

20 conceptos de SALUD MENTAL para el día a día



Cátedra UNESCO
Educación Científica
para la Ciudadanía



unESCO
Cátedra

20 conceptos de salud mental para el día a día
Iván Bórquez Yáñez

Primera edición: enero, 2024
Santiago, Chile

© Universidad Autónoma de Chile
Vicerrectoría de Investigación y Doctorados
Avenida Pedro de Valdivia 425, Providencia
Santiago, Chile

Dirección editorial y corrección de textos:
Isidora Sesnic Humeres
Rocío Jaña Prado

Coordinadoras:
Nataly Venegas Zúñiga
Gisel Pérez Barahona

Diseño y diagramación:
Fancy Guiséle - "Esporas"

ISBN: 978-956-417-018-3



Este material puede ser copiado y redistribuido por cualquier medio o formato, además se puede remezclar, transformar y crear a partir del material siempre y cuando se reconozca adecuadamente la autoría y las contribuciones se difundan bajo la misma licencia del material original.

Publicado en Chile



Cátedra UNESCO
Educación Científica
para la Ciudadanía



unESCO
Cátedra



Centro de Comunicación
de las Ciencias
Universidad Autónoma de Chile



20 conceptos de SALUD MENTAL para el día a día

¿Cómo estás? es uno de los Programas de Cultura Científica del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma de Chile, diseñado para promover la comprensión, conciencia y discusión pública sobre temas relacionados con la salud mental, utilizando formatos didácticos, cercanos y claros para la ciudadanía.

La guía *20 conceptos de salud mental para el día a día* entrega información de utilidad para aprender sobre salud mental, fomentar el autocuidado y reducir los estigmas asociados a los trastornos mentales.

Este material busca ser un aporte al fortalecimiento de nuestra respuesta como país frente a esta temática. Les invitamos a leer la, guía, conversarla y difundirla, porque hablar sobre salud mental nos permitirá entendernos mejor.

Equipo **Centro de Comunicación de las Ciencias**, Vicerrectoría de Investigación y Doctorados, Universidad Autónoma de Chile



1 conceptos de BIENESTAR en SALUD MENTAL

SALUD

Un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedad.

La salud también implica que un sujeto se encuentra en un estado de armonía consigo mismo/a y el entorno.



SALUD MENTAL

Un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades.

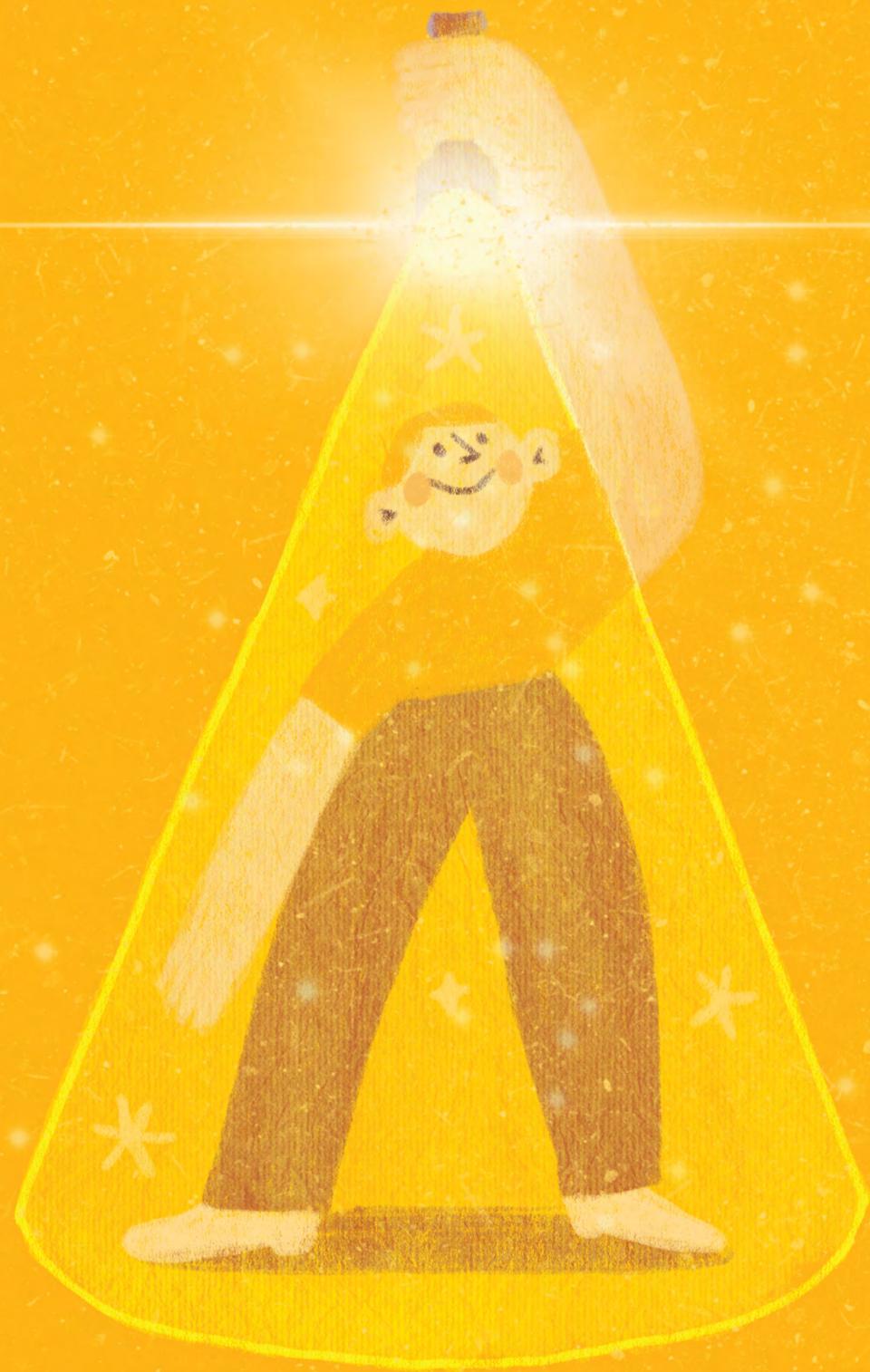
En este estado la persona puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede ser capaz de hacer una contribución a su comunidad.



AUTOCONCEPTO

Corresponde al conjunto de rasgos y características que una persona reconoce y acepta como parte de sí misma.

Es un elemento relevante en la construcción y desarrollo de la personalidad, y es influenciado por la percepción y las experiencias sociales, físicas y espirituales que experimenta una persona en su entorno. El autoconocimiento facilita la propia comprensión, de manera de poder autorregularse y tener mejores herramientas para un adecuado desempeño social.



AUTOESTIMA

Es la autoevaluación que realiza la persona y que se traduce en aprobación o rechazo de sí misma.

La autoestima incluye pensamientos y sentimientos sobre la confianza que alguien tiene sobre su propio actuar. Es una valoración que realiza el sujeto en base a su autopercepción, la cual se origina gracias a las experiencias vividas en los distintos ámbitos de la vida.



AUTOCUIDADO

Es una conducta aprendida y dirigida por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno.

Su objetivo es ser consciente de los factores que afectan su propia salud y bienestar en beneficio de su vida.



AUTORREALIZACIÓN

Consiste en convertirse en la mejor versión de uno mismo, alcanzando el potencial individual y viviendo de acuerdo con los valores y aspiraciones personales.

Es un concepto subjetivo y puede variar según la perspectiva cultural, personal y social de cada persona. Además, no es un estado final ni estático, sino más bien un proceso continuo de desarrollo personal a lo largo de la vida.



CALIDAD DE VIDA

Se puede definir como un estado de satisfacción general, el cual se deriva de la sensación de autorrealización de las potencialidades de la persona, y que posee aspectos subjetivos y objetivos.

Por un lado, es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida y la productividad personal. Por otro lado, dentro de los aspectos objetivos se considera el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Recursos de los que dispone una persona para enfrentar las demandas del medio, especialmente, aquellas que le resultan estresantes.

Pueden estar centradas en la acción, caso en el que se tiende a identificar el problema y a evaluar cuáles son las mejores formas de solucionarlo. O pueden también estar centradas en la emoción, donde la persona, además de afrontar el problema, deberá controlar las emociones y la angustia que la situación le provoca. Un ejemplo de estrategia de afrontamiento es la reevaluación positiva de las situaciones.



FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO EN SALUD MENTAL

Se entiende como factores protectores a aquellos elementos que reducen la probabilidad de que se presente un comportamiento de riesgo que afecte la salud mental.

Los factores protectores promueven la salud mental y están relacionados con el bienestar psicológico. Por su parte, los factores de riesgo pueden definirse como toda exposición, característica o comportamiento que incremente la probabilidad de sufrir un problema de salud mental.



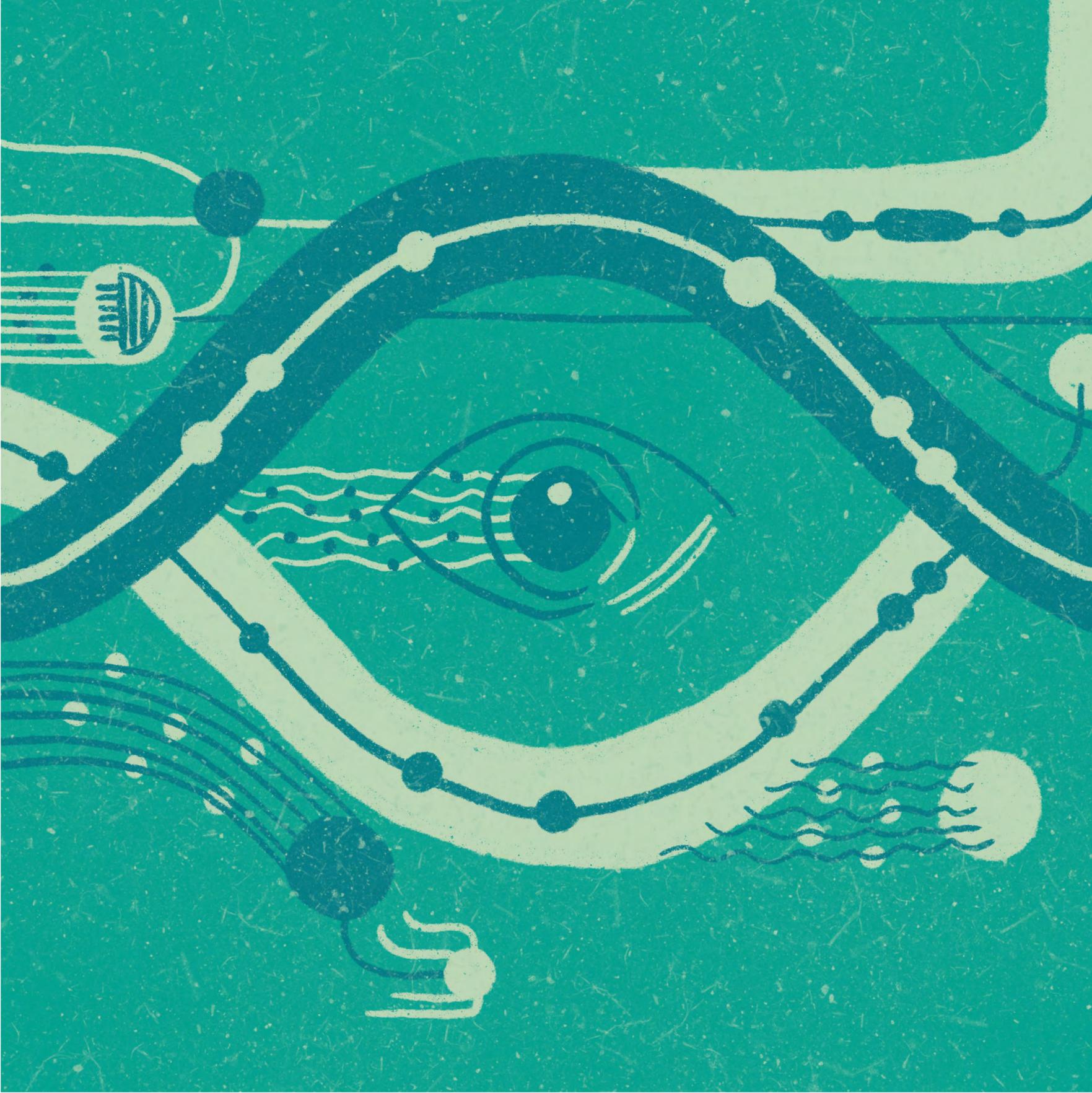
PROMOCIÓN EN SALUD MENTAL

La promoción en salud mental consiste en la integración de las acciones de las personas, las comunidades, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y los sectores sociales y productivos, para garantizar, más allá de la ausencia de enfermedad, mejores condiciones psicológicas y sociales para los individuos y las colectividades.



PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

La prevención puede comprenderse como las acciones que se realizan para evitar que el daño en la salud mental aparezca, se prolongue u ocasione daños mayores o genere secuelas inevitables. Esto incluye, por ejemplo, la psicoeducación, estimulación de hábitos saludables y la eliminación o reducción de los factores de riesgos presentes en el entorno.





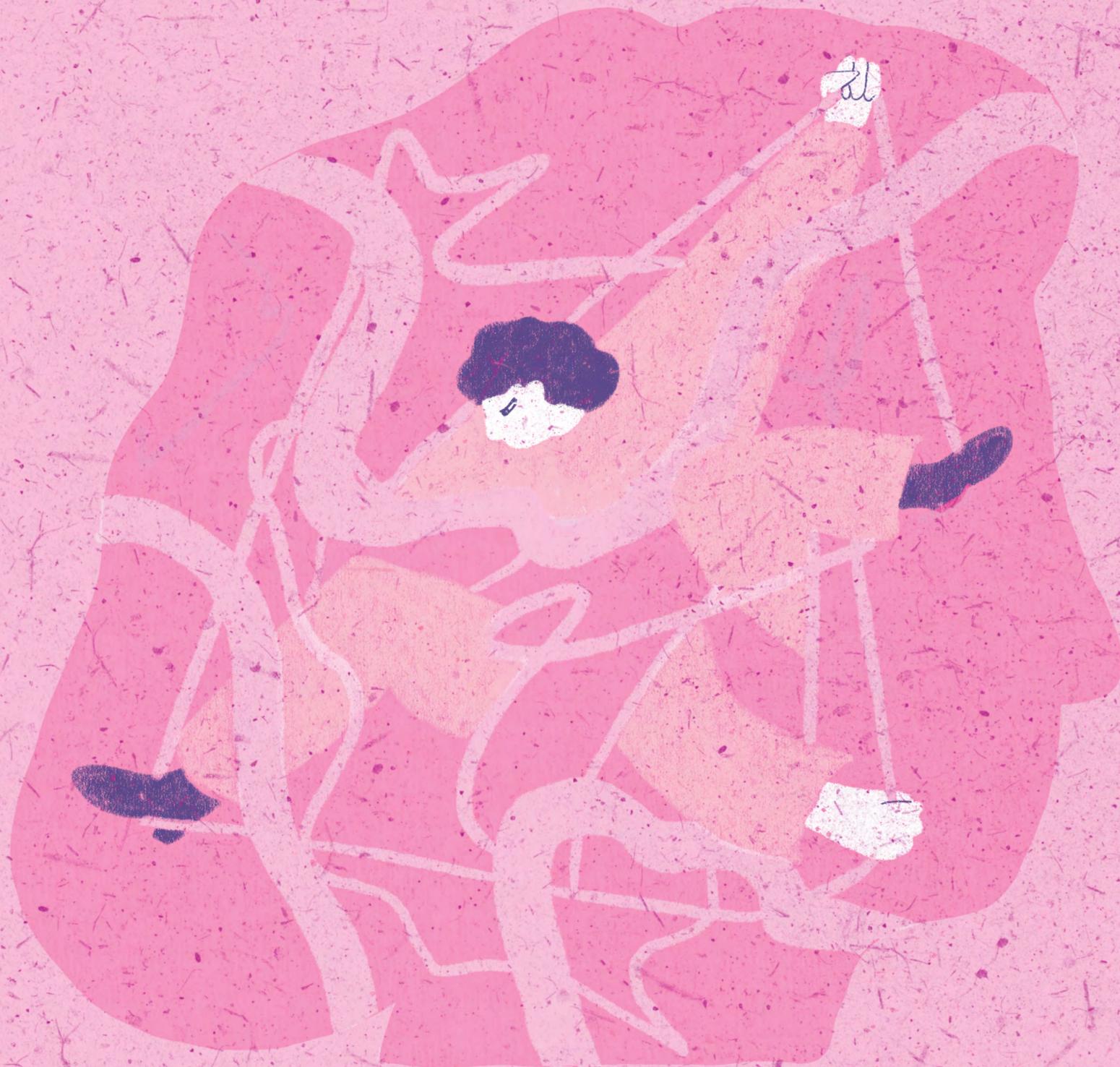
9

condiciones, trastornos y
ENFERMEDADES de
SALUD MENTAL

ESTRÉS

Conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta una persona cuando se expone a un estímulo o a un conjunto de estímulos demasiado intensos.

Esto requiere un aumento en el esfuerzo necesario de parte de la persona para mantener un estado de equilibrio en su interior y en relación con su ambiente. El estrés es positivo (eustrés) cuando la persona quiere o acepta hacer algo que le desafía, pero en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Y es negativo (distrés) cuando el estímulo es demasiado grande y puede conducir a la angustia.



BURNOUT

Es un síndrome relacionado con el trabajo remunerado. Este surge desde la percepción de una persona respecto de s misma, en torno a una discrepancia entre los esfuerzos realizados en el trabajo versus lo conseguido.

Se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, sentimientos de incompetencia, deterioro del autoconcepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y la presencia de irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima.



TRASTORNO MENTAL

Alteración clínicamente significativa de la cognición (memoria, razonamiento y/o lenguaje), la regulación de las emociones o el comportamiento de una persona.

Los factores psicosociales, tales como aspectos culturales, estilos de vida, violencia social, discriminación y estigma, condiciones económicas, nivel educativo, alimentación, estrés, entre otras, tienen un rol preponderante en su aparición y evolución. Se diferencia de las enfermedades mentales en que estas tienen un origen orgánico en las estructuras cerebrales y el equilibrio bioquímico del cuerpo.



TRASTORNO DE ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria ante circunstancias de la vida diaria, y es una emoción normal en todas las personas.

Cuando la ansiedad interfiere con el desarrollo normal del día a día se convierte en un problema de salud, impidiendo el bienestar. Cuando una persona mantiene una preocupación constante y sentimientos de que algo saldrá mal, esta ansiedad puede derivar en temor, lo se transforma en ansiedad severa. Es probable que se acompañe de «ataques de pánico», una respuesta completa de lucha o huida, y en la cual el cuerpo activa las reacciones necesarias para ponerse a salvo.



DEPRESIÓN

Trastorno mental que implica la presencia, durante largos periodos, de un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades usualmente percibidas como placenteras.

Esto puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. La depresión puede tener causas biológicas, o deberse a situaciones en la escuela, laborales o del entorno. Al ser la depresión un trastorno es importante que siempre sea diagnosticada por una persona profesional del área de la salud pertinente.



TRASTORNO BIPOLAR

Trastorno que se caracteriza por la ocurrencia de episodios depresivos alternados con periodos de síntomas maníacos en quienes lo padecen.

Durante el episodio depresivo, las personas presentan síntomas como tristeza, irritabilidad, sensación de vacío o una pérdida del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días. Durante los periodos maníacos se pueden presentar síntomas como la euforia, irritabilidad, mayor actividad o energía, aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.



TRASTORNOS DEL DESARROLLO

Es un término que incluye la discapacidad intelectual, el TDAH y el trastorno del espectro autista.

Estos tipos de trastornos aparecen generalmente durante la infancia, pudiendo desencadenar problemas importantes en la adquisición y ejecución de funciones intelectuales, motoras o sociales.



DEMENCIA

Trastorno que se caracteriza porque las personas que la padecen presentan un daño moderado a severo de las funciones intelectuales o cognitivas, tales como la atención, la memoria, el razonamiento y el lenguaje.

Esta pérdida de las funciones cognitivas afecta la vida diaria de las personas en ámbitos laboral, social y familiar. La demencia presenta además síntomas psicológicos y conductuales, como apatía/desinhibición, depresión, agitación/agresividad, ansiedad, alucinaciones visuales, entre otros. Algunos factores que pueden reducir la probabilidad de desarrollar demencia son la educación, la actividad física, los vínculos y actividades sociales, no fumar y bajo consumo de azúcar.

ESQUIZOFRENIA

Trastorno mental grave que se caracteriza por una deficiencia en la percepción de la realidad, tanto de los estímulos internos como externos, y por cambios de comportamiento.

Incluye síntomas como ideas delirantes, alucinaciones y alteraciones emocionales y del lenguaje. Este trastorno puede afectar el normal desempeño de las personas que la sufren, teniendo consecuencias en el ámbito familiar, laboral, educativo, entre otros.

Fuentes Bibliográficas

Pinargote Macías, E. I., & Caicedo Guale, L. C. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espiraes revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573263327006>

Tacca Huamán, D., Cuarez Cordero, R. y Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 3(9), 293–324.
<https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

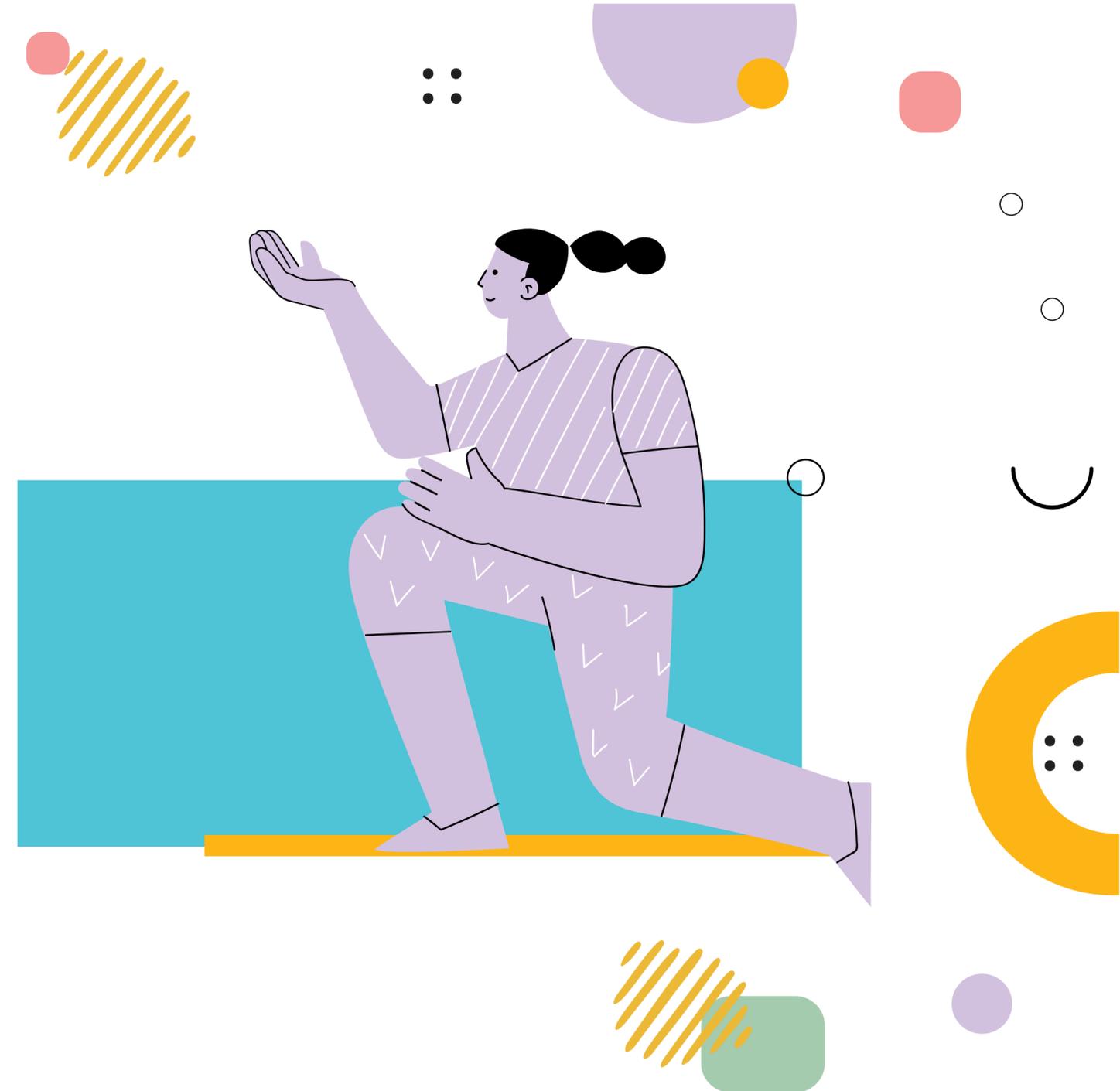
Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el modelo educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Marsollier, R. G., & Aparicio, M. T. (2010). Las estrategias de afrontamiento: una alternativa frente a situaciones desgastantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(3), 8-13.
<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333427070002.pdf>

Links de interés

- UNICEF <https://www.unicef.org/es>
- OMS <https://www.who.int/es>
- MINSAL <https://www.minsal.cl/>



La **salud mental** se ha convertido en una de las principales preocupaciones de las personas en Chile, pero aún queda mucho trabajo para su comprensión. ¿Qué implica el autocuidado? ¿Qué ocurre en la demencia? ¿Es la depresión una enfermedad real? ¿En qué se diferencia el *burnout* del estrés?

Desde el Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma de Chile, a través de la Cátedra UNESCO Educación Científica para la Ciudadanía, ponemos a disposición esta guía cuyo principal objetivo es ayudar a reconocer y entender los problemas de salud mental más comunes, con el fin de romper con estereotipos y falsas creencias, superando prejuicios y estigmatizaciones.

Les invitamos a explorar estos conceptos que usamos u oímos en el día a día. Esperamos que esta guía sea un aporte a la comprensión y prevención de la salud mental en nuestro país.