

conceptos de **SALUD MENTAL** *para el día a día*

— EDICIÓN ABREVIADA —



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE CHILE

Cátedra UNESCO
Educación Científica
para la Ciudadanía



unesco

Cátedra

20 conceptos de salud mental para el día a día

Edición abreviada

Claudio Artigas Vergara

Segunda edición: junio, 2026

Santiago, Chile

© Universidad Autónoma de Chile
Vicerrectoría de Investigación y Doctorados
Avenida del Valle 534, Huechuraba
Santiago, Chile

Dirección editorial y corrección de textos:
Isidora Sesnic Humeres

Coordinadoras:
Nataly Venegas Zúñiga
Gisel Pérez Barahona

Diseño y diagramación:
Pedro Díaz Muñoz

Ilustración
Fancy Guisélle - “Esporas”

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



conceptos de
SALUD MENTAL
para el día a día

— EDICIÓN ABREVIADA —

En el marco del programa de cultura científica **¿Cómo estás?** del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma de Chile, continuamos desarrollando herramientas que contribuyan a abrir la conversación pública sobre salud mental, fomentar el autocuidado y reducir los estigmas asociados a los trastornos mentales.

Tras la buena recepción de la primera versión de la guía **20 conceptos de salud mental para el día a día** y la retroalimentación recibida de nuestro público, ponemos a disposición una versión abreviada. En esta edición encontrarán los conceptos con explicaciones simplificadas y ejemplos de su presencia en la vida diaria.

Les invitamos a leer la guía, conversar con sus pares sobre estos conceptos y reflexionar juntos sobre la salud mental en nuestras comunidades.



11 conceptos de
BIENESTAR en
SALUD MENTAL



Salud mental

Es cómo me siento, cómo pienso y cómo enfrento lo que me pasa día a día.

«Alguien tuvo un mal día, pero pudo calmarse, hablar con otra persona y seguir adelante.»



Autoconcepto

Es la idea que tengo sobre mí: cómo soy, qué me gusta y qué me cuesta.

«Una persona sabe que es tranquila, que le gusta ayudar, pero que a veces le cuesta decir que no.»



Autoestima

Es cuánto me valoro y me trato bien a mí mismo/a.

«Alguien se equivocó en algo, pero no se trató mal. Pensó: 'puedo aprender y hacerlo mejor'.»



Autocuidado

Son las cosas que hago para cuidarme y sentirme mejor.

«Una persona duerme temprano porque al día siguiente necesita levantarse con energía.»



Autorrealización

Es sentir que puedo crecer, aprender y avanzar en cosas importantes para mí.

«Alguien se anima a terminar un curso, aprender algo nuevo o hacer algo que siempre había querido.»



Calidad de vida

Es sentir que tengo lo necesario para vivir tranquilo/a y disfrutar mi día a día.

«Una persona tiene tiempo para descansar, compartir con su familia y hacer algunas cosas que disfruta.»



Estrategias de afrontamiento

Son las formas que uso para enfrentar problemas o momentos difíciles.

«Cuando alguien está muy enojado, sale a caminar antes de responder.»



Factores protectores en salud mental

Son todas las cosas que hago,
pienso y que me rodean, que
ayudan a cuidar mi salud mental.

*«Tener una persona de confianza con quien
hablar cuando alguien se siente mal.»*



Factores de riesgo en salud mental

Son todas las cosas que hago, pienso y que me rodean, que pueden hacerle daño a mi salud mental.

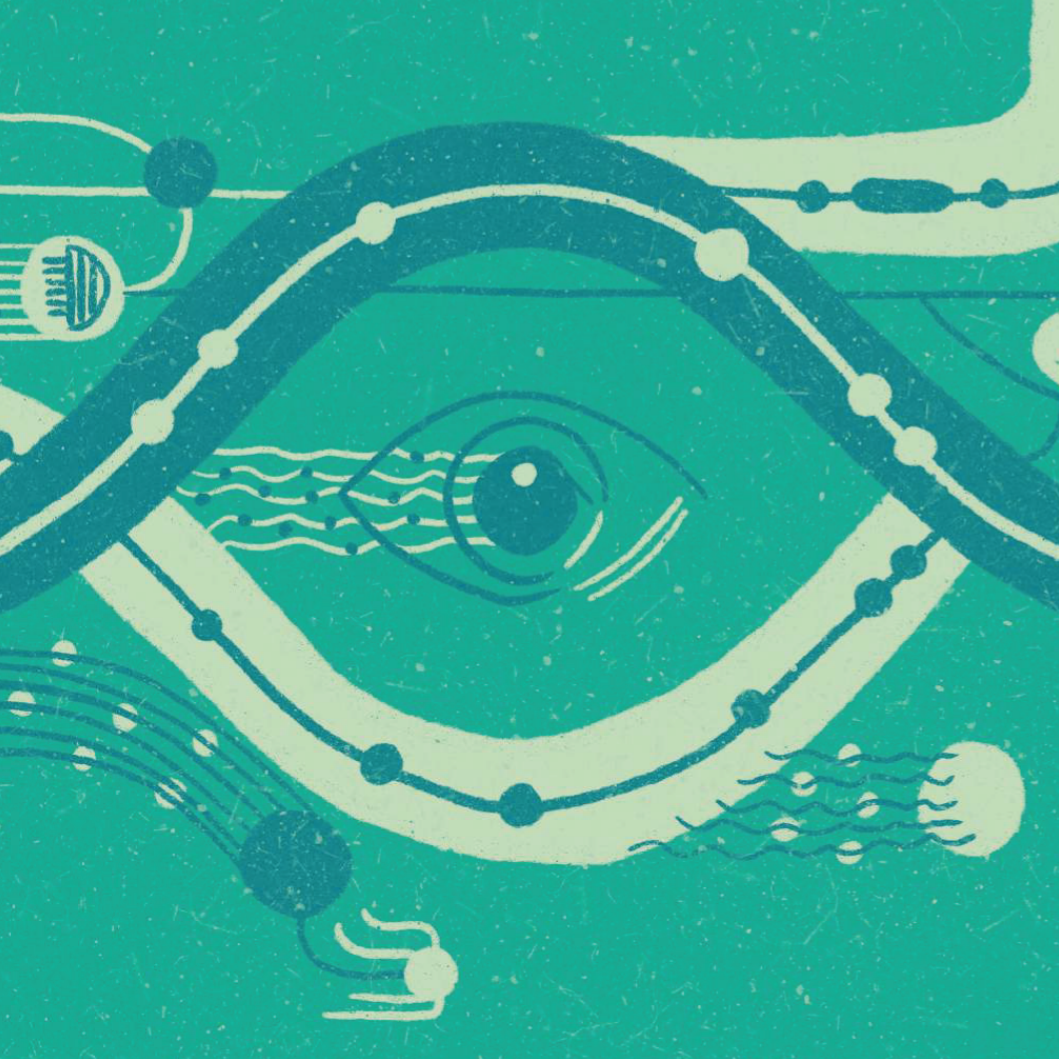
«Pasar mucho tiempo solo/a, dormir mal y no pedir ayuda cuando la necesito.»



Promoción en salud mental

Son las acciones que hacemos, solos/as y en comunidad para aumentar las cosas que nos hacen más saludables mentalmente.

«En el barrio se hacen actividades para conversar, acompañarse y pasarlo bien juntos.»



Prevención en salud mental

Acciones concretas para impedir que se generen daños en mi salud mental.

«Alguien pide ayuda temprano cuando nota que lleva muchos días sintiéndose mal.»



9 condiciones, trastornos y
ENFERMEDADES de
SALUD MENTAL



Estrés

Es la reacción de mi cuerpo y mi mente cuando algo me exige mucho o me preocupa.

«Una persona tiene muchas cosas que hacer, poco tiempo, y siente el cuerpo tenso y la cabeza llena.»

Handwritten text in white ink, possibly a signature or name, located in the upper center of the image.



Burnout

Es un cansancio muy grande, físico y mental, por mucho estrés en el trabajo o en el estudio.

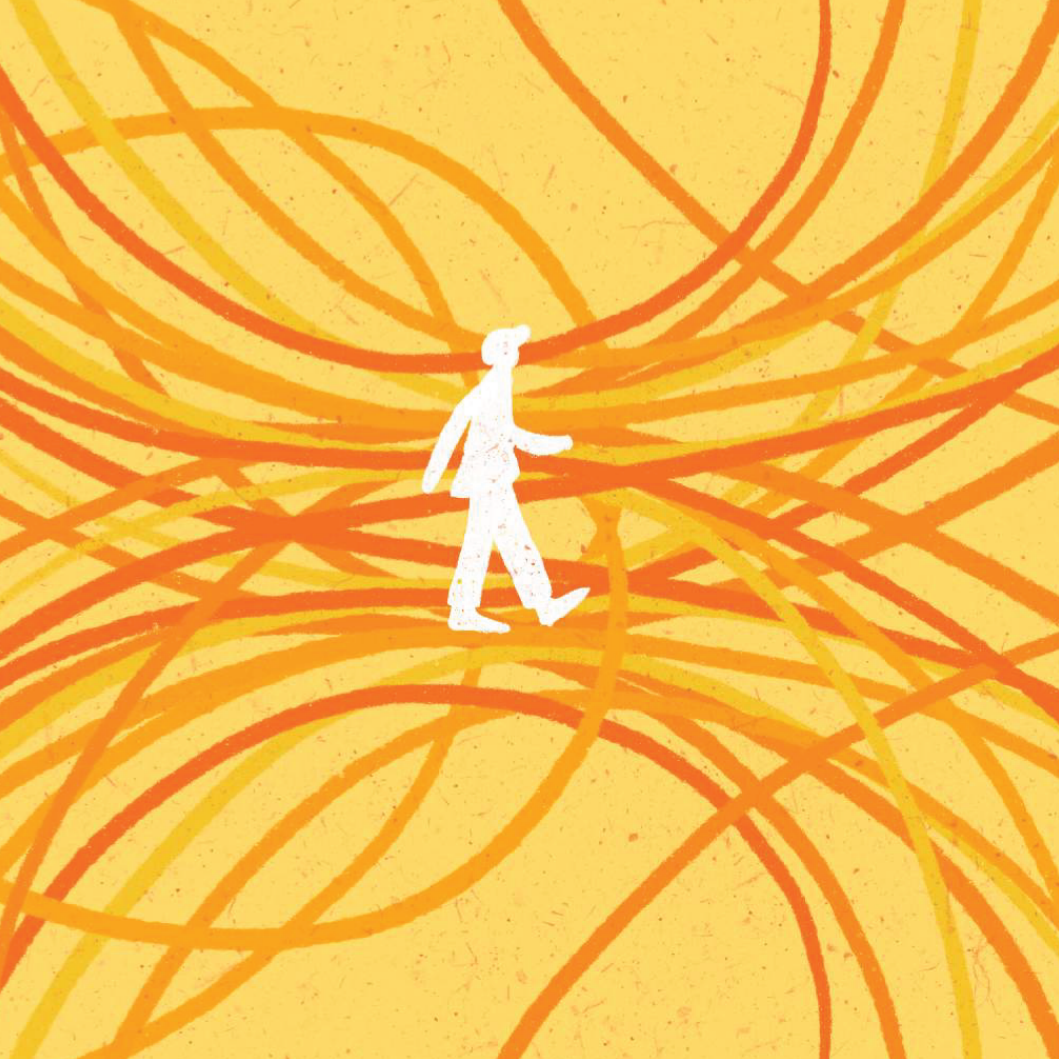
«Alguien lleva meses trabajando o estudiando sin parar, se siente agotado y ya nada lo motiva.»



Trastorno mental

Es un problema de salud que afecta cómo una persona siente, piensa, actúa o se relaciona.

«Una persona lleva mucho tiempo sintiéndose mal, le cuesta hacer su vida diaria y necesita apoyo.»



Trastorno de ansiedad

Es cuando el miedo, la preocupación o la alerta aparecen de forma muy intensa o a cada rato y por mucho tiempo, aunque no haya una razón clara.

«Aunque no haya un peligro claro, la persona siente mucho miedo, preocupación o tensión casi todos los días.»



Depresión

Es cuando la tristeza, el cansancio o la falta de ganas duran mucho y afectan la vida diaria.

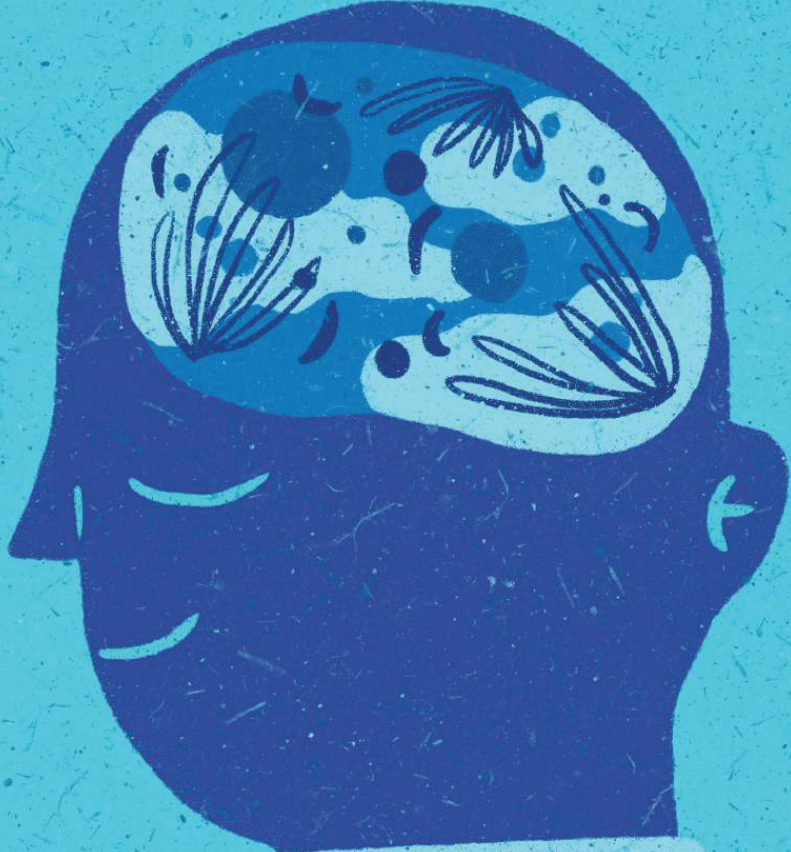
«Una persona lleva semanas sin ganas de levantarse, sin disfrutar cosas que antes le gustaban y con mucho cansancio.»



Trastorno bipolar

Es cuando una persona tiene cambios muy fuertes del ánimo, con momentos de mucha energía y otros de mucha tristeza.

«Una persona pasa por momentos en que tiene demasiada energía, duerme muy poco y actúa impulsivamente, y otros momentos en que se siente muy triste o sin fuerzas.»



Trastornos del desarrollo

Son un grupo de condiciones distintas que aparecen desde la niñez y pueden afectar el aprendizaje, la comunicación o la forma de relacionarse.

«Un niño o niña puede tener más dificultad para hablar, aprender, jugar con otros o adaptarse a ciertos cambios.»



Demencia

Es cuando una persona empieza a perder memoria u otras capacidades para pensar, y eso afecta su vida diaria.

«Una persona mayor empieza a olvidar cosas importantes, se pierde en lugares conocidos o le cuesta hacer tareas que antes hacía sola.»



Esquizofrenia

Es un problema de salud mental que puede hacer que una persona tenga dificultades para distinguir entre lo que ocurre y lo que ve, escucha o cree y cómo se comunica con los demás.

«Una persona puede escuchar o ver cosas que otros no ven o escuchan, se confunde mucho o puede tener problemas para ordenar sus pensamientos.»

Bibliografía

Pinargote Macías, E. I. y 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. *Espirales 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. y 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>

Enlaces 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.