

HOJA DE RUTA DE LA SALUD MENTAL

**THE MENTAL
HEALTH
COALITION**

Estamos rodeados por la salud mental, pero a menudo la malinterpretamos. A continuación, se ofrece una breve descripción que le permitirá desmitificar el significado de “salud mental” y como hablar sobre ella. →

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es la sensación general de bienestar emocional, psicológico y cognitivo. Todo el mundo goza de salud mental a diario, pero a menudo se ignora a no ser en caso de que ocurra algo grave. La mejor manera de prevenir esto consiste en prestar atención a su salud mental, aun cuando usted se sienta a gusto o simplemente bien.

¿Cuál es la diferencia entre salud mental, enfermedad mental, bienestar mental y aptitud/estado físico mental?

El lenguaje en torno a la salud mental está en constante evolución, y comprender estos términos puede ayudarlo a comprender sus propias experiencias y a entablar conversaciones significativas sobre estos temas.

SALUD MENTAL

Un concepto general

Abarca todo, desde el estado de ánimo cotidiano hasta los trastornos mentales graves

Existe en un continuo que siempre está en movimiento

El 100% de las personas tienen salud mental todos los días

ENFERMEDAD MENTAL

Término clínico para describir una condición específica

Afecta al estado de ánimo, al pensamiento y al comportamiento, de modo que es difícil sentir bienestar emocional y cognitivo

Puede ser aguda o crónica

El 50% de las personas experimentarán alguna enfermedad mental en cierto momento

BIENESTAR MENTAL

Un término que se basa en las fortalezas

Describe una sensación de bienestar emocional y cognitivo

Puede existir simultáneamente con la enfermedad mental

Se nutre de un sentido de pertenencia, de conexión y de sentido de la vida

APTITUD/ESTADO FÍSICO MENTAL

Un concepto más reciente y evolutivo

La práctica intencionada de cuidar su salud mental

Puede incluir la práctica de la atención plena, el ejercicio físico y el cuidado propio

Es importante durante los momentos de bienestar y de enfermedad



Una forma rápida de evaluar su salud mental ahora mismo

Observe como su salud mental siempre está cambiando y que quizás ayer se sintiera mejor que hoy. No pasa nada. Una de las facetas de ser humano es experimentar el flujo y el reflujo de su salud mental. Compruébelo usted mismo. Pregúntese como se siente realmente y observe en que punto de la siguiente escala se encuentra.



¿Estás en crisis? Puedes enviar un mensaje de texto con **COALICION** al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis voluntario de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O puedes llamar al 988.

Fuente: [MHA1](#)



Indicios de que ha llegado el momento de prestar atención a su salud mental

Cuando gozamos de buena salud mental, normalmente no pensamos tanto en ello, pues es algo invisible. Sin la práctica consciente de prestar atención a la salud mental, es fácil comenzar a sentirse mal sin notarlo. Una forma de hacer visible lo invisible consiste en detectar los indicios de que su salud mental requiere ciertos cuidados.

- Falta de Energía / Motivación
- Dificultades para dormir
- Dolor o tensión física inexplicada
- Disminución del interés por compartir el tiempo con los seres queridos
- Tristeza, preocupación o irritabilidad persistentes
- Pensamientos acelerados que se perciben como difíciles de controlar
- Estado de ánimo extremadamente alto o bajo
- Pensamientos desagradables que no lo dejan en paz
- Cambios en el apetito
- Descuido en el cuidado personal
- Falta de interés por las cosas que normalmente disfruta
- Dificultad para concentrarse en las tareas
- Los amigos y la familia notan un cambio en usted

Fuente: [MHA2](#), [MHA3](#), [MHA4](#), y [MHA5](#)

Las claves para cuidar su salud mental

Es importante hallar vías de escape mentales y emocionales que le hagan sentirse bien y se adapten a su estilo de vida. No hay una medida universal aplicable para la aptitud mental, pero éstas son algunas de las formas más comunes para promover el bienestar mental.

Más información de [MHA6](#), [Terapia para LatinX](#) y [Latinx Terapia](#)

- Realice ejercicio físico
- Establezca conexiones sociales
- Practique la espiritualidad
- Registre el sueño de alta calidad
- Realice alguna actividad en la que sea competente
- Consuma alimentos nutritivos
- Reserve tiempo libre para un buen descanso
- Practique la atención plena
- Trabaje con un especialista clínico de salud mental



**SI AÚN SE SIENTE PERDIDO O
CONFUNDIDO ACERCA DE LA
SALUD MENTAL, NO PASA NADA.**

**THE MENTAL
HEALTH
COALITION**

Este puede ser un tema abrumador. Consulte [La Biblioteca de Recursos de la Coalición de Salud Mental](#) y [Recursos en Español de Salud Mental América](#) para obtener recursos adicionales que respondan de forma más específica al tema de su interés.