ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

para educadores y mediadores romaníes locales

- Módulo IV: SALUD MENTAL
- Capítulo 1: CONCEPTOS DE SALUD MENTAL

RESUMEN:

Explorando el concepto y las definiciones de salud mental. ¿Qué es la salud mental y por qué es importante para la salud en general? Determinantes de la salud mental. ¿La salud mental cambia con el tiempo?

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

DESCRIPCIÓN GENERAL del Módulo IV: Salud mental

- **Capítulo 1: Conceptos de salud mental**

  Explorando el concepto y las definiciones de salud mental. ¿Qué es la salud mental y por qué es importante para la salud en general? Determinantes de la salud mental. ¿La salud mental cambia con el tiempo?

- **Capítulo 2: Enfermedades y trastornos mentales**

  Adicciones ¿Qué tan comunes son las enfermedades y trastornos mentales? Causas de las enfermedades y trastornos mentales. Principales tipos de trastornos mentales. Promoción y prevención de la salud mental. Adicciones y prácticas aditivas. ¿Qué causa la adicción? Tipos de adicciones. Abordar las adicciones: prevención y tratamiento.

- **Capítulo 3: Discapacidades mentales.**

  Tipos generales de discapacidad mental. Vínculos con discapacidades físicas y condiciones crónicas. Derechos y protección de las personas con discapacidad mental. Retos para la inclusión.

- **Capítulo 4: La relación entre cultura y salud mental**

  Desestigmatización de los problemas de salud mental. Consideraciones clave que se encuentran en la intersección de la diversidad cultural y la salud mental. Impactos de la diversidad cultural en los aspectos de la salud mental: formas en que se perciben la salud y la enfermedad, comportamiento de búsqueda de salud, actitudes de los pacientes y profesionales y sistemas de salud mental. Superar el estigma de la enfermedad mental.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

MÓDULO IV

Capítulo 1: Conceptos de salud mental

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

¿Qué es la salud mental?

- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.
- La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

¿Qué es la salud mental? Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=BpzVvUGfJeA&ab_channel=NYUSchoolofGlobalPublicHealth

Introduction

- **Concepto de Salud Mental:**

La salud mental se refiere a un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que un individuo puede manejar eficazmente el estrés, trabajar de manera productiva, mantener relaciones saludables y tomar decisiones informadas.

- **Importancia de la salud mental:**
- Es una parte integral de la salud y el bienestar general.
- Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- **Estigma y conceptos erróneos:**
- Existen estigmas culturales e ideas erróneas en torno a la salud mental.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

Definición

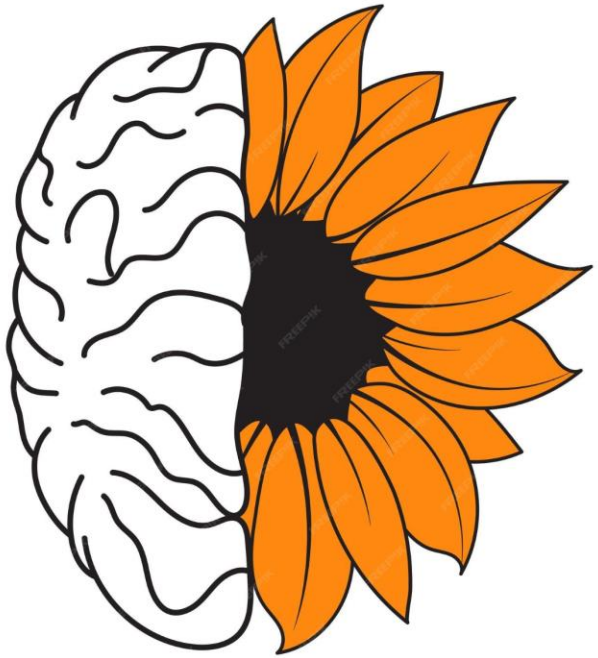
- La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales. Existe en un continuo complejo, que se experimenta de manera diferente de una persona a otra, con distintos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos potencialmente muy diferentes.
- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.
- La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Correlaciones entre bienestar mental, enfermedades mentales y trastornos mentales

como se describe en "Definiciones y operacionalización de problemas de salud mental, constructos de bienestar y participación en niños con NDD: distinciones y aclaraciones"
Febrero de 2021, Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública.

Co-funded by the European Union

¿Por qué la salud mental es importante para la salud general?



- La salud física y mental son componentes igualmente importantes de la salud general.
- Por ejemplo, la depresión aumenta el riesgo de sufrir muchos tipos de problemas de salud física, en particular afecciones duraderas como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- De manera similar, la presencia de enfermedades crónicas puede aumentar el riesgo de enfermedad mental.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

Determinantes de la salud mental (I)

A lo largo de nuestras vidas, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra posición en el continuo de la salud mental.

Los factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el uso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a los problemas de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables (incluidas la pobreza, la violencia, la desigualdad y la privación ambiental) también aumenta el riesgo de que las personas experimenten problemas de salud mental.

Determinantes de la salud mental (II)

A lo largo de nuestras vidas, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra posición en el continuo de la salud mental.

Los factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el uso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a los problemas de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables (incluidas la pobreza, la violencia, la desigualdad y la privación ambiental) también aumenta el riesgo de que las personas experimenten problemas de salud mental.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

5 señales de que estás luchando contra una enfermedad mental

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=SwdbL0LAZGY

Trastornos comunes de salud mental (I)

Desórdenes de ansiedad:

- Ansiedad generalizada
- Trastorno
- Trastorno de pánico
- Ansiedad social

Trastornos del estado de ánimo:

- Depresión
- Trastorno bipolar

Co-funded by the European Union

Trastornos comunes de salud mental (II)

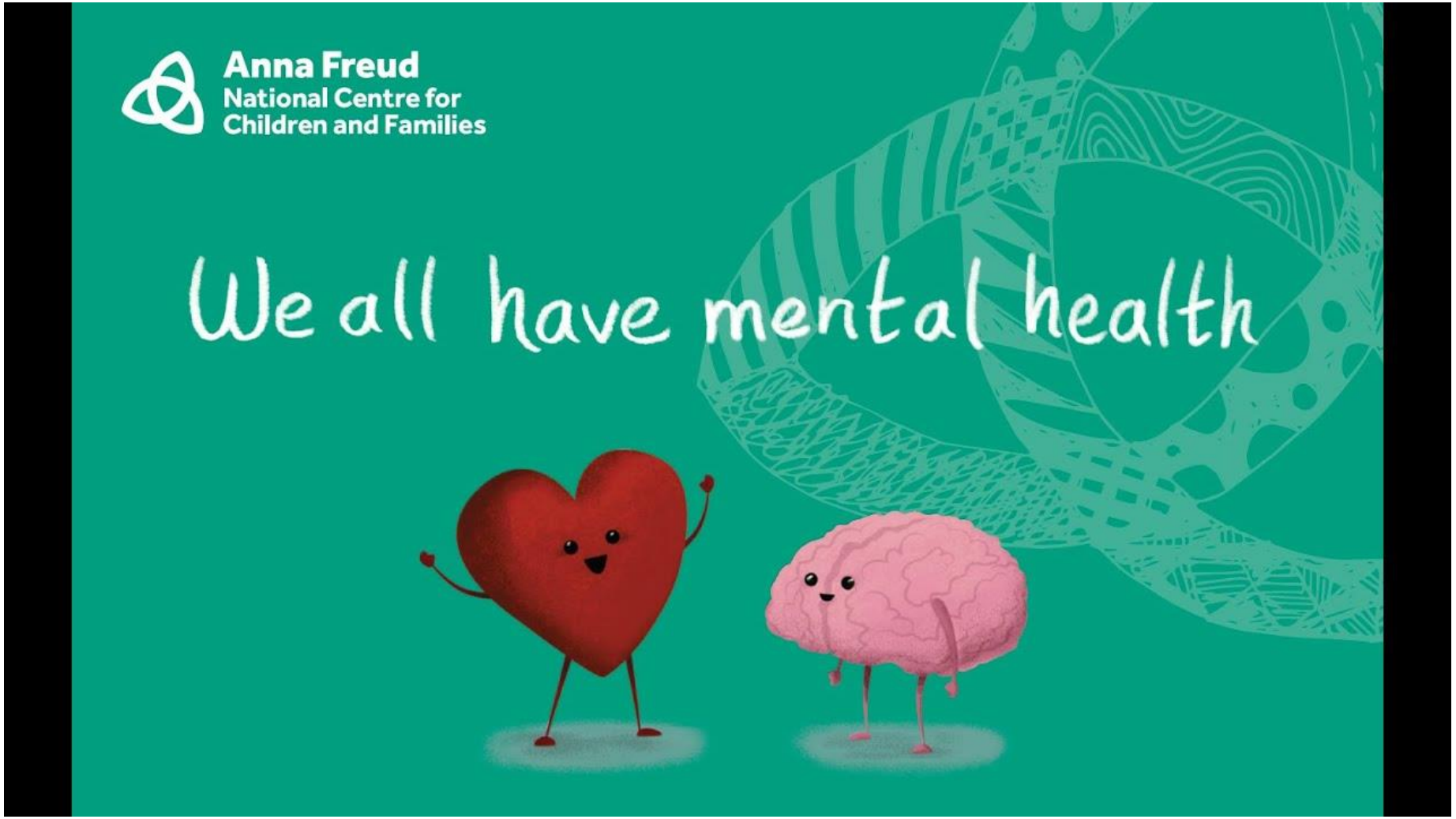
- Esquizofrenia
- Trastornos de la alimentación
- Trastornos por uso de sustancias
- Trastornos obsesivo-

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Todos tenemos salud mental

Vídeo educativo



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=BG-iY-em7mk&ab_channel=U.S.DepartmentofHealthandHumanServices

Causas de los trastornos de salud mental

- Factores biológicos:
  - Predisposición genética
  - Desequilibrios neuroquímicos
  - Factores ambientales:
  - Trauma
  - Factores estresantes
- Factores psicologicos:
  - Mecanismos de copiado
  - Rasgos de personalidad

Co-funded by the European Union

¿Puede su salud mental cambiar con el tiempo?

- Sí, es importante recordar que la salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo, dependiendo de muchos factores.
- Cuando las exigencias que se le imponen a una persona exceden sus recursos y su capacidad de afrontamiento, su salud mental podría verse afectada.
- Por ejemplo, si alguien trabaja muchas horas, cuida a un familiar o atraviesa dificultades económicas, puede experimentar una mala salud mental.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

The Importance of Mental Health

Co-funded by the European Union

- **Impacto en la salud física:**

La influencia de la salud mental en las condiciones físicas, como las enfermedades cardíacas y el funcionamiento del sistema inmunológico, está probada y ampliamente discutida.

- **Impacto en las relaciones:**

La salud mental afecta en gran medida a las relaciones personales y profesionales.

- **Impacto en la vida diaria:**

La salud mental afecta el funcionamiento diario, como el trabajo, el cuidado personal y la toma de decisiones.

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

Módulo 4: SALUD MENTAL

CAPÍTULO 1: ¿Qué son los conceptos de salud mental?

CONCLUSIONES

- Resumen de puntos clave: resuma las principales conclusiones de la presentación.
- Enfatice la importancia de la concientización sobre la salud mental: anime a la audiencia a difundir la concientización y el conocimiento.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626