



Guía básica de salud mental para personas trabajadoras de Ibermutua



¿Qué es la salud mental?

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». Según la OMS, la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales.

En España, según indica la Conferencia de Salud Mental (2023), el 60,7% de la población autoevalúa su salud mental como buena o muy buena. Las personas jóvenes y las mujeres valoran peor su salud mental y dicen sufrir o haber sufrido en mayor medida ataques de ansiedad, depresiones y la cronificación de dichos síntomas, autolesiones o ideaciones suicidas. Actualmente, los datos recogidos según esta organización, el 18,9% de la población consume algún psicofármaco, siendo los ansiolíticos (61,9%) y los antidepresivos (47,2%).

Diferencias entre salud mental y trastorno mental

La Salud Mental es “Un Estado de Bienestar”, tanto es así que podemos afirmar que no hay salud sin salud mental. El estado de bienestar es aquel que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición; Es el que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada. La Salud Mental se relaciona con la capacidad para enfrentarse y superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional. Y la relaciona con aspectos como la autonomía, la adaptación, la autoestima y el sentido de coherencia.

No obstante, no estamos exentos de vivir acontecimientos que perturben nuestro bienestar emocional, y nuestro equilibrio en cuanto a salud mental. A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental. El malestar emocional puede surgir cuando nos sentimos amenazados de alguna manera y se puede relacionar con la propia persona, su red social, su cultura...

Tiene que ver con la forma en que la persona interpreta el mundo. Las preocupaciones cotidianas como: la falta de dinero, problemas con la pareja o con los hijos y en general los diferentes reveses de la vida, pueden producir sensaciones de malestar que no siempre sabemos definir.



Saber interpretar los primeros síntomas

Estas sensaciones de malestar se pueden manifestar como: irritación, tristeza, falta de energía, vacío interior entre otros síntomas y hacen que nos sintamos mal, aunque no sepamos muy bien definir por qué.

Los síntomas antes mencionados no son malos en sí mismos y hay ocasiones en que, justamente, lo bueno es sentirlos. Sin embargo, cuando no podemos reconocerlos, ni explicarnos la razón de los mismos y se alargan en el tiempo, puede llevarnos a conductas que generen verdaderos trastornos como: dependencia, ansiedad crónica y depresión entre otros.

Por ello, es beneficioso conocer estos factores, así como la gestión que podemos realizar de ellos para que redunde en nuestro bienestar. Asimismo, la forma en la que gestionamos o vivenciamos esta situación puede derivar en un malestar que nos limite para tener una vida plena, afectando a distintas esferas de nuestra vida.

La auto-observación es el primer paso para poder superarlo, esto nos ayudará a poner nombre a nuestras emociones y de esa forma nos será más fácil gestionarlas.

Existe cierta confusión al hablar sobre el tema, ya que normalmente cuesta definir los límites entre el malestar emocional y un trastorno psicológico. La mayoría de los problemas de salud mental, cursan con malestar emocional, pero la presencia aislada de éste no implica la existencia absoluta de la psicopatología.

El malestar emocional (ME) se define como una experiencia emocional multifactorial de naturaleza psicológica (cognitiva, conductual, emocional), social y espiritual que puede interferir en la capacidad de afrontar adecuadamente diferentes áreas de la vida de la persona.

El ME es una experiencia subjetiva que implica que el individuo está presentando afectivamente situaciones cotidianas que le reportan un cierto grado de sufrimiento o preocupación. Esta respuesta afectiva no cogería la intensidad necesaria para satisfacer los criterios diagnósticos, aun así no implica que no se esté viviendo con inquietud y pesar.

Como cualquier otro problema relacionado con la salud, detectar precozmente los primeros síntomas ayudara a la evolución del problema. En este sentido, la detección y un buen diagnóstico diferencial son imprescindibles para el desarrollo de los problemas relacionados con la salud mental.

Hábitos saludables

La adquisición de ciertos hábitos puede ayudar a cultivar una buena Salud Mental y a prevenir problemas.

- Mantén un diario. Diario emocional.
- Realiza ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o practica la atención consciente (conocida en inglés como mindfulness), que es un proceso psicológico para prestar atención activamente al momento presente.
- Haz ejercicio y asegúrate de comer alimentos saludables y con regularidad.
- Mantén la misma rutina de sueño y asegúrate de dormir lo suficiente.
- Evita consumir cafeína en exceso, como refrescos o café.
- Identifica tus pensamientos negativos e inútiles y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares para que te ayuden a sobrellevar esto de manera positiva.
- Reconoce cuando necesitas más ayuda .

Datos

Los datos en cuanto a hábitos saludables y salud mental reportados por la Conferencia de Salud Mental de España (2023) reportan que, las mujeres (28,3%) y las personas jóvenes de 18 a 24 años (38,7%) declaran en mayor medida sentir estrés de forma regular. Por otro lado, los hombres declaran en mayor medida hacer ejercicio regularmente (44,3%) y dormir suficiente (52,8%).

Las personas de clase alta con más frecuencia comen de forma saludable (65,8%) y hacen ejercicio físico (48,2%). En cuanto hábitos nocivos, los estudios reportan que, los hombres (37,2%) y las personas de entre 25 y 44 años (36,5% y 40,1% en cada grupo de edad) declaran en mayor medida apostar de forma regular u ocasional. En cuanto a consumo de sustancias, las mujeres consumen estas sustancias en menor medida. Afirman no fumar nunca (51,4% | 40,8%), no beber alcohol (23,9% | 13,9%) y no consumir drogas (89,5% | 84,8%) más que los hombres. Aquellas personas mayores de 65 años se alejan más de los puntos medios: beben más a diario que la media (12,3%) pero también son más los que no beben nunca (24,2%). Por otro lado, son las personas entre 25 y 34 años (27,0%) y entre 35 y 44 años (25,3%) las que más beben.

¿Cómo sentirme en un mundo cambiante?

Las personas tendemos a pensar que sólo podemos ser felices en estados de tranquilidad, control y bienaventuranza. Sin embargo, nuestra vida está inmersa en mundo que no para. ¿Qué podemos hacer entonces?

Entender que los problemas son situaciones a superar

El afrontamiento y la resolución del problema te nutrirán internamente como persona y te ayudarán a avanzar, sin quedarte anclado en la queja y por lo tanto en el malestar

Analizar si el problema depende de ti

Valorar ante qué tipo de problema estás te ayudará a enfocar su afrontamiento y búsqueda de apoyos. Así, aunque no esté en tu mano solucionar el problema, podrás integrarlo en tu vida de forma más tranquila.

Valorar los problemas de forma objetiva

Esto es muy complicado, ya que cada uno de nosotros interpretamos los problemas de una forma determinada y única. Por eso, es útil intentar ser lo más objetivo posible al analizarlo, para evitar pensamientos del tipo no soy capaz, no lo conseguí, ...

Pon en valor tus habilidades y fortalezas

Hazte consciente de cuáles son tus habilidades y fortalezas, y valóralas. Cuidarás así de tu autoestima y ampliarás tu autoconcepto. No pares de aprender cada día más de ti.

Sé consciente y valora tu entorno

A través de las relaciones familiares y sociales podemos sentirnos mejor. También podemos aumentar ese bienestar mediante la realización de actividades agradables y el contacto con la naturaleza.

Entender la vida como algo vivo y cambiante

Es importante entender que todo cambia cada segundo. Así pues, si aceptas que la vida nunca permanece inamovible, que se encuentra en constante cambio, tu actitud de afrontamiento vital te volverá mucho más flexible y abierto/a. De este modo, ante cualquier problema, tu respuesta de aceptación y afrontamiento será, ya desde el inicio, mucho más positiva y resolutiva.

Ibermutua

Guía básica de salud mental para personas trabajadoras de Ibermutua

Síguenos en



900 23 33 33
www.ibermutua.es

+ información

