

# La Buena Salud Mental

## Una persona con buena salud mental:

- Una persona productiva tiende a mejorar como ser humano
- Tiene un idea correcta de sí misma
- Tiene sentido de identidad
- Es capaz de relacionarse amistosamente con otras personas
- Es capaz de dar y recibir afecto
- Tiene una percepción adecuada de la realidad
- Es autónoma en el proceso de tomar decisiones
- Es consciente de su identidad individual única
- Puede producir y creer
- Siente satisfacción y felicidad.

1. ¿Cuales de estos están basadas en los valores de los EE.UU?
2. ¿Cuales sus valores sobre la buena salud mental?
3. ¿Cuenta de qué manera se ha afectado su salud mental al estar aquí

## La buena salud mental puede ser alcanzada al:

- Hacer ejercicio con regularidad
- Leer un libro
- Meditar / Rezar
- Hablar con una amiga o familiar
- Escuchar su música favorita
- Descansar lo suficiente
- Vivir la vida un poco más despacio
- Comer comidas nutritivas
- Bailar – ¡ y bailar más!
- Hacer cosas que le hacen reír (por ejemplo, ver una película chistosa)
- Conectando con otras personas
- Ayudando a otras personas si necesitan ayuda
- Jugar con sus niños
- Ir a parque a compartir con sus amistades
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Participar en actividades que te gustan
- Participar en actividades religiosas
- Placticar con gente que le hace sentirse mejor (por ejemplo, su marido, una amiga, una familiar)

Si siente que no puede alcanzar la buena salud mental le aconsejamos que busque ayuda con un familiar, vecino, líder religioso, consejero profesional o un amigo. Lo importante es buscar ayuda, hablar con alguien y desahogarle. La buena salud mental es encontrarle sentido a la vida.

## ¿Que es la depresión?

Todos los seres humanos en algún momento de la vida experimentan momentos de tristeza por situaciones difíciles que les ocurren en la vida. Quizás enfrentan una enfermedad, han perdido un ser querido, experimentan una relación fracasada, la perdida de un empleo, los hijos crecen y se van de la casa, dificultades en comunicarse y conectarse con otras por casa de no saber inglés, un niño con un enfermedad mental o física, la violencia doméstica, jóvenes rebeldes, sentirse extraña en este país, y muchas otras situaciones. Estas situaciones son comunes para todos en las diferentes etapas de la vida. Algunos pueden sobrellevar las dificultades de la vida y otros batallan para superar la crisis o mementos difíciles de la vida.

Cuando tenemos muchas dificultades en la vida nuestro cuerpo físico reacciona ante los momentos difíciles. El cansancio, el no poder dormir o el no querer comer son indicadores de que algo anda mal. Los procesos químicos que regulan el estado de placer tales como la dopamina o serotonina dejan de producirse y nuestro cuerpo tiende a apagarse. Es decir, tenemos poca energía para realizar las actividades de nuestro diario vivir. Los profesionales de la salud mental llaman a esto depresión.

\_\_\_\_\_ Veamos algunos síntomas de la depresión. Examina si actualmente tiene algunos de estos síntomas.

- \_\_\_\_\_ Tristeza profunda
- \_\_\_\_\_ Falta de interés en las actividades cotidianas
- \_\_\_\_\_ Cambios en el patrón de sueño
- \_\_\_\_\_ Dificultad en concentrarle
- \_\_\_\_\_ Sentimientos de desesperación
- \_\_\_\_\_ Sentimientos de culpabilidad
- \_\_\_\_\_ Mal humor
- \_\_\_\_\_ Pensamientos de quitarle la vida
- \_\_\_\_\_ Llorar demasiado
- \_\_\_\_\_ Poco apetito o mucho apetito
- \_\_\_\_\_ Alejarte de la gente
- \_\_\_\_\_ Falta de esperanzas del futuro

\_\_\_\_\_ **Número de síntomas**

**Marca con un círculo los sentimientos que experimentan regularmente:**

Contenta	Fabulosa	Segura	Calmada	Satisfecha	Aislada
Abandonada	Incomoda	Ignorada	Encantada	Valiente	Importante
Autosuficiente	Alegre	Vivo	Libre	Confiada	Entusiasmada
Avergonzada	Culpable	Sola	Pérdida	Sola	Atemorizada
Indeciso	Frustrada	Vacía	Sin Poder	Asustada	Determinada