

TOOLKIT: DÍA DE LA SALUD MENTAL

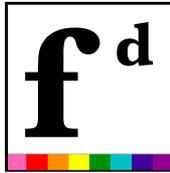
10 de octubre 2023



www.factordiverso.cl

FACTOR DIVERSO

¿QUIÉNES SOMOS?



Somos una **Agencia de Cambio**. Transformamos las culturas organizacionales para convertirlas en diversas e inclusivas. Vinculando los valores de la empresa con el valor de la diversidad.

Nuestra Experiencia

+95%

Satisfacción de
nuestros clientes.

+80.000

Personas intervenidas en
distintas empresas.

+240

Asesorías entregadas.

14 países

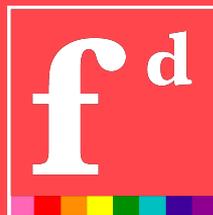
+130

Espacios de
trabajo intervenidos.

DÍA DE LA SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud mental es 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. Implica el desarrollo de estilos de vida y de características personales, interpersonales, sociales y laborales que apuntan a una idea integrada de bienestar biopsicosocial.





¿QUÉ DICEN LAS CIFRAS SOBRE SALUD MENTAL?

Sabías que Chile es el segundo país del mundo en el que más se deterioró la salud mental durante la pandemia, registrando un 23,6% de chilenos con enfermedades de salud mental según la Encuesta Nacional de Salud.

17,5%

De los síntomas, son asociados a sospecha de problemas de salud mental, **según el termómetro de Salud Mental en Chile elaborado por la ACHS y la Universidad Católica**

35%

De personas señala haber consultado con un profesional de la salud mental a lo largo de su vida, **de acuerdo al termómetro de Salud Mental en Chile elaborado por la ACHS y la Universidad Católica**

67%

De trabajadores presentaron una enfermedad profesional reconocida de origen laboral son diagnósticos de salud mental, **según la Superintendencia de Seguridad Social.**

¿Por qué debemos cuidar nuestra salud mental?



Te entregamos cinco razones de por qué es importante cuidar nuestra salud mental



1

Para **enfrentar los desafíos cotidianos** de forma adecuada y consciente



2

Para **contribuir activamente en la comunidad, con la familia, colegas** de trabajo y el entorno



3

Para tener **vínculos saludables**. Además nos ayuda a trabajar productivamente e interfiere en **nuestra motivación**



4

Para que nuestro nivel de **estrés no aumente ni altere nuestro estado de ánimo**, causando irritabilidad



5

Para que **no afecte nuestra salud física** aumentando el riesgo de tener diabetes o enfermedades cardíacas

¿Cómo podemos promover nuestra salud mental?

Debemos promover nuestra salud mental a diario, ya que interfiere en nuestro bienestar personal.



Tomando conciencia

Debes tomar conciencia de las cargas y responsabilidades con las que lidias día a día.



Resolviendo problemas

Debes resolver problemas o situaciones inconclusas con las personas que te rodean.



Solicitando ayuda

Debes reconocer cuando necesites ayuda y a su vez pedirla.



Poniendo límites

Debes poner límites, es fundamental aprender a decir que "no" y no sobreexigirse.



Estilos de vida

Debes desarrollar estrategias saludables que te permitan manejar el estrés adecuadamente.



Reduciendo uso de redes sociales

Debes reducir el uso de redes sociales y de contenidos que nos pueden alterar innecesariamente nuestra salud mental.

Mitos y realidades en torno a la salud mental



Desmantelar los mitos en torno a la salud mental es esencial para combatir el estigma y fomentar una cultura que motive a individuos de todas las edades a solicitar ayuda cuando la requieran. A continuación, se presentan cuatro mitos y realidades sobre este tema:

01

MITO

Si alguien tiene un problema de salud mental se debe a que es poco inteligente.

01

REALIDAD

Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su inteligencia, clase social o nivel de ingresos. De hecho, Isaac Newton padecía de trastornos psicológicos y Charles Darwin tenía alucinaciones y ansiedad.

02

MITO

Solo debes cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental.

02

REALIDAD

Tomar medidas activas para favorecer el bienestar y mejorar la salud mental resulta beneficioso para todo el mundo, de la misma forma que tomamos medidas activas para adoptar un estilo de vida saludable. No esperes llegar a alguna crisis de salud mental para tomar la decisión.

Mitos y realidades en torno a la salud mental



Desmantelar los mitos en torno a la salud mental es esencial para combatir el estigma y fomentar una cultura que motive a individuos de todas las edades a solicitar ayuda cuando la requieran. A continuación, se presentan cuatro mitos y realidades sobre este tema:

03

MITO

No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental.

03

REALIDAD

Son muchos los factores que pueden proteger a las personas de los trastornos mentales, entre ellos, el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo en fases tempranas, el desarrollo de relaciones familiares comprensivas, afectuosas y cálidas y patrones de sueño saludables.

04

MITO

Hay que alejarse de las personas que tienen una enfermedad mental porque son violentos

04

REALIDAD

Casi todos los estudios demuestran que las personas con alguna enfermedad mental no son más violentas. Con frecuencia las personas que padecen un trastorno mental son víctimas de violencia, estigma y discriminación.

El autocuidado en la salud mental



El autocuidado es una herramienta fundamental para mejorar la salud mental de cada persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a este concepto como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Expertos comparten algunos tips de autocuidado para tu salud mental:

01

REGULA TU EXPOSICIÓN EN REDES SOCIALES

Exponerse mucho tiempo a estas plataformas puede generar ideas que no coinciden con la realidad, sobre todo si ves noticias negativas.

02

MANTENTE HIDRATADO/A

La deshidratación aumenta la circulación de las hormonas del estrés, el cortisol, y se ponen en marcha unos procesos fisiológicos similares a cuando el cuerpo está en una situación de peligro o de inquietud.

03

REGULA TU SUEÑO

Dormir entre 7 a 9 horas diarias de corrido te ayudará a cuidar tu salud mental, ya que mejora tu estado anímico y la ansiedad. Nos permite aprender mejor y resolver mejor los problemas.

04

HAZ ACTIVIDADES

Mediante la práctica de un pasatiempo, tu cerebro va a producir hormonas como endorfinas, serotonina y dopamina. Esto lleva tu atención a un espacio feliz.

El autocuidado en la salud mental



El autocuidado es una herramienta fundamental para mejorar la salud mental de cada persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a este concepto como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Expertos comparten algunos tips de autocuidado para tu salud mental:

05

TEN REDES DE APOYO

Fomenta el cuidado de redes de apoyo (amistades, familia, pareja, etc), ¡NUNCA te aisles! Porque compartir con otras personas ayuda a regular las emociones personales.

06

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando haces ejercicio, el cerebro comienza a producir rápidamente dopamina, serotonina y endorfinas. Estos son productos químicos que, en pocas palabras, te hacen sentir feliz. Las endorfinas, específicamente, son los analgésicos naturales de nuestro cuerpo.

07

REGULA TUS EMOCIONES

Preocupate de regular las emociones en vez de evitarlas. Piensa qué originó la emoción que estas sintiendo en ese momento y así podrás comenzar a regularla.

08

PON LÍMITES

Aprende a poner límites, ya que te ayudará a desarrollar tu autoestima, a resolver conflictos, a disminuir los niveles de estrés y a mejorar tus relaciones con los demás.

El autocuidado en la salud mental



El autocuidado es una herramienta fundamental para mejorar la salud mental de cada persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a este concepto como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Expertos comparten algunos tips de autocuidado para tu salud mental:

09

TEN TIEMPO PARA TI

Tener un tiempo para conectarse consigo mismo, hacer introspección, ya sea en tu casa o al aire libre ¡comienza a hacer una pausa en tu vida!

10

HABLA CON TUS SERES QUERIDOS

Comparte lo que te pasa con personas que te escuchan y te valoran.

11

RECONOCE CUANDO NECESITES AYUDA

Saber reconocer que necesitas ayuda y tomar acción para resolverlo.

12

BUSCA INFORMACIÓN

Busca información válida para guiar tu bienestar, te ayudará a cuidar tu salud mental.

Cómo reconocer que necesitamos ayuda profesional



Síntomas Físicos

- Sudoración
- Palpitaciones
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Taquicardia
- Molestias en el estómago
- Dificultades respiratorias
- Mareo y náuseas



Síntomas Psicológicos

- Preocupación excesiva.
- Inseguridad constante.
- Miedo o temor constantes asociados a temas laborales o profesionales.
- Percepción negativa de uno mismo y de las decisiones tomadas.
- Miedo a la pérdida del control y a equivocarse
- Dificultad para pensar y concentrarse

Otros Síntomas

- Fatiga extrema, insomnio, dolores musculares, problemas digestivos.
- Ansiedad, irritabilidad, sentimientos de desesperanza.
- Bajos niveles de productividad, aislamiento social, evitación de responsabilidades, incremento en el consumo de sustancias como alcohol o cafeína.

¿Cómo te sientes?
Presta atención a estos síntomas.

Es importante recordar que si estás experimentando algunos de estos síntomas y crees que pueden estar relacionados con el estrés laboral, te recomendamos hablar con un profesional de la salud para obtener ayuda y orientación.

GUÍA DE CONTENCIÓN PSICOLÓGICA.

Es una ayuda para enfrentar el inicio de una crisis, esto implica: contención, ayudar con las necesidades básicas mediante la escucha activa y empática, no invasiva (debe ser optativa), es importante recalcar que cada paso supone una propuesta para la persona afectada. **Esta ayuda no supone bajo ningún punto una psicoterapia.**



Observa

Presta atención a la comunicación verbal y no verbal, claves contextuales y signos de angustia de la persona afectada, como por ejemplo, rigidez corporal, comportamiento impulsivo, náuseas, dificultad para respirar, tensión en la mandíbula, sensación de opresión en el pecho, dificultad para concentrarse, sentimiento de irrealidad, cambios en la voz, temblores, entumecimiento de extremidades y/o facial, etc.

Escucha

Preguntar por lo que necesita y lo que le preocupa. Ayudar a la persona a calmarse favoreciendo la respiración lenta, sostenerla un tiempo. Escuchar lo que pasó o lo que siente la persona afectada puede suponer una gran ayuda para calmarla, es por ello que debemos tener paciencia y estar calmados, y por supuesto, respetando su privacidad siempre. Recuerda usar un lenguaje corporal adecuado, que transmita tranquilidad, empatía y comprensión, y mantener el contacto visual.

No presiones

NO presionar a la persona, ni interrumpir/apurar, juzgar, opinar.

Te recomendamos que no le comentes a la persona que se calme porque esas frases suelen generar una reacción contraria a lo que estamos buscando. Cuando alguien no está en calma, está desconsolado, irritable, incómodo o molesto lo que no debemos hacer es generar más presión para que la persona se reponga. Solo tómate tu tiempo y dale el tiempo a esa persona para decantar la emoción.

GUÍA DE CONTENCIÓN PSICOLÓGICA.

Es una ayuda para enfrentar el inicio de una crisis, esto implica: contención, ayudar con las necesidades básicas mediante la escucha activa y empática, no invasiva (debe ser optativa), es importante recalcar que cada paso supone una propuesta para la persona afectada. **Esta ayuda no supone bajo ningún punto una psicoterapia.**



Respetar la subjetividad

Respetar la perspectiva de la persona sin imponer una propia. Para ello puedes utilizar la técnica reflejo: "Esto debe ser difícil para ti/usted..." Esto generará sintonía afectiva con la persona afectada, y es posible que la persona comience a calmarse poco a poco. No siempre estaremos de acuerdo con la otra persona, pero la emoción que siente no debe ser juzgada.

Respiración en 4 tiempos

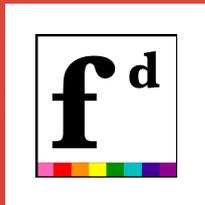
Inspiración en 4 tiempos, exhalación (nariz o boca) en 4 tiempos y retención (pulmones vacíos) 4 tiempos. Los "tiempos" no significan necesariamente segundos, éstos instantes dependen del grado de agitación de la persona. Pueden realizar las series de respiraciones que sean necesarias. Al realizar este ejercicio puedes proponerle a la persona afectada que cierre los ojos o que mire un punto fijo, lo que le resulte más cómodo.

Redes de apoyo

Nosotros no podemos acompañar a la persona en todos los ámbitos de su vida, por lo que te recomendamos poder comunicar con un ser querido o agentes que ayuden a resolver necesidades de manera más completa con la persona. Recuerda que esto no significa hacer públicos los asuntos de aquella persona, solo buscar el apoyo correcto.



**¡CUIDA Y CUIDEMOS TU
SALUD MENTAL!**



TOOLKIT: DÍA DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre 2023



www.factordiverso.cl