



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En salud psicosocial,
positivamente saludable

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



¡LAS PALABRAS SI IMPORTAN! HABLAR DE SALUD MENTAL COMO PARTE DE LA INTEGRACIÓN LABORAL



Experto Líder

*de la comunidad, salud psicosocial
- positivamente saludable*

Ana Maria Riaño

Correo: positiva41@syso.co

Contacto: 3105587569

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“ Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso ”

Albert Bandura



Tabla de contenidos



Qué es la salud mental y como una mala gestión nos afecta

Momento 1



La importancia de la salud mental como seres sociales

Momento 2



Mi trabajo, mi realidad y yo; todo lo que soy y todo lo que puedo llegar a ser

Momento 3

Objetivo general

Generar un espacio de conocimiento en el que los participantes reconozcan que es la salud mental y cuál es su importancia en el ser.



Objetivos específicos



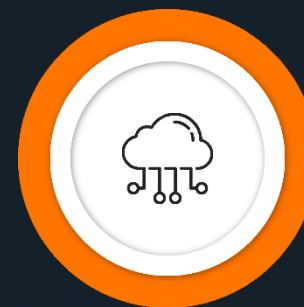
Objetivo 1

Reconocer que es la salud mental y su importancia en nuestras vidas.



Objetivo 2

Reconocimiento de fortalezas y debilidades como seres sociales.



Objetivo 3

Fomentar la importancia de como el trabajo puede afectar la salud mental y como trabajar en fortalecer el ser.

SALUD MENTAL

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



¿Qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud, la Salud Mental se define como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.



¿Cómo afecta una mala gestión de la salud mental?

Una mala gestión de la salud mental también afecta la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás. En algún momento de nuestra vida experimentamos sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio u otros síntomas que pueden generarnos malestar y algunos inconvenientes, pero que no llegan a provocar un deterioro significativo en nuestra vida social, laboral o en otras áreas importantes de nuestra actividad cotidiana. Pero cuando sentimientos o emociones son constantes y en vez de nosotros darles un reconocimiento lo que intentamos es bloquearlos generamos cambios en la personalidad, irritabilidad, fatiga o aislamiento social y familiar, de ahí la importancia del respeto por ser en los momentos buenos y más en los momentos de dificultad.

¿Como identificar síntomas y signos de alerta?

A lo largo de nuestra vida, se pueden producir situaciones y experiencias que pongan en riesgo nuestra salud mental y podemos no ser conscientes de ello, ya que en muchas ocasiones estas situaciones y sus manifestaciones se van desarrollando de manera gradual y para cuando tomamos conciencia de su existencia nuestra salud pueda estar ya comprometida. En este orden de ideas, es importante poder identificar de manera rápida aquellos signos y síntomas que puedan mostrar la posibilidad de que nuestra salud mental esté en riesgo.



- ✓ Cambios en el peso y/o apetito
- ✓ Dificultades para dormir o dormir demasiado
- ✓ Falta de energía y fatiga
- ✓ Dificultades para concentrarnos
- ✓ Olvidos y dificultad para recordar cosas
- ✓ Dificultad para tomar decisiones
- ✓ Irritabilidad, enojo, alta sensibilidad
- ✓ Pensamientos recurrentes sobre los problemas sin encontrar solución
- ✓ Dificultad para disfrutar de actividades placenteras
- ✓ Estado de alerta permanente
- ✓ Sentimientos de tristeza
- ✓ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ✓ Dificultad para controlar impulsos

Porque nos da miedo hablar de la salud mental

	ESTIGMA PÚBLICO	AUTO-ESTIGMA
ESTEREOTIPO	Creencias negativas sobre un grupo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).	Creencias negativas sobre uno mismo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).
PREJUICIO	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (miedo, rabia).	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (baja autoestima, desconfianza sobre la propia capacidad, vergüenza).
DISCRIMINACIÓN	Comportamiento en respuesta al prejuicio (rechazo, negativa a emplear, negativa a ayudar).	Comportamiento en respuesta al prejuicio (falta de aprovechamiento de oportunidades de empleo, rechazo a buscar ayuda).



La importancia de la salud mental como seres sociales

Cuando no se goza de una buena salud mental, es muy difícil ser una persona productiva que aporta a la sociedad. Y cuando son muchas las personas que sufren de algún tipo de trastorno o condición que les imposibilita contribuir a sus comunidades, esto se convierte en una problemática social, ya que la salud mental y el bienestar son muy importantes para mejorar la capacidad de las personas para pensar, creer, emocionarse e interactuar entre sí para llevar una vida armoniosa y saludable.



¡Mi trabajo, mi realidad y yo!

Algunos factores relacionados con el trabajo pueden incrementar la posibilidad de que aparezcan trastornos mentales, empeorar desórdenes ya existentes y contribuir al estrés, que es una fuente de sufrimiento y de malestar para quien lo padece.

- El desempeño, el control, las cargas y la recompensa
- La conciliación trabajo-familia
- Cultura organizacional



Como prevenir y cuidar la salud mental

Dimensiones del bienestar



BIBLIOGRAFIA

- 1** ABECE sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- 2** Modulo salud mental programa máster
- 3** Cuál es la importancia de la salud mental en la comunidad. <https://www.unbosque.edu.co/blog-universidad-el-bosque/cual-es-la-importancia-de-la-salud-mental-en-la-comunidad>

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual

+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**

Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

