

CULTURA
LIBRE

Tu Voz Vale



SALUD MENTAL

EN NICARAGUA

VOLUMEN
56

Expresión mensual | Managua, Nicaragua





SALUD MENTAL

EN NICARAGUA

CULTURA
LIBRE

Tu Voz Vale

Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

 /RevistaCulturaLibre

 www.culturalibre.blog

 info@movpuente.org

Editorial

¿Qué tan importante es la salud mental?, en esta edición varios chavalos y chavalas te dirán el porqué. Recordemos que Nicaragua posee una legislación. La Ley 650 o Ley Contra la Discriminación a los Pacientes con Trastornos Mentales.

Dicha ley según su artículo número uno, tiene como objetivo: garantizar y promover el respeto y la protección efectiva de los derechos humanos de las personas con enfermedades mentales. ¿Pero será que esa ley es conocida o puesta en práctica? ¿Qué dicen los jóvenes al respecto?

Otro dato interesante es que del presupuesto del año 2015 solo 0.8 por ciento de los 11,000 millones de córdobas destinados a salud pública en Nicaragua fueron otorgados a la salud mental. Este 0.8 por ciento equivale apenas a 86.7 millones de córdobas. Esto corresponde a un gasto de 15 córdobas (0.53 centavos de dólar) por cada ciudadano.

Esperamos que los próximos artículos sean de utilidad para reflexionar acerca de este tema tan importante, en Nicaragua necesitamos jóvenes comprometidos no solo con los estudios, sino también con temas sociales como este, ya que incide mucho en la participación ciudadana y la democracia.

Movimiento PUENTE



Este espacio es tuyo

Hacete parte del equipo
enviando aportes a:
info@movpuente.org

Artículos de opinión
Poemas

Ilustraciones/caricaturas

Fotografías

Ensayos cortos

O cualquier
otra forma
de expresión
que muestre
tu postura
frente a la
coyuntura
nacional.

★ **TU VOZ VALE** ★

¿Qué hay?

01 DE OCTUBRE

Día Internacional de las Personas de Edad

02 DE OCTUBRE

Día Internacional de la No Violencia

05 DE OCTUBRE

Día Mundial de los Docentes

10 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Salud Mental

12 DE OCTUBRE

Día Internacional de la Niña

24 DE OCTUBRE

Día Mundial de Información sobre el Desarrollo

30 DE OCTUBRE

Día de la autonomía de las Regiones de la Costa Atlántica.



Juventud y Salud Mental

Por: **Javiera Gutiérrez**

“Tu única preocupación es el colegio” esta frase me quedó marcada de por vida, tanto mis profesores como mis padres me repetían a diario. Muchas personas, especialmente los adultos, creen que en la adolescencia nuestra vida gira entorno a los estudios y cualquier otra preocupación es superficial y no merece atención. Se cree que solo porque no tengo grandes responsabilidades no tengo derecho a sentirme mal o estresada.

Mi secundaria fue horrible y me consta que no fui la única. Aparte de la carga académica, tenía que lidiar con mi depresión, mi odio hacia mi cuerpo, mis problemas de autolesión y tratar de encontrar amistades que fueran buenas para mí. Gracias a esto el colegio se volvió un ambiente tóxico para mí. Y así como yo estaba pasando por eso, sé que muchos de mis compañeros pasaban por cosas parecidas, ya que cada quien está peleando sus batallas de las cuales muchas veces no tenemos ni idea.

Mis padres siempre me cuestionaron cómo podía ser tan infeliz si tenía “todo”, buena educación, comida, casa, padres cariñosos, etc. A pesar que nunca entendieron qué era lo que me pasaba ni el porqué, me brindaron todo la ayuda que pudieron, y cuando sintieron que se les estaba saliendo de las malas, me llevaron donde una psicóloga, lo que les agradezco enormemente (de no haber sido por eso no estuviera estudiando psicología). Lo que me lleva a mi siguiente punto, una de las cosas más difíciles fue ver como mi condición afectaba a mis padres, ver como sufrían al verme sufrir o lo frustrados que se sentían al no poder ayudarme directamente, aunque ahora yo sé que no es mi culpa, no deja de ser duro.

El pegón que TODOS tuvimos y probablemente vamos a tener toda nuestra vida, son los amigxs, es bastante complejo encontrar unx amigx o grupo de amigxs con los que te sintás cómodo y que sea mutuo. Y es aquí donde entran las esas amistades tóxicas, yo las tuve y puede que yo lo haya sido para alguien, porque todos estamos tratando de no ahogarnos y a veces terminamos quitándole aire a otro. Creo que yo solo tuve una amistad de este tipo, que me costó un montón admitirlo y mucho más eliminarla de mi vida, pero créeme que vale la pena, te sentís mejor.

Mi depresión, a lo largo de esta etapa me he encontrado con varias personas que creen que la solución es dejar de estar triste o no pensar en “eso”, si yo pudiera pensar en cualquier otra cosa no estaría aquí, si fuera así de fácil no estaría pasando por todo esto, entiendo que no todo el mundo está educado sobre este tipo de temas pero creo que es una cuestión de empatía.

Y por último pero no menos importante, el odio hacia mí misma, específicamente con mi cuerpo, lo odiaba, pensaba que bajar de peso era mi camino para ser feliz. Pasé por numerosas dietas, llegué a introducirme el vómito, si comía algún dulce o postre sentía remordimiento todo el día hasta llegar al punto en el que no me permitía vivir mi vida. Esto nos pasa a todxs, aunque no de la misma manera; no solo las mujeres tenemos problemas con nuestro físico, aquí nos vamos todxs en el mismo saco. Todo esto hizo que mi salud mental estuviera por los suelos, pero ir donde una psicóloga me ayudó de sobremanera.

Ya estoy en la universidad y a pesar que todavía no estoy completamente bien, cambiar de ambiente, amistades, entre otras cosas me ayudó un montón, con esto no quiero decir que la vida se soluciona al salir del colegio, pero en mi caso, me ayudó bastante. Igualmente, a mí me ayudó bastante colorear y hacer crossfit, para otras puede ser tocar un instrumento, correr, tomar fotos, etc. pero siempre hay ese algo que te ayuda a pasar los días, y si no lo has encontrado te invito a que lo busqués, puesto que te va a sacar de muchos clavos.

Te quiero decir que It get's better, y por más que en ese momento sintás que ya no hay nada que hacer o que ya nada tiene sentido, en algún momento lo va a tener. Ahorita llevo casi 6 meses sin cortarme, encontré amigos increíbles, amo mi cuerpo, estudio algo que me fascina y me uní a Ventana, donde he conocido a las personas más bellas del mundo, lo cual hace que mis días malos sean menos difíciles

¿SABÍAS QUE?

En Nicaragua existe una Ley contra la discriminación a los pacientes con trastornos mentales, la Ley No. 650.



Salud mental y autocuidado

Por: Yajaira Gutiérrez Orozco, Psicóloga infantil y de adolescentes

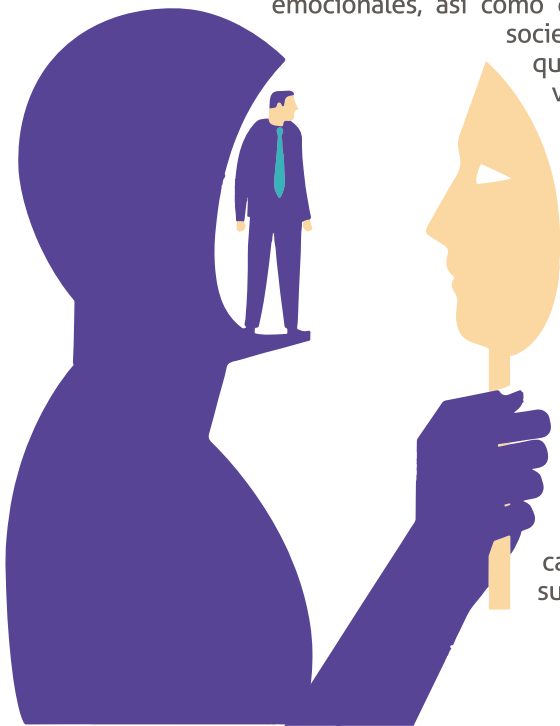
Desde que estamos en el útero, los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continúa durante toda la vida y no se detiene. Pasamos de ser una célula única a ser una persona que vive, respira, piensa y habla, pasamos por cambios durante la vida que tienen aspectos en común; las/los bebés crecen y se transforman en niñas/os, que siguen creciendo hasta convertirse en personas adultas que comparten características humanas, que a su vez, siguen pautas comunes.

Comprender el desarrollo de las personas a través del ciclo vital puede ayudar a las personas a entender y manejar las transiciones de la vida: la niña/el niño que recién aprende a ir al baño sola/o o que va a la escuela por primera vez, la mujer que vuelve al trabajo después del permiso de maternidad, la persona que cambia de carrera o que está por jubilarse, la viuda o el viudo que afrontan su pérdida, la persona que lucha con una enfermedad terminal.

Durante cada etapa del ciclo vital, tenemos experiencias y vivencias que suscitan cambios y por tanto, van aportando a nuestro desarrollo, porque nos invitan –y a veces obligan– a adaptarnos. Ese “adaptarnos” significa aprender a responder de una u otra forma a los distintos estímulos que se nos van presentando, y cómo nos adaptamos depende de las diferencias individuales: sexo, salud, inteligencia, temperamento, personalidad y reacciones emocionales, así como del contexto: casa, comunidad y

sociedad en que vivimos, las relaciones que cultivamos, la escuela a la que vamos y a qué dedicamos el tiempo libre.

La Salud Mental no se centra – o no debería de hacerlo – en su totalidad en el abordaje por trastornos mentales y enfermedad – aunque si es importante hacerlo –, sino en fomentar en las personas un estado de bienestar en el cual el individuo 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.



Por tanto, hablar de salud mental es hablar de prevención y autocuidado. El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar; implica autoconciencia y autoconocimiento, así como reconocer:

1. Las necesidades tanto físicas como psicológicas.
2. Los problemas reales o potenciales de salud.
3. Las competencias y habilidades personales.
4. Las actitudes y creencias o filosofía de vida.
5. Los factores que limitan o impiden el aprendizaje.
6. Los recursos de apoyo de que la persona dispone.

El autocuidado también implica planificación y puesta en práctica, para esto podemos tomar en cuenta los siguientes pasos:

1. Establecimientos de objetivos a corto, medio y largo plazo.
2. Planificación de las actividades concretas a realizar.
3. Determinar las prioridades de actuación.
4. Identificar los recursos de apoyo disponibles.

Es de suma importancia reconocer que diariamente y a cada momento cada persona toma decisiones con respecto a su autocuidado, y estas influyen directa o indirectamente en la propia Salud Mental. Por ejemplo, la higiene del sueño, la cantidad de tiempo que se descansa, hábitos de alimentación -¡qué importante es desayunar!-, las relaciones que se establecen, hablar o callar ante una situación difícil, las actividades lúdicas que se realizan o no, por mencionar algunas.

¿A quién podés recurrir para saber más sobre salud mental y plantear estrategias de autocuidado para vos?

Podés hablar con una/un profesional de la salud mental, como una psicóloga/un psicólogo o un/a psiquiatra sensibilizado sobre el tema. Como profesionales reconocemos que cada aspecto del desarrollo afecta a los demás, y en ese sentido, comprendemos la interrelación existente entre la dimensión biológica, la psicológica, la social y la espiritual de las personas, lo que nos ayuda a ver a la persona desde su contexto para facilitar y acompañar procesos de forma adecuada. Sin estigma y sin miedo, hablemos de Salud Mental.



**LA SALUD MENTAL
NECESITA UNA
GRAN CANTIDAD DE
ATENCIÓN. ES UN
GRAN TABÚ FINAL Y
TIENE QUE SER
ENCARADO Y
RESUELTO.**

Adam Ant.



Salud Mental en Silencio



Por: Isadriana Zelaya Hurtado

Comienza un leve dolor de cabeza, sientes fiebre y te duele el estómago, ¿Qué haces? Sin pensarlo, se lo comentas a alguien, lo hablas y buscas un doctor; recibes el diagnóstico y comienzas a compartirlo con tus familiares y amigos. Tomas tu medicina y te cuidas, “la salud es importante”. Ahora, ¿qué hay de la salud mental? Sientes los primeros síntomas y callas. Esperas a que pase por sí solo, a cómo has escuchado que debe suceder. No lo hablas, no te cuidas ¿Por qué?

¿Qué pasa con la salud mental? Podemos señalar con los dedos lo que pasa. Ellos. Nuestros padres, amigos, familiares, profesores, la educación y el país, eso pasa. Crecemos mientras aprendemos que la salud es lo más importante que podemos tener, pero siempre ha sido limitado a la salud física. Después de todo, no se nos ha enseñado sobre otro tipo de salud. Es por eso que niños, adolescentes y adultos viviendo los síntomas de un trastorno mental callan, “¿acaso eso realmente existe?”. Crecemos

ignorando tanto la salud mental que hasta cierto punto se vuelve una ilusión, porque claro, si no lo vemos ni escuchamos, no existe.

Recuerdo tener 13 años, viviendo cada día como prisionera de mi propia mente. Viviendo al borde del colapso, asustada, agitada, preguntándome qué había hecho mal. Tenía tanto miedo de hablarlo y de ser juzgada. Solo de pensar en hablarlo, la agitación era aún mayor. Sin embargo, la necesidad de encontrar una solución era igual de fuerte que el miedo. Mis días habían perdido el color y yo había perdido el interés en mis días. No sabía cuánto más podía aguantar. Solo quería que terminara, de una forma o la otra. "Todos nos preocupamos y nos sentimos tristes a veces", "se te va a pasar" fueron las primeras palabras que escuché, de mis padres, porque parecía más fácil hablarlo con ellos. Pero cuando no pasó y volví a mencionárselos, las palabras cambiaron a "te hemos dado todo, ¿este es el agradecimiento?", "es ocio", "te maleducamos".

Así como yo, hay muchos más. Dadas las circunstancias, en su momento decidimos mantener silencio. Mantuvimos el silencio porque era más fácil que recibir el rechazo de nuestros seres más cercanos. Somos muchos. Sin embargo, en ese momento yo no lo sabía. Y es que nadie lo sabe al inicio. El callar te aísla, el silencio es solitario. E irónicamente, un trastorno mental no es silencioso, es ruidoso al punto de ser ensordecedor. Es un ruido que solo el que lo sufre puede escuchar, y eso lo hace inexistente ante los ojos de la sociedad. No es la fiebre que puedes tocar o el vómito que puedes ver, pero existe.

Lamentablemente, un trastorno mental, así como es real también es duro. No tiene misericordia. Por más que sea desconocido por la sociedad, no se detiene, y es al ignorarlo que se propaga. Crece entre los prejuicios y la culpa. El silencio lo fortalece. Pero más allá de la culpa y la pena, los trastornos mentales pueden llegar a ser silenciados hasta el punto de quiebre, cuando ya no hay vuelta atrás. En ese momento ya solo queda lamentarse, y no es el que lo sufrió el que se lamenta, es el que lo escuchó pero decidió ignorarlo porque "se le iba a pasar".

Yo tuve suerte de encontrar un sistema de apoyo. Sin embargo, éste comenzó por mí misma al aceptar que no podía cambiar mi cerebro y que sin importar lo que viniera de afuera, yo no tenía la culpa. Casi al borde del quiebre, decidí que así como mis palabras habían sido ignoradas, yo podía ignorar las de ellos. Busqué la ayuda médica correcta, como la habría buscado por una infección o una alergia. Y comencé a hablarlo, con el fin de ayudar y ayudarme. Pero no todos tienen mi suerte, muchos han llegado al quiebre, al estado sin regreso.

No lo ignoremos más, seamos la sociedad que promueve el cuidado de la salud mental, porque sigue siendo parte clave del bienestar. Algo tan sencillo como escuchar sin juzgar puede ser la clave de esta lucha. Animémonos, ¿no queremos ser la luz al final del túnel para otro? Comencemos por hablar de salud mental.





Movimiento Ventana, una propuesta ante la problemática de la salud mental

Por Andrea Deleo Urcuyo, co-fundadora de Movimiento Ventana y Psicóloga

La salud mental se entiende como el “estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2013). Debido a esto, se considera a la salud mental como básica para el bienestar general de la población y esta se encuentra estrechamente relacionada e interdependiente con la salud física y social, a tal punto que se puede decir que no hay salud sin salud mental.

Cada año la cantidad de personas que presentan problemas de salud mental va en aumento y a nivel mundial, son aproximadamente 450 millones de personas las que presentan uno o más trastornos mentales a lo largo de su vida (Organización Mundial de la Salud, 2001). Igualmente, los problemas de salud mental representan el 13% de carga de morbilidad en el mundo, e influyen a menudo en la aparición de otras enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2013) y sólo en América Latina los trastornos mentales representan el 22% de la carga total de enfermedades. Y en Nicaragua la situación se complejiza, ya que somos un país propenso al desarrollo de problemas psicosociales debido a las diversas situaciones traumáticas acontecidas en el territorio (guerras, desastres naturales, violencias, inestabilidad política, entre otras).

A pesar de la importancia de la salud mental para los individuos, las comunidades y los países, las respuestas de acción a nivel mundial no concuerdan con la magnitud del problema, ya que la mayoría de los países destinan un presupuesto reducido al área de la salud mental y es frecuente que los planes de salud no incluyan de manera igualitaria a los trastornos mentales. (Organización Mundial de la Salud, 2001).

En el caso de Nicaragua, el presupuesto destinado a la Salud Mental representa aproximadamente el 1% del presupuesto general del Ministerio de Salud (MINSA) y gran cantidad de estos fondos son destinados al Hospital Psicosocial “José Dolores Fletes Valle” ubicado en Managua. De la misma forma, en el país no se cuenta con una política o legislación nacional sobre la salud mental. (Rodríguez, Barrett, Narváez, Caldas, Levav & Saxena, 2007).

Además de la limitada atención e inversión en salud mental, existe un marcado estigma y discriminación hacia las personas con trastornos mentales, que traen como consecuencia frecuentes violaciones a los derechos humanos, civiles y políticos de esta población.

Todos estos factores, repercuten en que existan servicios de salud mental saturados y centralizados en la capital, que dejan a una gran cantidad de personas fuera de la atención y que dirigen casi ningún recurso a la educación y la prevención de los problemas de salud mental.

En este contexto, Movimiento Ventana da inicio como una propuesta alternativa a la atención en salud mental del Hospital Psicosocial de Managua y como una forma de conectar a la población con el tema de la salud mental. Ventana nace desde la sociedad civil, como ciudadanas y ciudadanos que nos organizamos para generar un cambio.

En las actividades que realizamos buscamos complementar la atención en salud brindada en el Hospital Psicosocial, realizando sesiones de Biodanza, Arteterapia y otros procesos alternativos con usuarias y usuarios internos en el Hospital dos veces al mes. A su vez, en estas actividades queremos reducir el estigma de la población ya que voluntarias y voluntarios que participan con nosotrxs confrontan las ideas que tienen sobre “el loco” con una realidad y una nueva experiencia.

Igualmente, creamos espacios como talleres y charlas fuera del Hospital para hablar sobre la salud mental y los trastornos mentales.

Al reflexionar sobre nuestro quehacer como Movimiento Ventana y sobre la problemática de salud mental pienso que no somos la solución para todo el problema, sino que somos el primero de muchos pasos, una propuesta en continua construcción, para lograr postular la salud mental en la agenda del estado y las instituciones, una meta que lograremos juntxs como ciudadanía.

*Es momento que
dejemos los estigmas
y hablemos de salud mental.*



En seis años, hemos realizado **más de 90 actividades** con las y los usuarios del Hospital Psicosocial, con la colaboración de **más de 200 voluntarios**.

Trabajamos por una Nicaragua donde el balance emocional de sus ciudadanos sea igual de importante que su salud física.

  @MovimientoVentana
 @mov.ventana

Conocé más de lo que hacemos
en nuestras redes sociales



Suicidio, depresión y otros trastornos

Por: Gloria Darce Jiménez

El suicidio es el acto de quitarse la vida deliberadamente. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), cerca de 800,000 personas se suicidan cada año, a cualquier edad. No obstante, son más propensas entre la edad de 15 a 29 años.

El suicidio genera un problema de salud pública; y lamentablemente Nicaragua no tiene un plan eficiente para tratar el fenómeno. Esto se debe a que no hay sensibilización del tema, tanto a médicos como padres de familia, aumentándole que solo existe un centro psicosocial a nivel nacional.

La población nicaragüense sigue estigmas y tabúes respecto al suicidio, por la falta de educación respecto en las enfermedades mentales. Consideran el acto de quitarse la vida como cobardía de la persona. Sin embargo, no perciben los distintos problemas que acechan al individuo.

Y es que, el suicidio está ligado a la depresión, trastornos de personalidad o esquizofrenia.

La depresión es una enfermedad mental, muchas veces letal por no llevar el tratamiento adecuado. Cada persona en algún momento de su vida se siente rechazado por la sociedad, tiene problemas en el

trabajo o en la familia, rupturas amorosas, entre otras.

Poco a poco, estas personas se van hundiendo en su mente, desechan cualquier ayuda, recurren a ingerir alcohol, pastillas y sustancias alucinógenas, hasta creer que no tienen ningún propósito en sus vidas. Y es tan escaso el ideal en una persona, por una u otra razón va posponiendo su meta, ya sea, por el contexto social, cultural o económico en el que vive. Hasta no lograr su objetivo y frustrarse por no realizarlo.

En segunda escala, tenemos los trastornos de personalidad y la esquizofrenia, al igual que la depresión son enfermedades mentales, que se desarrollan en la juventud. Con los distintos cambios en esta etapa la mente concibe muchas ideas y los que padecen esquizofrenia son seres inteligentes con mucha imaginación, tanta que tienden a explotar y aparece ese carácter impulsivo o violento.

Las personas a su alrededor no las entienden y las aíslan, surgen bromas e incluso bullying. Todos los factores llevan a la persona a tomar una decisión que acabe con su sufrimiento y recurren a quitarse la vida.

Al no estar sensibilizados con el fenómeno, sus familiares no se percatan que presentan una actitud suicida (aislamiento, inestabilidad emocional, trastornos alimenticios y cambios en el comportamiento del sueño), siguen criticando a la persona y gastando bromas que empeoran la situación del individuo.

La falta de educación en estos temas es preocupante, y más aún la falta de atención en centros del país. En escuelas públicas o privadas deberían abordar las enfermedades mentales y el suicidio sin prejuicios, brindar charlas a los padres de familia para que éstos se comuniquen con sus hijos sobre la importancia de la salud mental y la autoestima.

Los medios de comunicación deben controlar su programación que tiende a ser violenta, y ser responsables con noticias de personas que se han suicidado. Evitar ridiculizar un intento de suicidio para educar a la sociedad.

Salud mental en la postguerra

Todos y todas tenemos por conocimiento que vivimos en una sociedad post guerra, una sociedad marcada por represión social, separaciones familiares, violaciones, asesinatos, secuestros, conflictos militares. ¿Qué tanto afectó esto a los nicaragüenses?

Según una entrevista del Nuevo Diario a la psicóloga Paola Marchena: “La guerra constituye un verdadero desastre y es una experiencia altamente impactante y traumática para las personas en general, sin importar su nacionalidad. Estar en contacto con la destrucción, crueldad, miseria, muerte y dolor que la guerra trae consigo, genera secuelas psicológicas que pueden ser graves e incapacitantes”.

El trastorno posguerra más frecuentemente diagnosticado en las víctimas es el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT), cuyos síntomas más típicos consisten en experimentar a menudo el trauma original, depresión y ansiedad.

Pero ¿cómo afecta esto a las personas en la participación ciudadana?

La pasividad de la sociedad nicaragüense, puede ser el reflejo de lo que se llama “fenómeno multiduelos”, una sociedad que ha tenido tantas pérdidas por huracanes, terremotos y guerras. Esto causa un desinterés en la gente por temas políticos y sociales, ya que se en su interior aún sufren la pérdida de un hogar, familiar, etc. Es importante hablar de salud mental en Nicaragua, poder darle el espacio que necesita para poder hacer el cambio que tanto deseamos.





INICIO

Informa



N

E



h



R

Comur

• Redes



Alexander Zelaya

Salud Mental es el estado de equilibrio psíquico, físico, espiritual y social de una persona la cual le brinda la capacidad de desarrollarse adecuadamente en su contexto-sociocultural inmediato. Entonces es importante comprender que la salud mental es un conjunto subjetivo de estados que se interrelaciona principalmente entre lo racional y emocional, y que durante cualquier etapa de la vida en el ciclo vital de la persona, el equilibrio puede fortalecerse o desequilibrarse, siendo de suma importancia el autoconocimiento constante.



Esteffany Aviles Mena

Salud mental es cuando tus pensamientos se fusionan con tus sentimientos y se convierten en acciones. Es armonía mental y física.



Karla Sandino

Salud Mental debe ser el resultado de una sociedad tolerante y abierta en donde exista un espacio de ventilación para las circunstancias que no nos dejan avanzar. Salud Mental es el resultado de las operaciones básicas de matemáticas, sumar esfuerzos e información, restar la indiferencia y la falta de solidaridad, dividir tareas entre nosotros para que todos podamos aportar desde nuestros trabajos y multiplicar la empatía por mil.



Nicole Vanegas

Salud Mental es el equilibrio entre la salud física y mental, amarte a vos mismo a pesar de todos tus matices y tener el control de tomar tus propias decisiones.



Idania Flores

Salud mental para mí es la capacidad de sentirnos reales y vivos manteniendo todo eso que nos hace únicos y viviendo en armonía con nuestro ser de forma física, mental, emocional y socio-culturalmente.



Fernando Ruíz

Salud Mental es estar consciente de uno mismo, de la necesaria autogestión del bienestar, del ambiente en el que vivimos y cómo nos afecta a nosotros y a los demás, con el fin de que como individuos promovamos el estado de prosperidad común. Poseer salud mental significa ser capaz de identificar nuestras capacidades y limitaciones para poder afrontar de forma resiliente la adversidad.



GIF





TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!