

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD *mental*



Universidad
de Alcalá

Gabinete
PSICOPEDAGÓGICO
psicopedagogico@uah.es

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

ESTADO DE BIENESTAR
EMOCIONAL - COGNITIVO Y CONDUCTUAL QUE

FACILITA LA GESTIÓN
EMOCIONAL
ADECUADA

AYUDA A TOMAR
DECISIONES

PERMITE ABORDAR DE
MANERA CORRECTA
LAS SITUACIONES
COTIDIANAS

FOMENTA QUE PUEDAS
ALCANZAR TU MÁXIMO
POTENCIAL



INFLUYE A ESTAR
FÍSICAMENTE
SALUDABLE

FAVORECE EL BUEN
FUNCIONAMIENTO DE TUS
FUNCIONES EJECUTIVAS
(ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN...)

CONTRIBUYE A TENER
RELACIONES
INTERPERSONALES SANAS

**"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN
TU BIENESTAR."**

¿A QUIÉN AFECTA?

**"UNO DE CADA OCHO PERSONAS EN EL MUNDO SUFRE ALGÚN
TRASTORNO MENTAL"**

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Según las OMS (2022)
prácticamente la mitad de los
problemas de salud mental
aparecen antes de los 14 años.

ADULTOS

La OMS (2022) destaca que la mitad de
los problemas de salud mental
aparecen antes de los 25 años, lo que
coincide con la etapa universitaria.
Asimismo, la OMS y UNICEF (2021)
refieren que el suicidio es una de las
principales causas de muerte entre los
15 y los 29 años.

ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS

La soledad, las enfermedades crónicas
y la falta de autonomía son factores
que impactan a este grupo social
generando que el 15% de la población
mayor de 60 años, según datos de la
OMS (2017), sufra algún tipo de
afectación en su salud mental.

PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

Personas con discapacidad, personas
en situaciones de dificultad económica,
migrantes, minorías étnicas, población
LGBTQ+ son grupos poblacionales con
mayor riesgo debido a que sufren más
discriminación, violencia y barreras en
el acceso a la atención que otros grupos
poblacionales.

¿QUÉ FACTORES AFECTAN A LA SALUD MENTAL?

RELACIONES INTERPERSONALES



ESTILO DE VIDA



ESTRÉS



VIVENCIAS PREVIAS



FACTORES BIOLÓGICOS



FACTORES EXTERNOS



“MUCHOS FACTORES PUEDEN INFLUIR, DETECTARLOS ES LO MÁS IMPORTANTE”

¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Influye en tu estado de ánimo, concentración y energía.

HAZ DEPORTE



Estar activo físicamente favorece un mejor bienestar mental.

USA LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DE MANERA CONSCIENTE



Piensa en el tiempo que los usas y redúcelo si es necesario para encontrar un equilibrio más adecuado en tu día a día.



DEDICARTE TIEMPO

Reserva momentos para ti, te ayudará a recargar energía y reducir estrés.



ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO

El descanso resulta esencial para pensar y sentir con claridad.



FIJA METAS REALISTAS

Una adecuada planificación ayuda a cumplir objetivos, recuerda si divides vencerás.



¡PIDE AYUDA SI LO NECESITAS!

Sé honesto contigo y pide ayuda si lo necesitas, el gabinete psicopedagógico puede ayudarte

RECUERDA

LA SALUD MENTAL IMPORTA, SIEMPRE

Gabinete Psicopedagógico