

Texto para gráficas		Explicación Técnica
Pregunta/Mitos	Respuesta	
<p>Mito: ¡No hay esperanza para personas con problemas de salud mental!</p>	<p>Existen pronósticos positivos a raíz de la investigación y avances en la ciencia de la psicología que demuestran que las personas con problemas de salud mental pueden lograr mejorar y tienden a recuperarse.</p>	<p>Existen estudios objetivos y psicoterapias con protocolos probados tales como EMDR, TBE, TRE, DBT, TFE; que se han ocupado de la validez, así como la utilización del método científico para comprender procesos cognitivos, emocionales, de aprendizajes, así como sociales. Se hacen artículos científicos referidos a su efectividad. Todo lo anterior demuestra que las personas con problemas de salud mental pueden lograr mejorar y tienden a recuperarse.</p>
<p>Mito: ¡Los problemas de salud mental no me afectan!</p>	<p>La salud mental, al incluir nuestro bienestar emocional, psicológico y social afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida, por lo cual, todas las personas podemos ver afectada nuestra Salud Mental en cualquiera de las etapas de nuestra vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.</p>	<p>El concepto de salud mental que expone la política de salud mental de Costa Rica la define proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente. Por consiguiente, si afectan situaciones a los cuales estamos expuestos todas las personas día tras día.</p>
<p>Mito: ¡La terapia es una pérdida de tiempo!</p>	<p>La terapia sirve y funciona si le damos la oportunidad.</p> <p>Recordemos que la terapia psicológica se centra en la evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos o problemas psicológicos para manejar, afrontar, superar o prevenir los problemas</p>	<p>La terapia psicológica es de suma importancia ya que puede ayudar a superar bloqueos emocionales, crisis, problemas psicológicos y a desarrollar estrategias que permitan afrontar el presente o futuro. El psicólogo (a) es un profesional como puedan serlo los médicos, enfermeras, farmacéuticos, etc., y ayudan a las personas</p>

	<p>personales, crisis o situaciones difíciles.</p> <p>De la misma manera que acudimos a nuestro médico de cabecera cuando nos encontramos mal y estamos enfermos, se acude al psicólogo ante una dolencia diferente, una dolencia psíquica.</p>	<p>a llevar adelante vidas más felices, saludables y productivas. En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos.</p>
<p>Mito: Los problemas de la casa se quedan en la casa, los problemas del trabajo se quedan en el trabajo</p>	<p>El ser humano es integral y cada una de las áreas de su vida están conectadas y son interdependientes, por lo tanto, un evento ya sea de la casa o del trabajo, que le genere altos niveles de estrés le va a impactar y no puede fragmentarlos como un rompecabezas. Es necesario resolverlos para tener una salud mental equilibrada.</p>	<p>Investigaciones han demostrado como al ser humano como un ser biopsicosocial, todas las áreas de su vida influyen una en la otra; por eso es de vital importancia intervenir y minimizar el impacto los riesgos psicosociales labores en las personas trabajadoras, para no afectar su salud física y emocional, y que estas a su vez tomen conciencia que los problemas personales deben ser atendidos para que no interfieran con el desarrollo de su trabajo.</p>
<p>Mito: La tristeza y la depresión son lo mismo</p>	<p>Si bien tienden a estar vinculadas, la tristeza y la depresión no son lo mismo. Entendemos como tristeza a la emoción experimentada después de eventos que nos producen estrés o que son perturbadores para la vida. Sin embargo, la depresión por su lado es un trastorno de salud mental que de forma continua impacta drásticamente la vida diaria de las personas.</p>	<p>El DSM-V indica que la depresión se caracteriza por estado de ánimo deprimido o pérdida de interés o de placer, donde se presenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días. • Disminución importante del interés o del placer por casi todas las actividades la mayor parte del día. • Pérdida importante de peso sin hacer dieta. • Insomnio o hipersomnia. • Agitación o retraso psicomotor. • Fatiga o pérdida de energía. • Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (puede ser

		<p>delirante).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o tomar decisiones. <p>Por otro lado, la tristeza forma parte del repertorio emocional que la evolución biológica ha heredado a nuestros ancestros para que resulte útil vivir, ya que forma parte de un sistema de motivaciones para alcanzar metas y evitar situaciones de forma objetiva.</p> <p>Por lo tanto, la depresión presenta a la tristeza como síntoma característico, pero que cuenta con la presencia de otros síntomas relacionados a trastornos afectivos.</p>
<p>Mito: Es imposible prevenir la enfermedad mental</p>	<p>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, un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables son factores protectores para la prevención de enfermedades mentales.</p>	<p>La capacidad para superar las adversidades se basa en una combinación de distintos factores de protección; ni los factores de estrés ambientales ni los individuales por sí solos llevan necesariamente a sufrir problemas de salud mental. Los niños y adolescentes que afrontan con éxito la adversidad suelen tener una resistencia biológica y relaciones estables y de apoyo con la familia, los amigos y los adultos de su entorno, lo que da lugar a una combinación de factores de protección que favorecen el bienestar.</p>
<p>Pregunta ¿Qué puedo hacer para cuidar de mi salud mental en</p>	<p>El cuidado de la salud mental en el ámbito laboral es de suma importancia para las personas trabajadoras, y que por parte de los empleadores se trabaje en programas que logren desarrollar Centros</p>	<p>La OMS y la OIT, han sido claros en recomendar a sus países miembro, desarrollar programas de salud integral en los Centros de Trabajo, tendientes a que los lugares de trabajo sean saludables. Por lo</p>

<p>el ámbito laboral?</p>	<p>de Trabajo Saludables (recomendaciones OIT/OMS), impacta en el mantenimiento de una adecuada salud integral de la persona colaboradora, lo que se ve reflejado en el aumento de la satisfacción, la motivación y el desempeño laboral.</p>	<p>tanto, se ha planteado la atención y gestión de los riesgos psicosociales saludables, implementando por medio de los empleadores programas de salud integral, donde se minimicen y mejore el impacto de estos en las personas trabajadoras. Para tal fin se han desarrollado guías que recomiendan estrategias para tal fin. En el país el Consejo de Salud Ocupacional a liderado el tema, ofreciendo guías y manuales para la implementación de estrategias que favorezcan la salud integral de las personas en el trabajo.</p>
<p>Pregunta: ¿Sabías que desde la concepción hasta la vejez, es importante nutrir la salud mental?</p>	<p>A lo largo del desarrollo del ser humano desde su concepción hay elementos fundamentales para un desarrollo óptimo de su salud mental.</p> <p>Existen recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o afectación emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas.</p>	<p>La salud integral del ser humano sufre alteraciones por diversos factores que afectan su calidad de vida.</p> <p>Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.</p>
<p>Pregunta ¿Sabes que es una red de apoyo?</p>	<p>Una red de apoyo una estructura que brinda soporte. En el caso de la salud mental hablamos de un grupo de elementos, personas o instancias que brindan estabilidad y seguridad a una persona que atraviesa un mal momento.</p>	<p>Son las relaciones que integran a una persona con su entorno psicosocial, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas, incluye la familia, amigos, compañeros de trabajo, comunidad</p>

		<p>e incluso con quien se comparte de forma mínima, pues para ser una red de apoyo se requiere reconocer que la otra persona necesita ser escuchada.</p>
--	--	--