



DEFINIR CONCEPTOS...

¿QUÉ ES EL BIENESTAR MENTAL?

El **Bienestar Mental** es un estado de salud integral que abarca el **equilibrio emocional, psicológico y social**, y que permite a una persona enfrentar el estrés, desarrollar sus habilidades y contribuir a su comunidad. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, siendo un componente clave de la calidad de vida general y el bienestar humano.

Se logra mediante una interacción de factores individuales, sociales y estructurales, y se cuida con hábitos saludables, apoyo social y la búsqueda de ayuda profesional cuando es necesaria.

Aspectos clave del Bienestar Mental:

- **Bienestar emocional:** Implica la capacidad de gestionar emociones y sentirse feliz, satisfecho y con propósito.
- **Bienestar psicológico:** Incluye la sensación de control, la capacidad para afrontar situaciones, el desarrollo de habilidades y la resiliencia.
- **Bienestar social:** Se refiere a la habilidad de interactuar positivamente con otras personas, formar relaciones gratificantes y contribuir a la comunidad.

Factores que influyen en el Bienestar Mental:

- **Factores de riesgo:** Pueden ser individuales (vulnerabilidad), sociales (acoso escolar) o estructurales (falta de educación) y pueden afectar en cualquier etapa de la vida.
- **Factores de protección:** Incluyen atributos individuales (resiliencia), interacciones sociales positivas, buena educación, trabajo digno y entornos seguros.

¿Cómo cuidar el Bienestar Mental?:

- **Hábitos saludables:** Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico y dormir lo suficiente.
- **Apoyo social:** Conectar con amigos y familiares, formar parte de grupos de apoyo y hablar sobre los problemas.
- **Desarrollo personal:** Mantenerse mentalmente activo, marcarse metas realistas y realizar actividades que generen bienestar.
- **Busca ayuda:** No dudes en buscar apoyo profesional de un terapeuta o consejero cuando necesites ayuda, al igual que lo harías por una fractura física.

Fuente: ♦ Google Gemini/¿Qué es el bienestar mental?