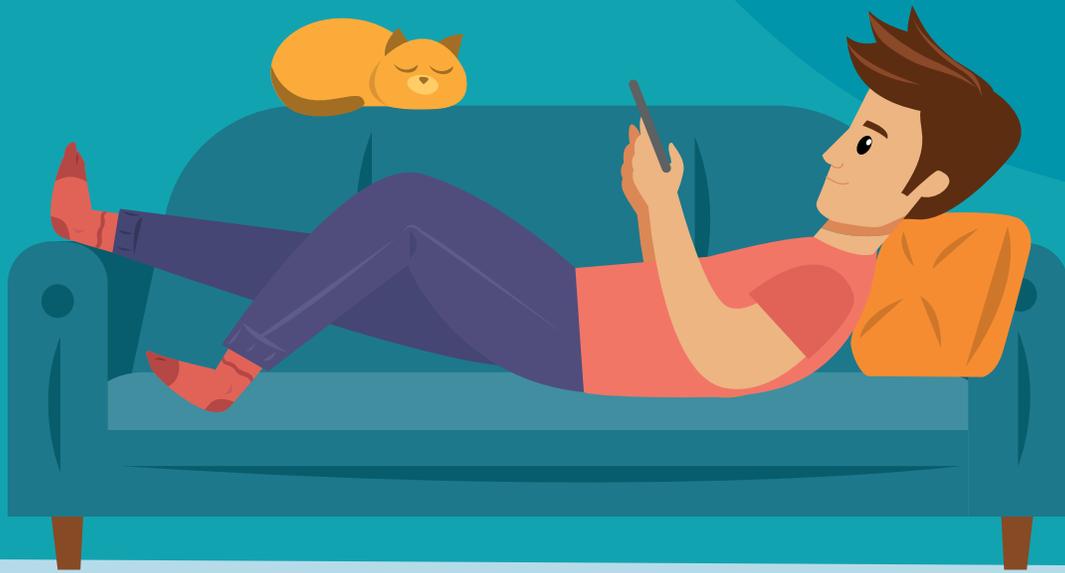


# Salud mental

¿Qué es la salud mental  
y cómo podemos cuidarla?



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena  
Seguros



UNA EMPRESA DE  
FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL



Alguna vez te has preguntado ¿qué es la salud mental y en qué condiciones está la tuya?. Cuando nos referimos al concepto integral de salud es relativamente fácil saber cómo está debido a cómo nos sentimos físicamente, nuestro nivel de energía, el funcionamiento de nuestro cuerpo, nuestros sentidos, etc. Pero al hablar de salud mental parece ser un poco más difícil saber cómo estamos.

## ¿Qué es la Salud Mental?

Empecemos por revisar la definición de Salud Mental “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad”.



**De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tener salud mental es contar con un estado integral de bienestar que nos permite:**

- ▶ Usar nuestras habilidades (pensar, sentir, actuar) .  
.....
- ▶ Afrontar el estrés normal de la vida.  
.....
- ▶ Trabajar de forma productiva.  
.....
- ▶ Resolver las diferencias y tomar las decisiones de cada día.  
.....
- ▶ Tener relaciones con otros de forma activa y favorable.  
.....
- ▶ Aprender de las experiencias y aplicar lo aprendido.  
.....
- ▶ Resolver nuestros propios conflictos internos.

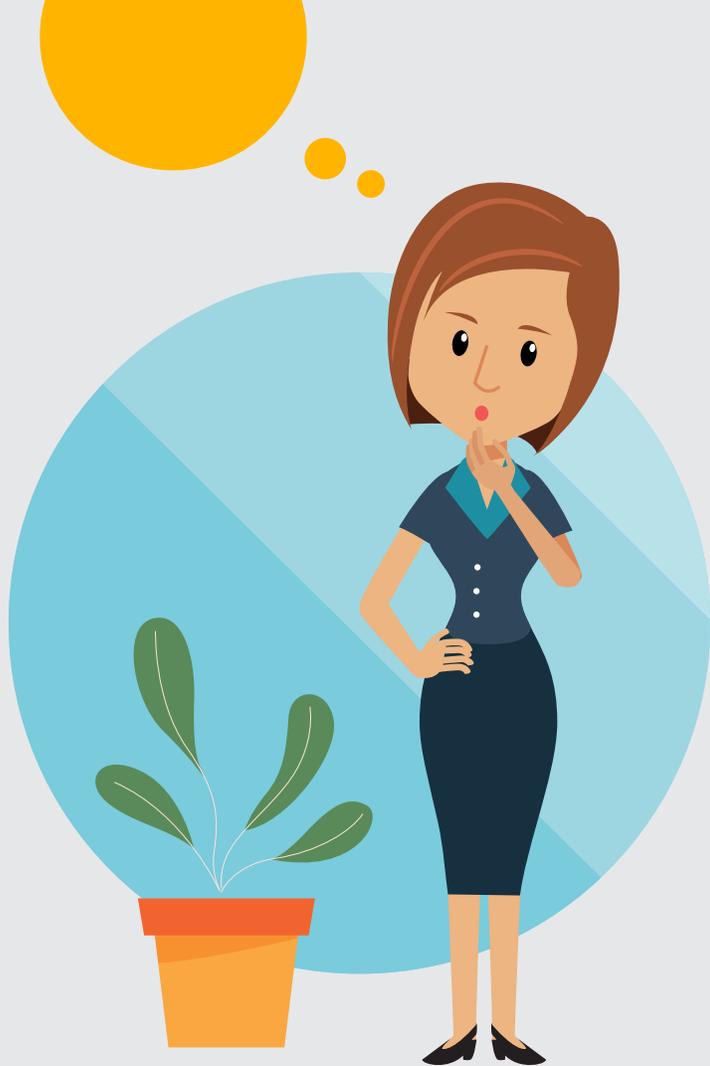
Lo anterior quiere decir que necesitamos de nuestra salud mental para vivir nuestra vida cada día. Nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones, creencias, acciones y relaciones son muestra del funcionamiento de nuestra salud mental.

## Qué puede afectar nuestra salud mental

Cuando cuidamos nuestra salud física, estamos atentos a las condiciones potencialmente dañinas en nuestro entorno, hacemos una evaluación de la situación, identificamos los peligros y aquello que puede volverse de riesgo para nuestra salud o incluso poner en peligro nuestra vida, es eliminado, evitado o controlado de diferentes maneras, por ejemplo: cumplimos los protocolos de seguridad, de modo que no nos cause daño.

De forma similar para cuidar de nuestra salud mental, debemos reconocer los elementos externos e internos que pueden afectarnos. Aspectos como nuestra historia de vida personal, el contexto e incluso las condiciones biológicas y genéticas que tenemos. Todos estos aspectos tienen un efecto particular en nuestra salud mental, sin embargo te invito a que revisemos y reflexionemos cómo algunas de ellas afectan nuestra salud mental:





## 1. Claridad en las prioridades:

Diariamente decidimos sobre nuestra vida, definiendo en qué invertir tiempo y esfuerzo, elegimos qué queremos para nosotros mismos y para aquellos que están cerca. Las elecciones que realizamos están basadas en el concepto que tenemos del mundo, aquello que consideramos importante, necesario o indispensable para nuestro éxito. Por otra parte, las prioridades ponen a nuestra vida retos, lineamientos y exigencias que nos llevan a esforzarnos y superar nuestras limitaciones, aportando a nuestra salud mental estados de satisfacción fracaso, creatividad o frustración.

**Revisa tus prioridades y valida cómo puedes reorganizarlas para cuidar tu salud mental.**

## 2. Reconocimiento:

En algunos casos las personas hacen las cosas o se comportan de cierta manera esperando que otros respondan al esfuerzo y trabajo realizado. La admiración y la gratitud por un trabajo bien hecho o por un acto positivo, refuerzan nuestro de valor sobre nosotros mismos.

¿ Alguna vez ha hecho el ejercicio de reconocer positivamente sus propios actos, comportamiento o logros? **Toma tiempo para pensar y considerar lo que has hecho, logrado y superado durante este año. Reconoce y valora tu esfuerzo junto con los resultados obtenidos.**



### 3. Estrés cotidiano:

Las experiencias diarias de atender el trabajo, resolver las dificultades, buscar los recursos, dedicar tiempo a la familia, realizar las tareas del hogar, moverse de un lugar a otro, etcétera; hacen parte de la vida regular de las personas, por lo tanto, cada uno de nosotros debe estar en capacidad de atenderlas y resolverlas sin mayor dificultad. El estrés normal de la vida, nos alienta a asumir y afrontar las exigencias del día a día, y nuestra salud mental nos permite superar positivamente ese estrés cotidiano.

**Considera todas las actividades diarias que están bajo tu responsabilidad, mira tu capacidad de solucionar y el estrés que produce, para sentirte mejor ¿puedes incorporar alguna estrategia de manejo del estrés?**

Hay múltiples acciones que podemos hacer diariamente para mantener y cuidar de nuestra salud mental. Hoy te compartimos tres para que las incorpores en tu rutina diaria:



- 1 **Revisa y define tus prioridades diariamente**
- 2 **Observa tus logros de cada día y reconoce positivamente tu resultado**
- 3 **Identifica tu estrés diario y aplica una estrategia de manejo de estrés**

Estos hábitos te ayudarán a cuidar de tu salud mental.



# Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

