Salud mental



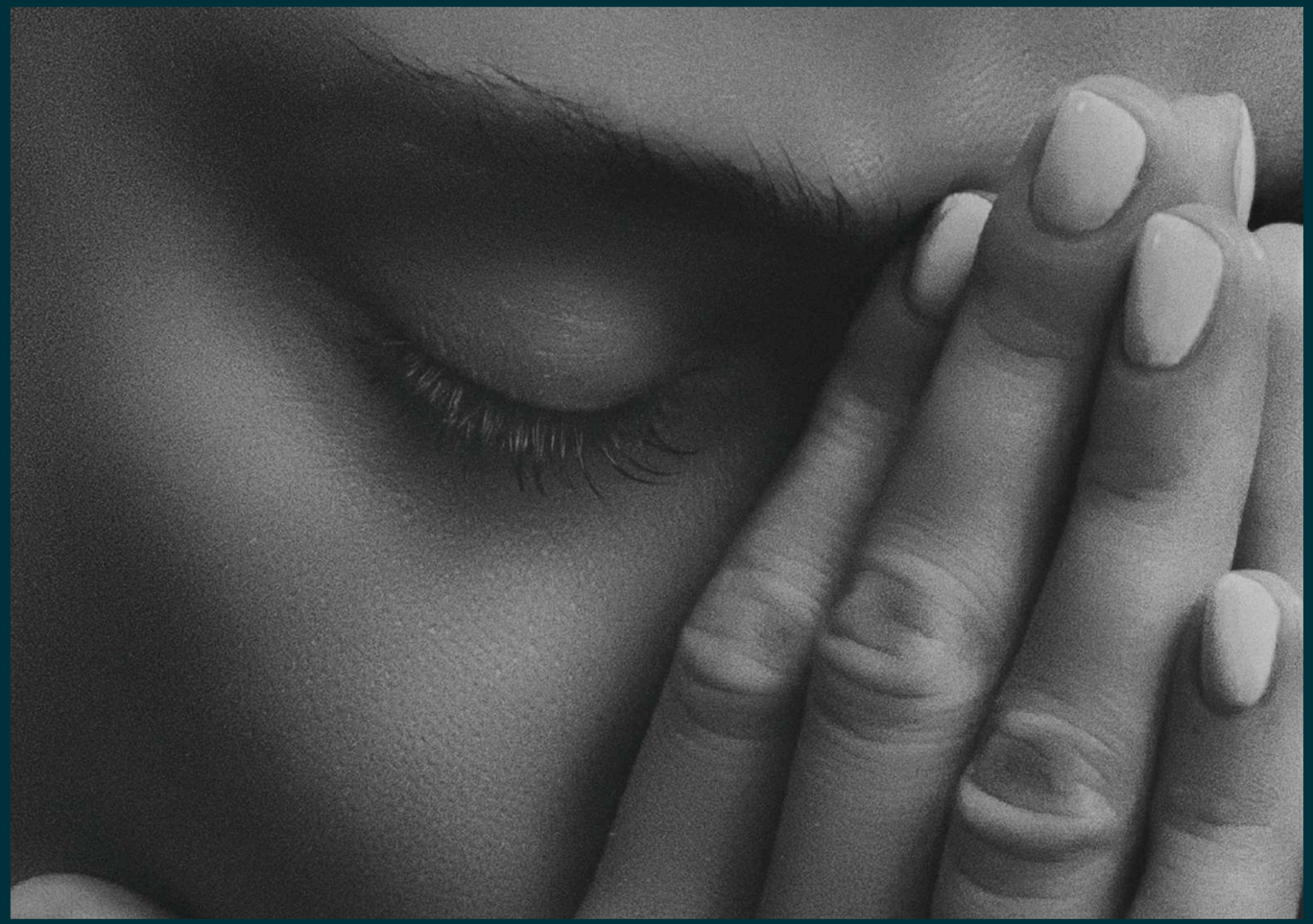
Sandra Araque Díaz
Instructora cultura fisica

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es fundamental porque influye directamente en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria. No solo se trata de evitar enfermedades, sino de mantener un equilibrio emocional que nos permita vivir de forma plena



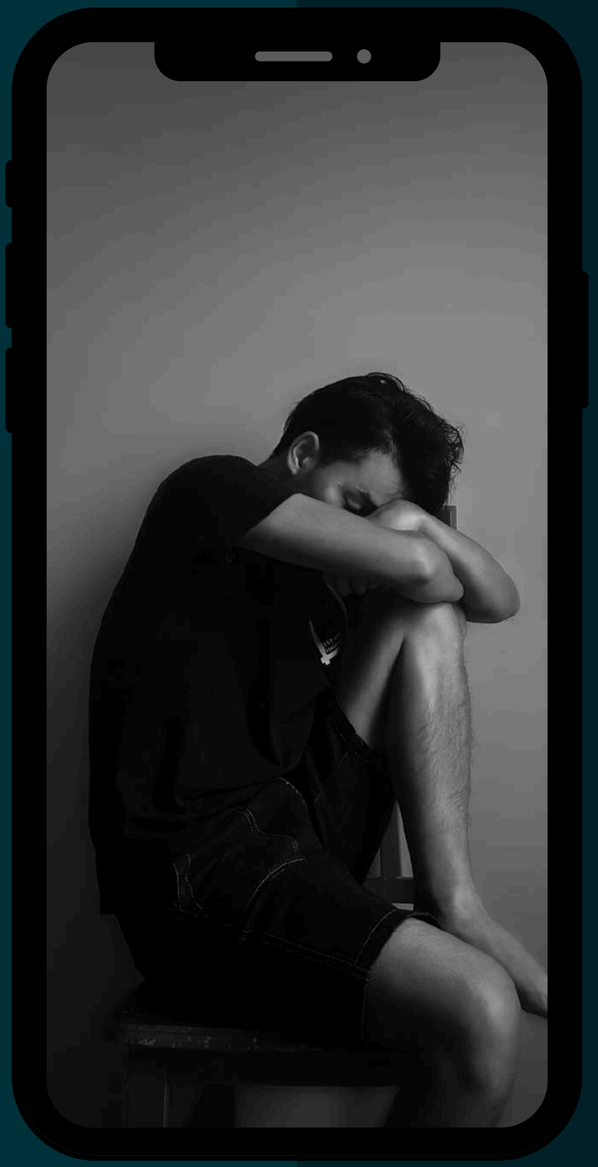
¿POR QUÉ SE AFECTA LA SALUD MENTAL?



La salud mental se afecta cuando hay un desequilibrio entre lo que vivimos y nuestra capacidad para manejarlo. Es decir, cuando las emociones, el estrés o las situaciones superan nuestros recursos personales.

CAUSAS PRINCIPALES

La salud mental se afecta principalmente por el estrés constante, los problemas emocionales, la falta de hábitos saludables, las dificultades sociales y la sobrecarga de actividades. Cuando una persona enfrenta muchas presiones, duerme mal, no se alimenta adecuadamente, se siente sola o vive en una rutina agotadora sin descanso, su mente se ve afectada, disminuyendo su bienestar, su motivación y su calidad de vida.



PROBLEMA DE TODOS

“La salud mental está directamente relacionada con nuestros hábitos, nuestro cuerpo y nuestro entorno. Si cuidamos nuestra mente, será más fácil mantener una vida saludable, activa y equilibrada, lo que se reflejará en una mejor calidad de vida, especialmente en la vejez.”

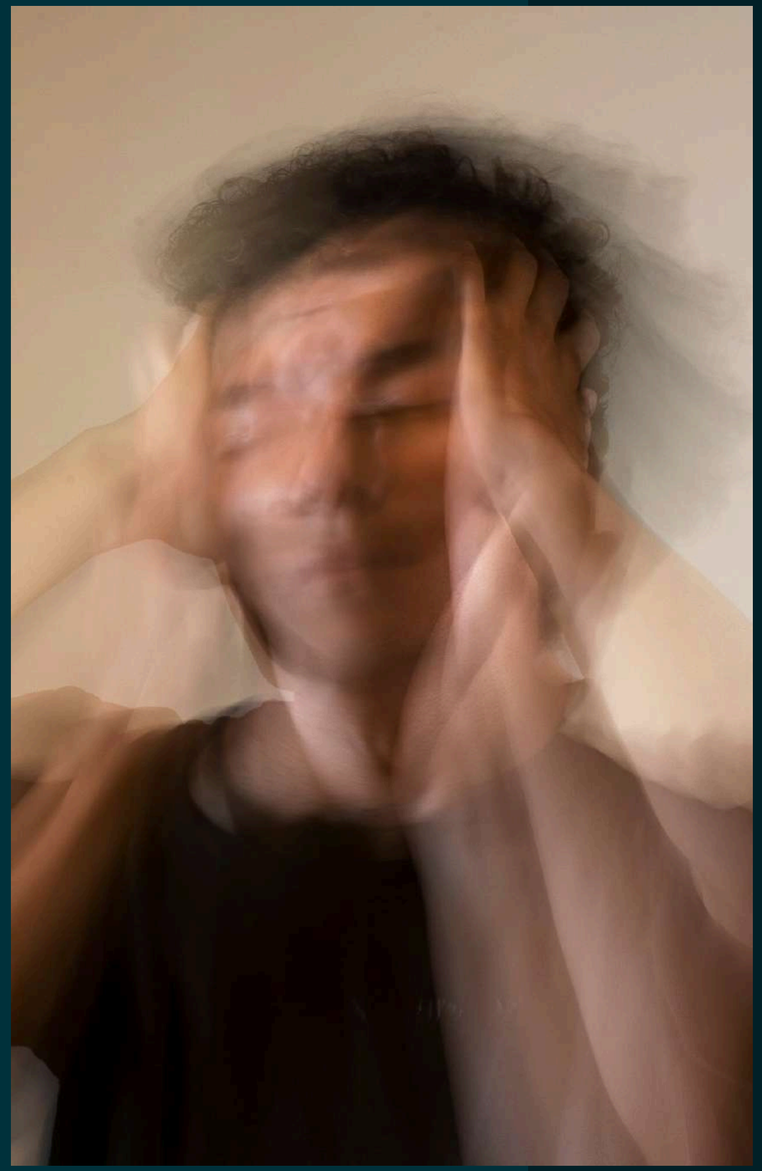
"Un problema real que nos afecta a todos"



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud mental es fundamental porque influye directamente en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria. No solo se trata de evitar enfermedades, sino de mantener un equilibrio emocional que nos permita vivir de forma plena.





SALUD MENTAL Y LA RELACIÓN CON NUESTRA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA

1. Habilidades psicomotrices

La salud mental influye en la coordinación y el control del cuerpo.

Cuando una persona está estresada o ansiosa:

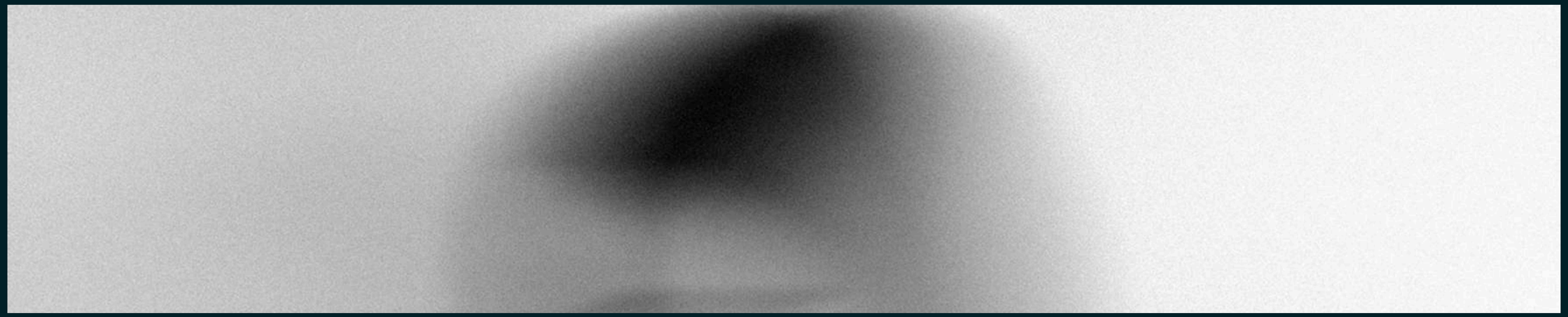
- Disminuye la concentración
- Se afecta la coordinación
- Aumenta el riesgo de errores o accidentes

En cambio, una buena salud mental mejora el rendimiento y la seguridad.

2. HÁBITOS SALUDABLES

LA MENTE Y EL CUERPO ESTÁN TOTALMENTE CONECTADOS.

👉 SI HAY BUENA SALUD MENTAL:
ES MÁS FÁCIL MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN
HAY MÁS MOTIVACIÓN PARA CUIDARSE
SE MEJORA LA HIGIENE Y EL AUTOCUIDADO
❗ PERO SI HAY ESTRÉS O DEPRESIÓN:
SE DESCUIDAN LOS HÁBITOS
PUEDE HABER MALA ALIMENTACIÓN O SEDENTARISMO



3. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



El ejercicio no solo fortalece el cuerpo, también la mente

Beneficios:

- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la energía

Por eso, el acondicionamiento físico es clave para la salud mental.

4. ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS



Estas ayudan tanto al cuerpo como a la mente.

Beneficios:

- Disminuyen la fatiga mental
- Reducen el estrés laboral
- Mejoran la concentración

Las pausas activas son una forma de “descanso mental”.

Gracias



Sandra Araque Díaz
Instructora Cultura Física