UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensaje Saludable Octubre

10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental

“Vive, SaludableMENTE”

Según la Organización Mundial de la Salud, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico en el que una persona puede manejar el estrés de la vida diaria, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad; en este caso el contexto universitario, ya sea académico o laboral. Incluye el equilibrio de nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y es esencial para una vida plena y satisfactoria.

Diversas investigaciones desde la psicología positiva sostienen que la acción conjunta de determinadas competencias socioemocionales o fortalezas personales amortiguan el impacto de eventos estresantes psicosociales sobre el desarrollo de problemas de salud mental (Lea et al., 2019; Petrides et al., 2017; Piqueras et al., 2020). Por ejemplo, desde el modelo de Covitalidad de Furlong y colaborades (2024) se indica que fomentar la confianza en uno/a mismo/a (i.e., autoeficacia, autoconocimiento y persistencia), la confianza y apoyo en los demás (i.e., apoyo familiar, apoyo de iguales, apoyo académico o laboral), la competencia y gestión emocional (i.e., regulación emocional, autocontrol y empatía) y una actitud positiva hacia la vida (i.e., optimismo, entusiasmo y gratitud) mejoran la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Es fundamental, pues, que la persona conozca los factores de riesgo y de protección con el fin de desarrollar estrategias que reduzcan la probabilidad de problemas de salud mental y que, al mismo tiempo, potencien sus capacidades y recursos para poder tener un buen estado de bienestar emocional general.

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo para la salud mental son situaciones, vivencias o características personales que pueden aumentar la probabilidad de sufrir problemas

Copyright© 2025 Universidad de Granada

mentales o trastornos psicológicos como, por ejemplo: ansiedad, depresión, trastornos de pánico, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastorno de estrés postraumático (TEPT), conducta suicida, trastorno bipolar o trastornos de la conducta alimentaria, entre otros. Estos factores pueden variar según el contexto y las circunstancias individuales, pero algunos de los más habituales incluyen:

- Historia familiar: antecedentes de trastornos mentales en la familia pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas similares.
- Experiencias traumáticas: traumas emocionales, físicos o psicológicos que pueden desencadenar problemas mentales o contribuir a su desarrollo.
- Estrés crónico: niveles elevados y prolongados de estrés pueden también afectar negativamente a la salud mental.
- Abuso de sustancias: el consumo de drogas y alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos mentales, o empeorar síntomas de aquellos que ya existan.
- Problemas de salud física: enfermedades crónicas o situaciones de discapacidad pueden afectar a la salud mental y aumentar el riesgo de depresión u otros trastornos.
- Factores ambientales: factores como la pobreza, la violencia comunitaria o la falta de acceso a recursos pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental.
- Factores genéticos y biológicos: la genética y los factores biológicos pueden influir en la vulnerabilidad a los trastornos mentales.
- Problemas relacionales: conflictos familiares, problemas de pareja o falta de apoyo social pueden contribuir al desarrollo de problemas socioemocionales de distinta índole.
- Adicciones tecnológicas: el uso inadecuado o desmesurado de dispositivos electrónicos puede generar problemas de visión, postural y aislamiento social, además de situaciones de invasión a la intimidad o libertades individuales (e.g., redes sociales).

Es importante recordar que estos factores de riesgo no implican necesariamente que una persona desarrolle un problema de salud mental, pero pueden aumentar la probabilidad de su incidencia o aparición. La salud mental está influenciada por una variedad de factores y es importante abordar tanto los factores de riesgo como los factores protectores para promover un bienestar emocional y psicológico integral.

Factores de Protección

Los factores de protección son aquellos elementos o circunstancias que pueden reducir la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental o ayudar a mitigar los efectos de los factores de riesgo. Algunos de los factores de protección para promover una buena salud mental incluyen:

- Resiliencia: la habilidad para recuperarse de las adversidades y adaptarse a los cambios.
- Autoconciencia: reconocer y comprender tus propias emociones, pensamientos

Copyright© 2025 Universidad de Granada

y comportamientos.

- Inteligencia emocional: capacidad para reconocer e identificar las emociones y sentimientos propios y de los demás, diferenciarlos, y emplearlos para guiar la toma de decisiones.
- Gestión del estrés: emplear técnicas efectivas para reducir y manejar el estrés cotidiano.
- Empatía: comprender y compartir los sentimientos de los demás, fortaleciendo relaciones positivas.
- Habilidades comunicativas: expresarte de manera clara y asertiva, además de escuchar activamente a los demás.
- Resolución de problemas: identificar y solucionar problemas de manera eficaz y creativa.
- Autocuidado: adoptar hábitos saludables que favorezcan el bienestar físico y mental, como una buena alimentación, ejercicio físico regular y un descanso adecuado.
- Equilibrio entre trabajo y vida personal: mantener una separación saludable y equilibrada entre las responsabilidades laborales y el tiempo personal.
- Pensamiento positivo: desarrollar una actitud optimista y positiva frente a la vida y sus desafíos.
- Red de apoyo social: crear y mantener relaciones sólidas y de apoyo con familiares, amigos y comunidades.
- Ambiente académico y laborales saludables: fomentar el bienestar mental a través de programas de apoyo, actividades sociales y concienciación sobre salud mental: e.g., programas estructurados que incluyan actividades físicas, talleres de inteligencia emocional o acceso a servicios específicos de salud mental.

Recomendaciones

1. Cuida tu cuerpo: mantén hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular y suficiente descanso. El bienestar físico está estrechamente relacionado con la salud mental.
2. Practica la compasión y autocompasión: aprende a regular tus exigencias y aceptar tus imperfecciones del mismo modo que lo haces con las demás personas.
3. Mantén relaciones sociales saludables: cultiva relaciones positivas y de apoyo con amistades, familiares y otras personas queridas. Busca la compañía de personas que te hagan sentir bien contigo misma/o y que te apoyen en los momentos difíciles.
4. Establece límites: aprende a decir no cuando sea necesario y establece límites saludables en tus relaciones y actividades para proteger tu bienestar emocional.
5. Encuentra tiempo para ti mismo/a: dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te ayuden a relajarte.
6. Aprende a manejar el estrés: desarrolla estrategias para gestionar el estrés,

Copyright© 2025 Universidad de Granada

como la meditación, la respiración profunda, el yoga o la práctica de técnicas específicas de relajación.

7. Busca ayuda cuando la necesites: no temas por pedir ayuda si te sientes abrumado/a o si necesitas apoyo. Habla con una amiga/o de confianza, un familiar o un profesional de la salud mental si estás experimentando dificultades emocionales.
8. Haz frente a tus problemas: enfrenta los desafíos de la vida de manera constructiva, identificando soluciones y buscando apoyo cuando sea necesario.
9. Establece metas realistas: fija metas alcanzables y trabaja de manera constante hacia ellas. Reconoce tus logros y celebra tus éxitos, por pequeños que sean.
10. Practica la gratitud: toma un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido/a. La gratitud puede ayudarte a mantener una perspectiva positiva y a apreciar las cosas buenas de la vida.

La salud mental es tan importante como la salud física, y dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar tu bienestar emocional puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. Recuerda que pedir ayuda es un signo de fortaleza. Cuidar de tu bienestar emocional es esencial para una vida plena y feliz. Aunando fuerzas, podemos romper estigmas y construir un entorno más comprensivo y solidario.

Referencias

American Psychological Association. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).

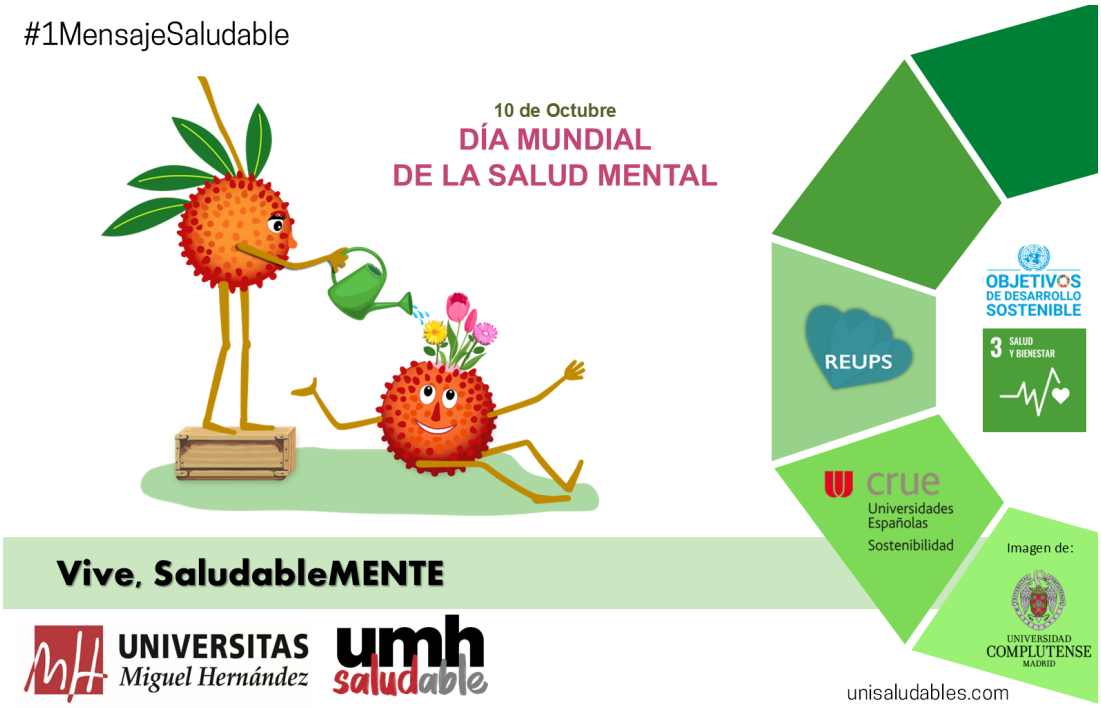
Falcó, R., Marzo, J.C., y Piqueras, J.A. (2020). La covitalidad como factor protector ante problemas interiorizados y exteriorizados en adolescentes españoles. Psicología Conductual, 28(3), 393-413.

Lea, R.G., Davis, S.K., Mahoney, B., y Qualter, P. (2019). Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review. Frontiers in Psychology, 10, 810.

Petrides, K.V., Gómez, M.G., y Pérez-González, J.C. (2017). Pathways into psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. Clinical Psychology and Psychotherapy, 24(5), 1130-1141.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Piqueras, J.A., Salvador, M.D.C., Soto-Sanz, V., Mira, F., y Pérez-González, J.C. (2020). Strengths against psychopathology in adolescents: Ratifying the robust buffer role of trait emotional intelligence. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(3), 804.



Cartel Mensaje Saludable

INFOGRAFÍA MENSAJE SALUDABLE OCTUBRE.pdf

Copyright© 2025 Universidad de Granada