

MÓDULO 3

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL



Sesión 1

¿Qué es la salud mental?

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

OBJECTIVOS



- Autoevaluación de los principales puntos fuertes y puntos débiles relacionados con la autogestión de la salud mental.
- Identificar las necesidades de cada participante

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



CÓMO **PENSAMOS**

CÓMO **SENTIMOS**

CÓMO **NOS COMPORTAMOS**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

Organización Mundial de la Salud (OMS)



- La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien y contribuir a su comunidad.
- La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales.
- Es la resiliencia emocional y espiritual que permite experimentar alegría y soportar el dolor, la frustración y la tristeza.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



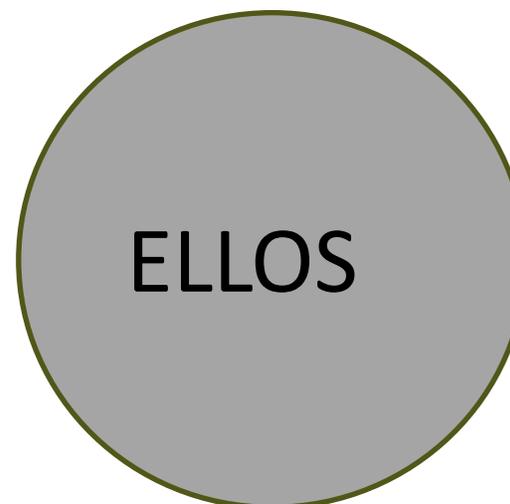
**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

UNA BUENA SALUD MENTAL



**DIFICULTADES EN
SALUD MENTAL**



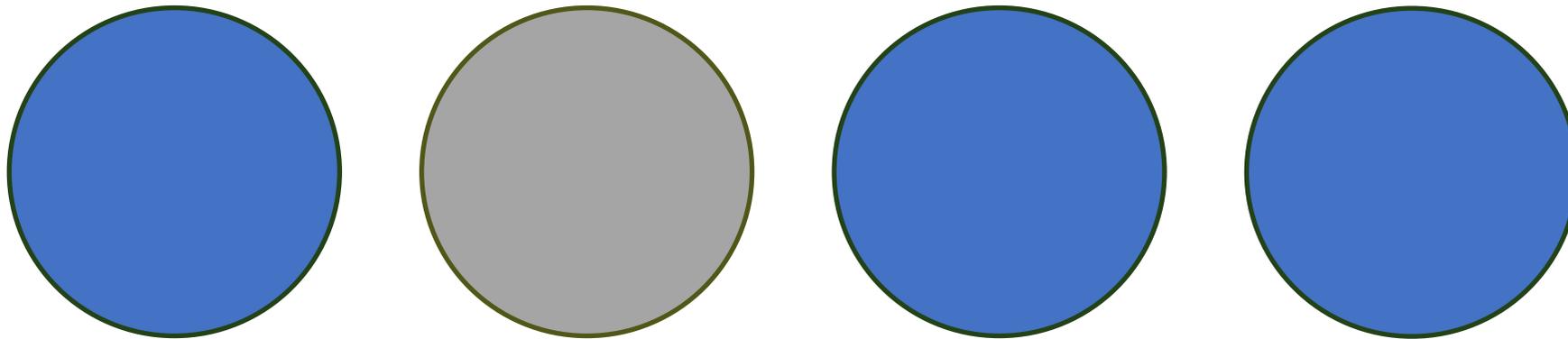
**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

1 de cada 4 EXPERIMENTA TRASTORNOS MENTALES



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

MODELO MÉDICO

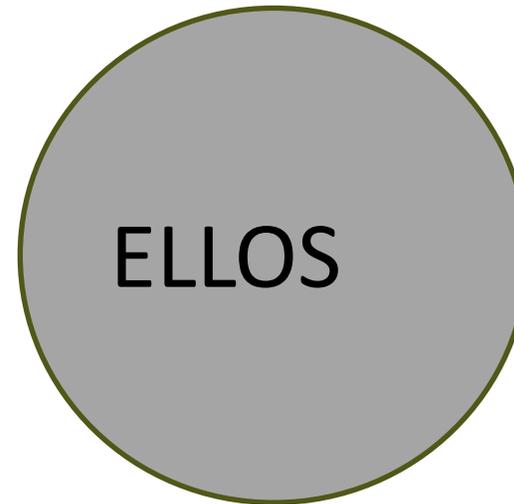
ENFERMENDAD



TRATAMIENTO



CURADO



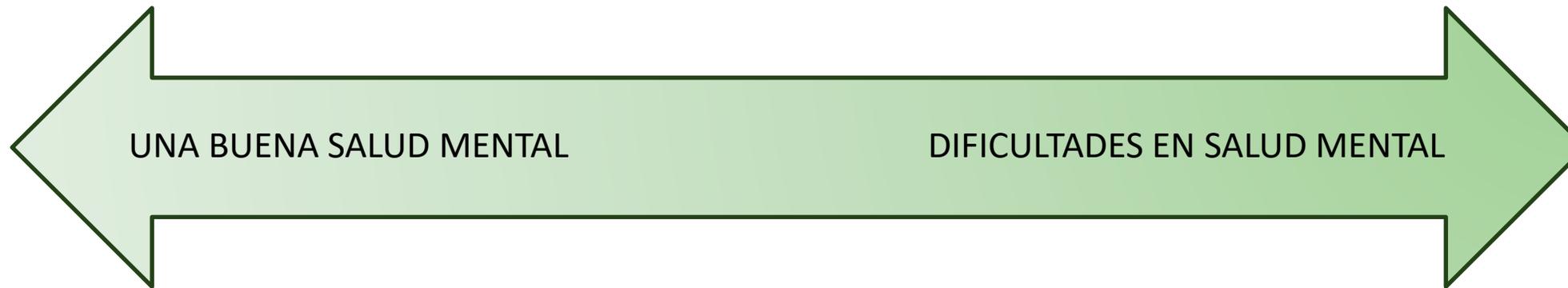
**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



Funded by
the European Union

CONTINUUM DE SALUD MENTAL



UNA BUENA SALUD MENTAL

DIFICULTADES EN SALUD MENTAL

Me siento bien,
puedo participar en
la vida cotidiana

No me encuentro
bien, me cuesta
afrontar las
dificultades de la
vida cotidiana

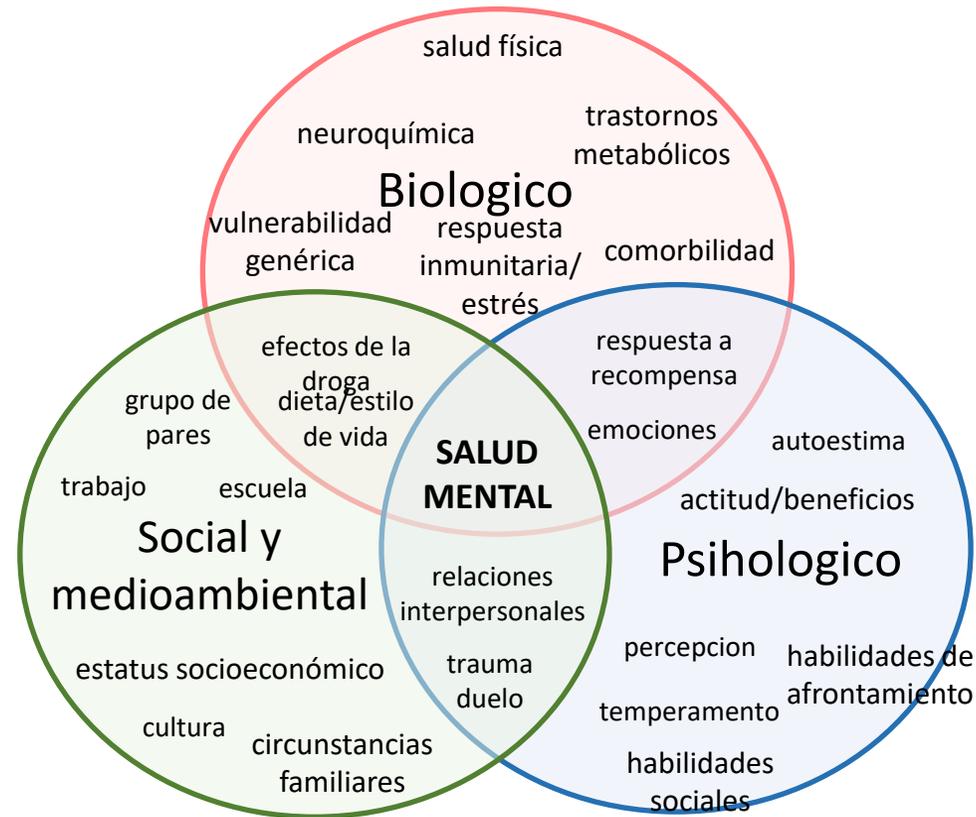
**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by
the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

MODELO BIOPSIICOSOCIAL



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Funded by
the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

DEFINICIONES



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

TRASTORNOS DE SALUD MENTAL

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

10 minutos de pausa

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

MÓDULO 3

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL



Sesión 2

Recuperación

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

CONTINUUM DE SALUD MENTAL



UNA BUENA SALUD MENTAL

DIFICULTADES EN SALUD MENTAL

Me siento bien,
puedo participar en
la vida cotidiana

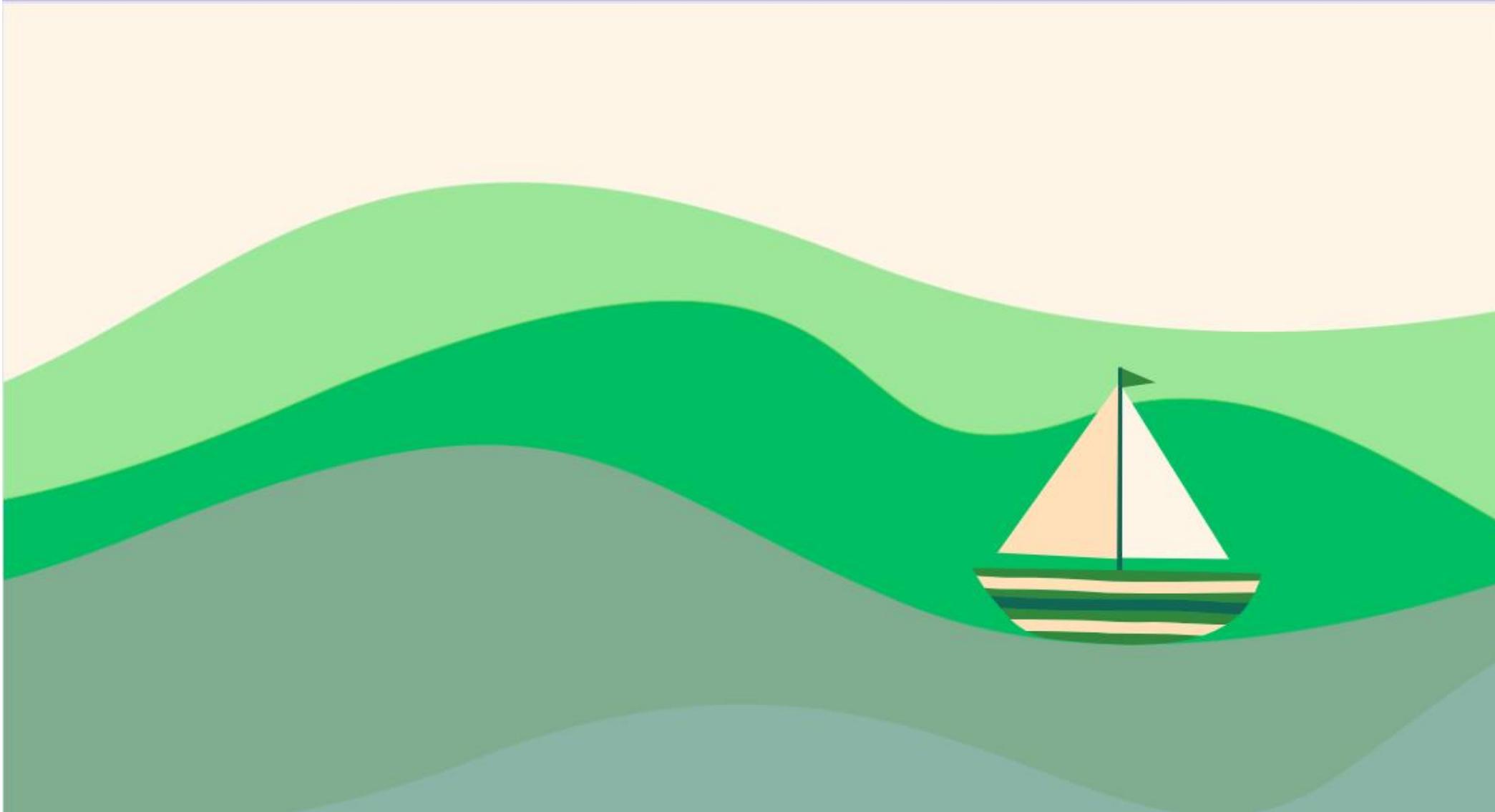
No me encuentro
bien, me cuesta
afrontar las
dificultades de la
vida cotidiana

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by
the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

RECUPERACIÓN



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

RECUPERACIÓN



La recuperación NO es necesariamente una cura o la ausencia de una enfermedad, diagnóstico o síntomas.

Se trata más bien de aprender a convivir con ellos y llevar una vida plena en presencia de cualquiera de ellos.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

RECUPERACIÓN



La recuperación NO es algo que los profesionales, las familias o los cuidadores "hacen" a las personas. La recuperación es un viaje individual dirigido por la persona afectada.

Las personas implicadas en la vida de las personas con discapacidad psicosocial o/e intelectual pueden ser entrenadores o personas de apoyo que ayuden a la persona en su camino de recuperación.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Funded by
the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

RECUPERACIÓN

La recuperación de una enfermedad mental implica mucho más que la recuperación de la propia enfermedad

Un proceso único y profundamente personal de cambio de actitudes, valores, sentimientos, objetivos, habilidades y/o roles.
Recuperar el control sobre la identidad y la vida.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**

¿QUÉ SIGNIFICA LA RECUPERACIÓN PARA TI?

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

MÓDULO 3

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL



Sesión 3

Aprender a vivir con tu condición

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



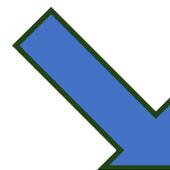
**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

AUTOGESTIÓN



SALUD



SALUD MENTAL

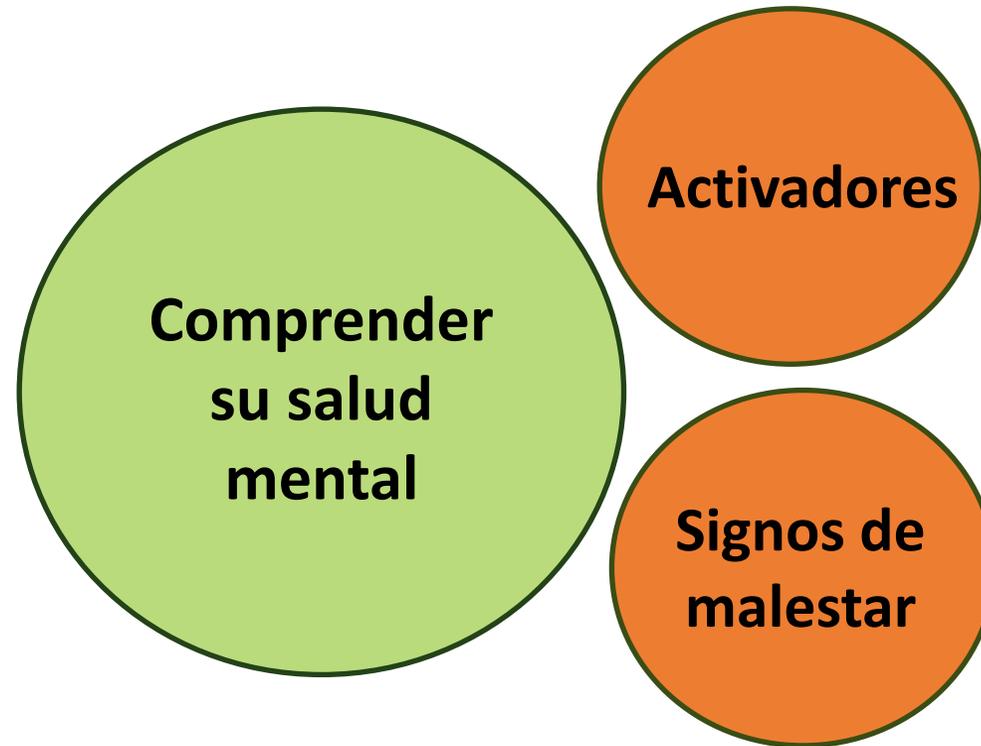
**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



**Funded by
the European Union**

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL - APLICACIONES



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**



¡GRACIAS!

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."



**Funded by
the European Union**