

BHP



Listas de recomendaciones

Qué es la salud mental

Comprender los hechos

La salud mental es uno de sus mayores tesoros. Lo ayuda a concentrarse en el trabajo, superar obstáculos, llevarse bien con las personas que lo rodean, mejorarse y mantenerse bien. Según investigaciones la genética, el entorno y el estilo de vida influyen en el desarrollo de una afección mental. El trabajo o la vida familiar estresante hace que algunas personas sean más susceptibles, lo mismo sucede con los eventos traumáticos de la vida. Uno de cada cinco adultos experimenta una afección mental cada año.



Evaluación

Características de la resiliencia:

Satisfacción con uno mismo:

- No sentirse abrumado por las emociones: enojo, miedo, celos, culpa, preocupación.
- Aceptar las decepciones de la vida y tener la capacidad de seguir adelante con los planes y sueños para el futuro.
- Ser tolerante con uno mismo y con los demás.
- Ser respetuoso con uno mismo y con los demás.
- Sentirse capaz de hacer frente a la mayoría de los desafíos de la vida.
- Sentir placer por las cosas simples de la vida.



Evaluación

Satisfacción con la socialización:

- Las relaciones personales son satisfactorias y duraderas.
- Confiar en los demás.
- Ser respetuoso de las diferencias de los demás.
- Tener una sensación de pertenencia.
- Ser asertivo sin dejar de tener en cuenta las necesidades de los demás.

Satisfacción con las responsabilidades de la vida:

- Aceptar las responsabilidades relacionadas con el autocuidado, la familia, el trabajo o la escuela.
- Ser flexible para adaptarse a la situación o al cambio de entorno.
- Establecer objetivos y adecuarlos según sea necesario.
- Tener la capacidad para tomar



Evaluación

- Tener la capacidad para tomar decisiones y resolver problemas, tanto individualmente como con otros.
- Satisfacción por hacer el mejor esfuerzo en todo lo que haga.

Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera.
- Hable con un amigo de confianza o un familiar.
- Únase a un grupo de apoyo local o foro en línea.



Información adicional

- Heads Up:
<https://www.headsup.org.au/home>.
- Organización Mundial de la Salud:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.
- Beyond Blue:
<https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well>.
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales): <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions>.