

AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL



**¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?
¿QUÉ PODEMOS HACER?**



EQUIPO CENTRAL DE BIENESTAR METROPOLITANO

Evelyn Puga Pinochet
Nicole Lobos-Villatoro
Pilar Torres Josse
Paula Leiva Sandoval
Carlos Güida Leskevicius

COORDINADORA PEDAGÓGICA

Ximena Hidalgo Fuentes

AUTORAS

María Francisca Cifuentes Zunino
Eugenia Lia Eisendecker Melgarejo

DISEÑO GRÁFICO

Bárbara Troncoso Aguilera



Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.



© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025
Autores: María Francisca Cifuentes, Eugenia Eisendecker
Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.
Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336

ÍNDICE

Introducción	4
1. ¿Qué es el autocuidado en salud mental?	5
1.1 Bienestar subjetivo	6
1.2 Autocuidado	7
1.3 Reflexión personal sobre el autocuidado	9
2. Prevención y detección de problemas de salud mental	10
2.1 ¿Qué son los síntomas?	11
2.2 Problemas de salud mental comunes en nuestro país	12
2.3 ¿Cuáles son las señales que me indican si tengo un problema de salud mental?	14
2.4 Salud mental infantil y adolescente: ¿Cuándo me tengo que preocupar?	15
2.5 Herramientas para la prevención de problemas de salud mental	16
2.6 Detección temprana y la búsqueda de ayuda	17
Referencias	20

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL?

El autocuidado son aquellas actividades que realizamos en el día a día para cuidar de nosotros y evitar, en la medida de lo posible, aquello que se considere dañino para nosotros. Cuando hablamos de autocuidado en salud mental, pensamos en aquellas actividades que hacen bien a nuestro equilibrio emocional, psíquico y social. Estas actividades no se restringen a aquellas que realizamos nosotros mismos, también son acciones que tomamos dentro nuestras familias o de un grupo en el cual participamos, donde el objetivo central es mantener a otros y a nosotros mismos en un estado de bienestar. Este bienestar puede pensarse de muchas maneras, ya que aquello que me hace felices a unos, no va a ser lo mismo que hace felices a otros, de igual manera hay ciertos elementos que compartimos en cuanto a calidad de vida.

El bienestar subjetivo es aquello con lo que nos sentimos bien y que puede estar ligado a diferentes aspectos: cómo me siento en mi entorno familiar o en mi grupo de amigos, cómo es el ambiente en mi lugar de estudios o trabajo o si me gusta lo que hago en el día a día, así como si el tiempo que tengo libre lo puedo usar para actividades que disfruto.

A lo largo de este material se presentan algunos conceptos, estrategias y herramientas para fomentar el autocuidado en salud mental y el bienestar subjetivo, de tal forma que podamos aprender nuevas maneras para sentirnos mejor y saber cuándo pedir apoyo.



1. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL?



Para comenzar a hablar de **salud mental**, primero tenemos que definirla:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud es “**un estado de bienestar** en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

El Ministerio de Salud de Chile [Minsal en adelante] define la salud mental como: “**la capacidad de las personas para interactuar entre sí y con el medio ambiente**, de modo de promover el **bienestar subjetivo**, el desarrollo y uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común”.

La salud mental entonces está relacionada con **experiencias satisfactorias en la vida personal, interpersonal y comunitaria**, donde también participan el género y la cultura local en que viven las personas, así como su etapa de desarrollo.

Actualmente, está vigente en Chile el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría 2017-2025 (MINSAL), el cual busca mejorar la salud mental de las personas y prevenir los trastornos mentales, desde un modelo de salud integral con un enfoque familiar y comunitario.



Esto quiere decir, que se consideran los distintos factores que se relacionan con la salud de las personas, como el acceso a la salud, a la educación, el lugar donde vive la persona, si se encuentra trabajando, cuántas personas viven en la residencia, alimentación, actividad física, entre otras.

1.1 BIENESTAR SUBJETIVO

Un aspecto importante de la salud mental es el **bienestar subjetivo** el cual se relaciona con las cosas que son relevantes para las personas, los aspectos son importantes para sentir satisfacción con la propia vida, por tanto, el bienestar subjetivo será diferente para cada persona.

A su vez, se centra en el desarrollo personal, en las maneras en que las personas pueden enfrentar los desafíos de la vida y en el esfuerzo que dan por conseguir las metas deseadas (Zubieta, Muratori y Fernández, 2012).



AUTOACEPTACIÓN

SER CONSCIENTE Y ACEPTARNOS
RECONOCIENDO LAS FORTALEZAS Y
LIMITACIONES PERSONALES



RELACIONES POSITIVAS CON LAS PERSONAS

SER CAPACES DE MANTENER RELACIONES
INTERPERSONALES AFECTUOSAS
Y CERCANAS



DOMINIO DEL ENTORNO

ELEGIR Y CREAR ENTORNOS DONDE PUEDA
SATISFACER SUS DESEOS Y NECESIDADES,
MANEJANDO LAS DEMANDAS QUE
SE VAYAN PRESENTANDO



AUTONOMÍA

PODER SER INDEPENDIENTES, TENIENDO
CONTROL SOBRE NUESTRA VIDA
Y DECISIONES



CRECIMIENTO PERSONAL

DESARROLLAR POTENCIALIDADES,
ABRIÉNDOSE A LAS NUEVAS POSIBILIDADES
QUE PUEDAN PRESENTARSE



PROPÓSITO EN LA VIDA

DEN SENTIDO Y SIGNIFICADO
A LARGO PLAZO



1.2 AUTOCUIDADO

Para poder promover en nosotros mismos una buena salud mental es fundamental cultivar el **Autocuidado**.

El autocuidado **son las acciones que las personas podemos realizar para potenciar el bienestar subjetivo** y evitar daños (Arenas-Montreal, Jasso-Arenas y Campos-Navarro, 2011). Dentro de estas prácticas, también se contemplan el realizar controles médicos anuales y solicitar atención médica o psicológica ante una molestia o dolor.

El autocuidado se relaciona con menores niveles de estrés psicosocial y síntomas físicos, mejorando el bienestar subjetivo de la persona (Gómez, 2017).



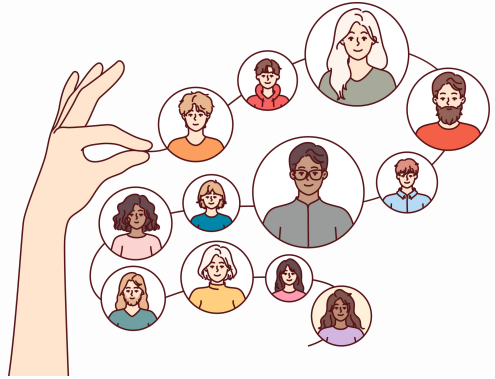
Algunas estrategias de autocuidado pueden ser:

Actividades de ocio y desarrollo de talento: participar en actividades recreativas, tanto individuales como colectivas, permiten desarrollar habilidades y son una forma de expresar nuestro mundo interno (nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias) y mejoran la imagen que tenemos de nosotros mismos.



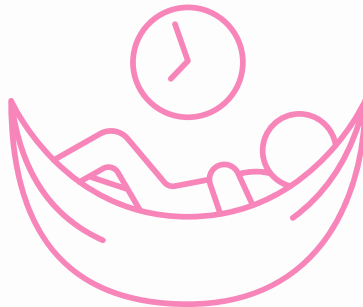
Movimiento: las actividades físicas son una forma de mantenernos activos y producir una serie de neurotransmisores importante en nuestros cerebros para sentirnos mejor (como serotonina y dopamina), relacionadas con felicidad.

Contar con buenas redes de apoyo: ampliar la red de personas con las que podemos contar en caso de necesitar apoyo, es un recurso y factor protector. Realizar actividades sociales, participar en agrupaciones que tengan un gusto compartido, mejora el bienestar subjetivo.



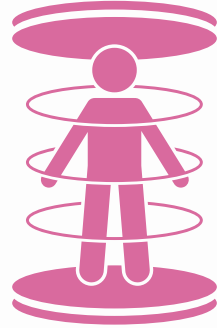
Alimentación: una dieta balanceada, es decir, comer de todos los grupos alimenticios, favoreciendo alimentos no procesados, niveles de azúcar adecuados y consumir agua puede aportar al autocuidado de nuestra salud mental ya que los nutrientes que obtenemos de los alimentos afectan nuestro funcionamiento diario.

Higiene del sueño: las cosas que realizamos antes de dormir pueden afectar el tipo de sueño que tenemos. El sueño interrumpido y poco reparador afecta directamente en nuestra capacidad de concentración, irritabilidad y productividad. Dormir al menos 8 horas es importante para la salud, no usar pantallas antes de dormir ayuda a tener un sueño reparador, no consumir bebidas energizantes como café, té, bebidas energéticas, alcohol, entre otras.



1.3 REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE EL AUTOCUIDADO

Reflexionar sobre sus propios hábitos de autocuidado en salud mental y reconocer áreas donde pueden implementar mejoras para mejorar el bienestar subjetivo. Reconocer y validar nuestras emociones, atendiendo nuestras necesidades es un primer paso.



Las acciones que realizamos se transforman en hábitos tras 21 días de realizarlos periódicamente

¿Qué acciones puedes incorporar para mejorar tu salud mental?

Una de las acciones que puedes realizar es un seguimiento de **hábitos saludables**, por ejemplo, puedes llevar un registro diario de las actividades saludables que realizas, recuerda incorporarlas en tu agenda diaria. Igual de importante que las reuniones del trabajo o las pruebas de tus estudios son las actividades que te permiten mejorar tu bienestar y salud mental, tómate un tiempo para hacerlas.

VEAMOS CUÁNTO APRENDISTE...

¿Qué hábitos saludables y de autocuidado puedes incorporar a tu vida?

1

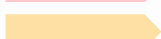
2

3



Existen muchas aplicaciones que pueden ayudarte con esto, pero también puedes crear tu propio **registro de hábitos** para chequear si lo estás cumpliendo. Por ejemplo puedes encontrar este material descargable en:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
☐ _____	☐ _____	☐ _____	
☐ _____	☐ _____	☐ _____	
☐ _____	☐ _____	☐ _____	
			

2. PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

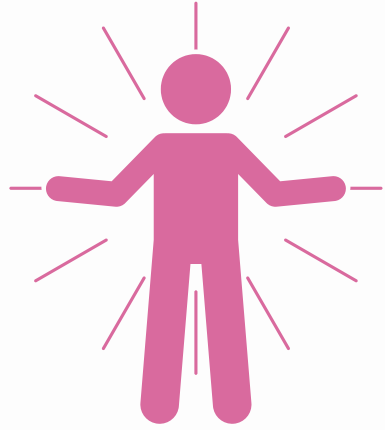
Los **problemas de salud mental** guardan relación con una alteración en el funcionamiento habitual de la persona y con una **pérdida del bienestar subjetivo**.



Estos problemas pueden conformar o no un trastorno mental, dependiendo de cuanto interfieran en la vida de la persona y si los síntomas que presentan cumplen con los criterios necesarios para un diagnóstico; “los **trastornos mentales** estarían asociados a obstáculos para la manifestación de las capacidades humanas, (intelectuales, emocionales, afiliativas, morales, etc.) y por tanto más que enfermedades serían grupos de comportamientos que co-varían” (Plan de salud mental 2017-2025).

2.1 ¿QUÉ SON LOS SÍNTOMAS?

Son los **cambios** en el funcionamiento habitual de la persona que **perjudican el bienestar subjetivo** de la persona. Estos suelen ser reportados por la persona o por personas cercanas y que pueden conformar un trastorno mental. Los síntomas pueden dividirse en **cognitivos, afectivos, sociales, conductuales y fisiológicos**.



Los síntomas **cognitivos** están relacionados con alteraciones del pensamiento, aprendizaje, memoria o en cómo tomamos decisiones.



Los síntomas **afectivos** son aquellos que sentimos a nivel anímico y emocional.



Los síntomas **sociales** hacen referencia a los cambios o dificultades en relacionarse o comunicarnos con otras personas.



Los síntomas **conductuales** apuntan a cambios en el comportamiento cotidiano. Muchas veces son percibidos por otras personas, antes que por uno mismo.



Los síntomas **fisiológicos** son las manifestaciones del funcionamiento de nuestro cuerpo y cómo nuestro cuerpo reacciona al entorno o a dificultades que se puedan presentar en el día a día.

2.2 PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMUNES EN NUESTRO PAÍS

En Chile, los principales problemas de salud mental son la depresión y la ansiedad.

DEPRESIÓN



Es un cuadro caracterizado por **sentimientos de tristeza y desgano** durante casi todo el día y por un periodo de tiempo.

Algunos síntomas son:

- Sentimientos persistentes de tristeza
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Pérdida de interés por cosas que antes producían placer
- Fatiga
- Cambios en el apetito y sueño
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos suicidas o autolesiones

ANSIEDAD



Se caracteriza por el **miedo y la preocupación excesiva** por diferentes tópicos. Este miedo y preocupación interfieren en la vida cotidiana de la persona, siendo difícil poder realizar actividades cotidianas.

Algunos síntomas son:

- Inquietud
- Preocupación constante
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y tensión muscular
- Problemas de sueño
- Palpitaciones y sudoración excesiva

MANEJO DEL ESTRÉS



El **estrés** es aquella respuesta, física y emocional, que surge cuando nos enfrentamos a situaciones que pueden parecer amenazantes o desafiantes. Si bien, en sí mismo no es un trastorno de salud mental, si es una situación que puede afectarnos a nivel cognitivo, emocional y fisiológico, ya que el estrés prolongado puede afectar nuestro funcionamiento habitual, generando problemas mentales.

Para poder manejar el estrés podemos adoptar estrategias de afrontamiento para poner en acción cuando sentimos que una o varias situaciones nos superan.

► **Identificar cuáles son las fuentes de estrés:** reconocer en qué situaciones se gatillan pensamientos o emociones que nos generan estrés.

► **Incorporar en la vida diaria técnicas de relajación:** practicar mindfulness para centrarse en el presente. Estas prácticas pueden ser formales, puedes buscar en una plataforma de música o video una meditación guiada; o informales, mediante prácticas conscientes en tu día a día.



Una práctica consciente diaria implica tomarte el tiempo para disfrutar una experiencia cotidiana como ducharte, tomarte un café, comer un pan, y centrar toda tu atención en lo que estás haciendo, fijándote en todos tus sentidos, cómo se siente en tu cuerpo, el olor, el sabor, como se ve, cuál es la temperatura, etc. La idea es poder centrarte en el presente, en lo que estás haciendo en ese momento.

Una respiración profunda y lenta puede reducir la activación de reacciones frente al estrés y practicar la meditación o la contemplación puede ayudar a calmar nuestra mente.

Recuerda que para que la respiración sea efectiva en calmarnos es importante precisar que la exhalación debe ser más larga que la inhalación, y que al momento de inhalar debemos llenar nuestro estomago de aire, realizando una respiración profunda.



A continuación, encontrarás un listado con meditaciones guiadas para complementar tu rutina:



Gestionar nuestro tiempo: priorizar y organizar nuestras actividades puede ayudar a sentirnos en control de las situaciones que consideramos especialmente estresantes.



Relaciones sociales: conectar con familiares, amigos o grupos de personas con las que tengas una actividad o gusto en común se puede transformar en un sostén emocional importante con quienes contar en momentos difíciles.

2.3 ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES QUE ME INDICAN SI TENGO UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Si bien vamos a necesitar consultar con un profesional de la salud o de la salud mental, es importante que prestemos atención a señales como las siguientes se presentan por un tiempo considerable en tu día a día:



Sentirse con poca energía



Dificultades para dormir, realizar actividades que disfrutas, cambios en los hábitos de comida o sueño.



Sin deseos de compartir con personas o de realizar actividades que usualmente disfrutas.



Consumo de alcohol, drogas o tabaco que no es habitual en ti.



Cambios de humor inusuales o que signifiquen dificultades con otras personas.



Oír o ver cosas que tenemos la certeza que no son ciertas.



Ganas de lastimarnos o lastimar a otros.



No ser capaces de hacer tareas que requieren más atención, cuidar de nuestros hijos e hijas, ir al colegio, universidad y/o trabajo.



Sentirse ansioso, desesperanzado, confundido, irritable, preocupado o enojado. o de realizar actividades que usualmente disfrutas.

CUESTIONARIO

☐

Mi forma de comer y apetito: aumento o disminución

☐

Sueño y descanso: siento que no descanso en la noche o no puedo dormir

☐

Me siento más irritable con las personas que me rodean

☐

Ya no quiero juntarme con mis amistades o personas que aprecio

☐

Dejé de realizar cosas que me gustan y me motivaban

☐

Siento que ya no puedo realizar las tareas igual que antes



**SI HAS MARCADO TODAS LAS CASILLAS, SERÍA RECOMENDABLE QUE
CONSULTES CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA CHEQUEAR SI
NECESITAS ALGÚN APOYO O TRATAMIENTO**



2.4 SALUD MENTAL INFANTIL Y ADOLESCENTE:

¿CUÁNDO ME TENGO QUE PREOCUPAR?

Niños, niñas y adolescentes se pueden ver afectados por distintas situaciones. Es muy importante la comunicación con nuestros hijos e hijas, para saber y entender cuando está pasando por alguna situación que le pueda estar afectando.

Algunas señales de que tu hijo o hija puede estar pasando por alguna dificultad o está mostrando síntomas de un problema de salud mental:



Está más silencioso/a que de costumbre.



Duerme mal o no tiene un sueño reparador.

- **Está irritable, triste o melancólico/a.**
- **Tiene menos apetito que de costumbre.**
- **Presenta bajas calificaciones o cambia su rendimiento académico habitual.**
- **Cambio de humor o de conducta en poco tiempo.**
- **Llora con facilidad o muy seguido por situaciones que parecen no tener tanta importancia.**



Algunos hábitos que se pueden compartir con niños, niñas y adolescentes para promover su salud mental son:

- **Realizar una actividad física diaria por 30 minutos.**
- **Tener un buen descanso, en adolescentes no menos de 9 horas diarias.**
- **Alimentarse de forma sana y equilibrada.**
- **Promover una familia que esté atenta a las necesidades afectivas de sus miembros.**
- **Compartir espacios en familia que puedan ser recreativos para fortalecer los lazos.**

2.5 HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- ▶ Informarse acerca de los principales problemas de salud mental, teniendo conciencia de cuáles son los signos o síntomas que podrían indicar que usted o alguien cercano está atravesando por alguna situación difícil, o que se puede estar cursando un diagnóstico de salud mental.
- ▶ Llevar un estilo de vida saludable en la alimentación, hábitos de sueño y como ya dijimos realizar actividad física es fundamental para una buena salud mental.

ACTIVIDAD: PONGAMOS A PRUEBA CUÁNTO APRENDISTE SOBRE SALUD MENTAL

Encuentra las palabras relacionadas con salud mental que aprendimos en este documento.

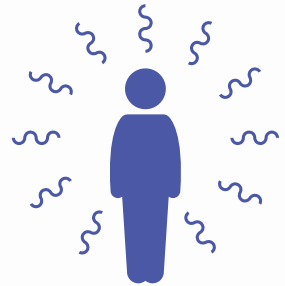
O	I	M	K	U	K	C	S	P	U	A
C	D	E	S	C	A	N	S	O	C	R
X	S	A	N	S	I	E	D	A	D	X
E	A	M	I	G	O	S	B	X	P	E
A	Z	L	W	W	U	G	N	T	N	K
B	D	E	P	R	E	S	I	O	N	V
S	M	E	E	S	T	R	E	S	W	O
T	I	E	M	P	O	C	K	O	R	C
R	E	S	P	I	R	A	C	I	O	N
Z	D	R	J	T	X	Z	W	W	O	I
L	D	F	A	M	I	L	I	A	F	L

- ▶ Crear y promover entornos saludables en nuestros hogares y lugares de estudio y/o trabajo nos aportan a tener mejores relaciones interpersonales y sentirnos satisfechos es este aspecto, promoviendo nuestro bienestar emocional.
- ▶ Poder contar con una intervención temprana mejora las posibilidades de sentirse mejor y prevenir que los síntomas se agraven o se desarrolle un trastorno de salud mental más complejo.



2.6 DETECCIÓN TEMPRANA Y LA BÚSQUEDA DE AYUDA

Recuerda la importancia de consultar con un profesional de salud mental (psiquiatra, psicólogo o trabajador social), ante cambios o situaciones que se estén haciendo difíciles de sobrellevar, ya que cuando se consulta tempranamente, las consecuencias para la vida de la persona serán menores. **Todas las personas** podemos necesitar apoyo psicológico y todas las personas podemos desarrollar algún problema de salud mental.



El ministerio de salud cuenta con un portal de salud digital al que se puede acceder para buscar ayuda



PORTAL SALUD DIGITAL

En él encontrarás las iniciativas disponibles relacionadas con salud mental con chats, números de contacto para atención remota, así como canales de teleatención.

El Instituto Nacional de la Juventud, cuenta con un chat al que los jóvenes pueden acceder y hablar con alguien sobre temáticas que les son importantes. Su horario de atención es de lunes a viernes de 10:00 a 21:00 hrs. y el sábado de 11:00 a 17:00 hrs.

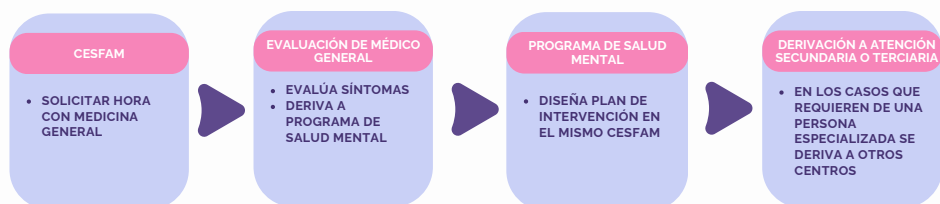


HABLEMOS DE TODO - INJUV

ACCESO A SALUD MENTAL

Si perteneces a **ISAPRE** o **prefieres atenderte en el sistema privado de salud**, hay centros que se dedican a la salud mental, algunos de ellos ofrecen una primera sesión que puede ser gratuita o de bajo costo para orientar la decisión de la atención que requieras. También puedes ir a clínicas privadas en búsqueda de atención. Por lo general, en los sitios web de centros y clínicas se te entrega toda la información.

Para recibir atención en salud mental de tu comuna debes acercarte a tu **CESFAM** y pedir hora en medicina general; un médico evaluará la necesidad y la sintomatología presente para derivar al equipo de salud mental y proponer un plan de intervención integral. Este plan puede incluir o no el uso de medicamentos para el manejo de síntomas. Si el diagnóstico es más grave serás derivado a atención secundaria de salud para ser atendido/a por especialistas. Recuerda que para estar inscrito en salud primaria debes ser **FONASA** o **PRAIS**.



ESTABLECIMIENTOS PÚBLICOS QUE CUENTAN CON PROGRAMA DE SALUD MENTAL



REFERENCIAS

- Arenas, L., Jasso, J., y Campos, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48.
- Duerme Gómez A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia una promoción en salud*. 22(1), 101-112. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.8
o no tiene un sueño reparador.
- Instituto Nacional de la Juventud. [INJUV]. <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>
- Ministerio de Salud [MINSAL]. (2011). Estrategia nacional de salud mental.
- Ministerio de Salud [MINSAL]. (2017). Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025.
- Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.
- Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (2022). Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal.
- Rojas, M. (2011). El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. *Realidad, Datos y Espacio. Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 2(1), 64-77.



Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.



© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025

Autores: María Francisca Cifuentes, Eugenia Eisendecker

Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.

Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336