



# SALUD MENTAL VS. ENFERMEDAD MENTAL



Hoy vamos a hablar sobre un tema que es increíblemente importante pero a frecuentemente malentendido: la diferencia entre salud mental y enfermedad mental. Comprender esta distinción es clave para entender mejor la salud mental y crear un entorno laboral de apoyo y saludable.

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social en general. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Al igual que la salud física, todos tenemos salud mental, y puede fluctuar con el tiempo.

- Así como tenemos salud física, todos tenemos salud mental. Es una parte normal de la vida.
- Nuestra salud mental puede y cambia dependiendo de lo que está sucediendo en nuestras vidas y según nuestros niveles de estrés.
- La salud mental de todos requiere mantenimiento. Prácticas como el ejercicio regular, una buena dieta, un sueño adecuado, prácticas de autocuidado y buenas relaciones pueden ayudarnos a mantener una buena salud mental.

La enfermedad mental se refiere a una amplia gama de condiciones de salud mental que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Ejemplos incluyen la depresión, los trastornos de ansiedad, la esquizofrenia, los trastornos alimentarios y los comportamientos adictivos. Estas condiciones pueden ser ocasionales o duraderas y pueden afectar la capacidad de una persona para funcionar día a día.

- Las enfermedades mentales son condiciones diagnosticables que a menudo requieren tratamiento.
- Los síntomas comunes pueden incluir (pero no se limitan a) cambios en el estado de ánimo, personalidad, hábitos personales y retiro social.
- Muchas enfermedades mentales se pueden manejar de manera efectiva con terapia, medicación y apoyo de seres queridos y profesionales.

La industria de la construcción puede ser estresante con plazos ajustados, trabajo desafiante y altos riesgos de seguridad, lo que puede afectar la salud mental. Comprender la diferencia entre salud mental y enfermedad mental nos ayuda a apoyar mejor a nuestros colegas. Si alguien está pasando por dificultades, deben saber que pueden hablar sobre ello sin estigmatización. También podemos ayudar señalándoles los recursos adecuados disponibles para ellos.

La salud mental y la enfermedad mental son temas cruciales que nos afectan a todos, directa o indirectamente. Al comprender la diferencia y promover un entorno de apoyo, podemos ayudarnos mutuamente a mantenernos saludables, tanto física como mentalmente.

Recuerda, está bien no estar bien, y buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Gracias por su atención. Hagamos de la salud mental una prioridad en nuestro lugar de trabajo, apoyándonos mutuamente para crear un entorno laboral más seguro y saludable para todos.

Obtén acceso a  
recursos de salud  
mental ahora

