Positive Mental Health

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

¿Qué es la salud mental positiva?

La salud mental positiva es más que no tener un problema de salud mental. Se trata de la capacidad de una persona para disfrutar de la vida, tener relaciones positivas y hacer frente a los desafíos. La salud mental positiva a menudo se llama florecimiento, lo que significa sentirse bien en una vida en la que desenvolverse bien.

¿Por qué es importante?

Tener una salud mental positiva nos ayuda a aprender, tener relaciones saludables, contribuir a la sociedad y disfrutar de la vida.

¿Qué afecta nuestra salud mental positiva?

Nuestro nivel de salud mental positiva se ve afectado por las competencias y características individuales, así como por el entorno más amplio y las oportunidades y desafíos que trae a nuestras vidas. Factores como nuestras relaciones con familiares y amigos, vivir en un vecindario seguro y tener oportunidades de empleo y capacitación, todos influyen en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y nuestras vidas.

¿Cómo podemos apoyar nuestra salud mental positiva?

Tener un conjunto de competencias sociales y emocionales puede ayudarnos a enfrentarnos mejor a los desafíos y disfrutar de la vida. Las competencias sociales y emocionales determinan cómo lidiamos con nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos, cómo nos relacionamos con los demás y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, nuestro futuro y el mundo exterior. Las competencias sociales y emocionales se pueden dividir en seis dominios generales.

Desarrollar competencias sociales y emocionales

Podemos practicar las competencias sociales y emocionales en nuestras interacciones diarias en organizaciones juveniles, escuelas, comunidades y en el hogar. También hay actividades específicas que podemos realizar para desarrollar aún más estas competencias. Pasar tiempo en la naturaleza, escribir un diario de gratitud, reunirse con amigos y ayudar a otros son algunos ejemplos de las formas en que podemos apoyar nuestro bienestar social y emocional. Es bueno conocer las competencias sociales y emocionales y reconocer qué competencias son particularmente importantes para ti. Todos tenemos áreas de fortaleza y otras áreas en las que hay margen de mejora. Habla sobre estas competencias en tu organización juvenil local y piensa en formas de fortalecerlas.

EURO ACCIÓN MURCIA
NUI Galway OÉ Gaillimh
HPRC Health Promotion Research Centre

Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A report produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Para obtener más información sobre este proyecto Erasmus + puedes consultar:
www.positivementalhealth.eu