

# IBEAM

## Mente y entorno corporal ideal (Ideal Body Environment And Mind)

### Todos tenemos salud mental y es importante cuidarla.

Así como todos tenemos salud física, también tenemos salud mental y ambas son vitales para nuestro bienestar general.

**El bienestar mental** se define como un estado positivo de bienestar en el que una persona está en capacidad de manejar el estrés normal de la vida, estar conectada con amigos y familiares, buscar ayuda cuando la necesita y vivir como un miembro productivo de la sociedad.

**La enfermedad mental** es una afección de la salud que implica cambios en las emociones, el pensamiento, el comportamiento o cualquier combinación de estos y está asociada con la angustia o problemas con la funcionalidad en las actividades sociales, laborales o familiares.

Es normal tener altibajos, pero cuando estos altibajos comienzan a ocasionar interrupciones y problemas en su vida cotidiana o le impiden funcionar como lo haría normalmente, es posible que sea otra cosa lo que sucede.

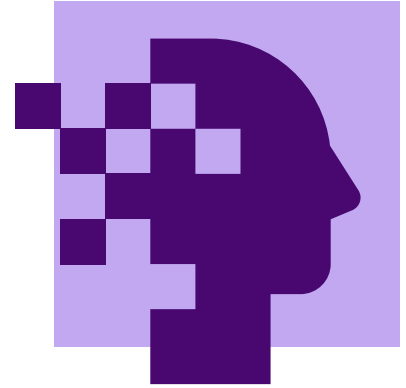
**La depresión y la ansiedad** son ejemplos comunes de enfermedades mentales, en las que se pone en riesgo el bienestar emocional normal y hay interferencia con la capacidad de funcionar y disfrutar de la vida.



### Cualquier persona puede tener una enfermedad mental, pero algunos factores sobre nosotros pueden aumentar el riesgo.

No existe una causa exacta de la enfermedad mental; sin embargo, la investigación nos indica que la enfermedad mental se produce, a causa de una combinación de genética, factores psicológicos (como baja autoestima o sentimientos de no aceptación), factores biológicos (como antecedentes familiares de enfermedad mental) y factores ambientales (como la exposición al abuso de sustancias adictivas).

Cualquier persona puede tener una enfermedad mental; sin embargo, algunos factores nos ponen en mayor riesgo, como un pariente consanguíneo con antecedentes de enfermedad mental; situaciones estresantes de la vida, como problemas financieros, muerte de un ser querido, divorcio; o experiencias traumáticas, como estar en un combate militar o ser testigo o víctima de una agresión. Consumir alcohol o drogas recreativas, tener antecedentes de abuso o negligencia en la niñez y contar con pocas relaciones saludables también son factores de riesgo.



### Video uno: Todos tenemos salud mental

#### Puntos principales

1. Todos tenemos salud mental y es importante cuidarla.
2. Cualquier persona puede tener una enfermedad mental, pero algunos factores sobre nosotros pueden aumentar el riesgo.
3. Es importante reconocer los cambios en la salud mental que afectan negativamente su vida cotidiana.
4. Buscar ayuda es fundamental y el tratamiento funciona.



## Es importante reconocer los cambios en la salud mental que afectan negativamente su vida cotidiana.

Es importante que se familiarice con los síntomas comunes asociados a la enfermedad mental. Pueden manifestarse de forma diferente en cada persona según la enfermedad mental y otras circunstancias relevantes. Algunos síntomas comunes que debe tener en cuenta incluyen los siguientes:

- Preocupación o miedo excesivos
- Sentimientos de tristeza o decaimiento desmedidos
- Cambios extremos en el estado de ánimo, lo que incluye “momentos alegres” incontrolables o sentimientos de euforia
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o enojo
- Actitud evasiva respecto de los amigos y las actividades sociales
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y falta de energía
- Cambios en los hábitos alimenticios, como aumento del hambre o falta de apetito
- Abuso de sustancias adictivas, incluidos el alcohol o las drogas
- Múltiples dolencias físicas sin causas evidentes (como dolores de cabeza, dolores estomacales, “dolores” imprecisos y continuos)
- Pensamientos suicidas
- Incapacidad para realizar las actividades cotidianas o para manejar los problemas y el estrés diarios

### Buscar ayuda es fundamental y el tratamiento funciona..

Quienes tienen una enfermedad mental no deben sentirse avergonzados. Las enfermedades mentales son afecciones de la salud que deben tratarse; en eso no se diferencian de la diabetes, la gripe o las enfermedades cardíacas. Y la buena noticia es que las enfermedades mentales pueden tratarse de manera eficaz. Con el tratamiento y el apoyo adecuados, la gran mayoría de las personas que tienen enfermedades mentales disfruta de una vida muy feliz, productiva y gratificante.

**Si le preocupa que pueda estar experimentando una crisis de salud mental o tener pensamientos suicidas, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la línea de vida de crisis y suicidio.**



Tener una enfermedad mental puede sonar abrumador

o causar sentimientos negativos, pero usted no está solo. De hecho, las enfermedades mentales son sumamente comunes.

43,8 millones de adultos o

# 1 de cada 5

tendrá una enfermedad mental en un año determinado.

Dentro de la industria de la construcción,

# el 57%

de los trabajadores de la construcción ha experimentado un problema de salud mental.

### Contacto

#### Jonathan Oppenheim

Líder de Construcción de la región sudeste  
+1 404 224 5062  
jon.oppenheim@wtwco.com

### Acerca de SAVE

SAVE es el organismo sin fines de lucro, líder del país, que trabaja para prevenir el suicidio a través de la concientización y la educación públicas, reducir el estigma y servir como recurso para las personas afectadas por el suicidio. Durante más de 30 años, SAVE ha estado a la vanguardia de la prevención del suicidio y es líder mundial en el desarrollo de normas de mensajería segura, prácticas y campañas de concientización sobre la prevención del suicidio. Desarrollamos un programa basado en hechos para la prevención del suicidio, numerosas herramientas de buenas prácticas y un programa de apoyo a pares para ayudar a las personas en crisis. SAVE también lleva a cabo actividades de capacitación profesional, educación y asistencia técnica, y ofrece asesoramiento a empresas, organizaciones, comunidades y gobiernos sobre todos los aspectos de la prevención, intervención y postvención del suicidio (duelo después del suicidio)

### Acerca de WTW

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) es una empresa global líder de asesoramiento, corretaje y soluciones, que ayuda a los clientes de todo el mundo a transformar el riesgo en un camino hacia el crecimiento. Con raíces que datan de 1828, Willis Towers Watson cuenta con más de 45 000 empleados en más de 140 países y mercados. Diseñamos y brindamos soluciones para gestionar el riesgo, optimizar los beneficios, cultivar el talento y expandir el poder del capital para proteger y fortalecer las instituciones y personas. Nuestra perspectiva particular nos permite ver las intersecciones fundamentales entre talento, activos e ideas: la fórmula dinámica que conduce a la rentabilidad comercial. Juntos, aprovechamos el potencial. Para obtener más información, consulte [willistowerswatson.com](http://willistowerswatson.com).



[wtwco.com/social-media](http://wtwco.com/social-media)

Copyright © 2023 WTW. Todos los derechos reservados.  
WTW89005/01/23/2023

[wtwco.com](http://wtwco.com)

