



# La Salud Mental en

## El bienestar psicológico en tiempos de cambio

**Dr. Juan I.  
Capafons**

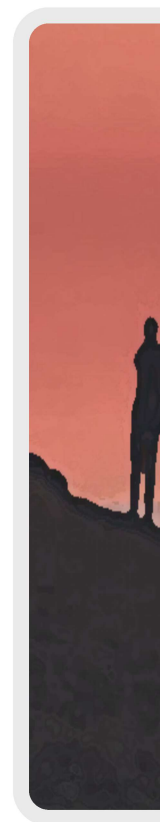
**Catedrático Tratamiento  
Psicológico**

 **Universidad  
de La Laguna**

*Formando para prev*

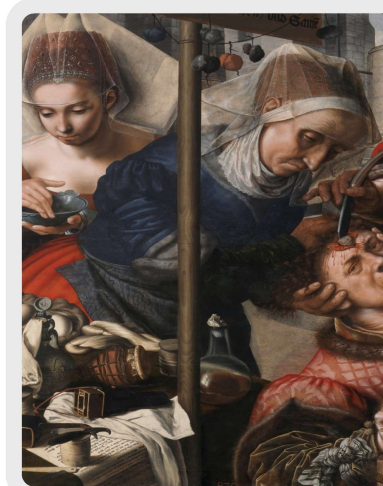


Tenerife  
Prevención



# ALUD MENTAL

o de la salud mental desde la **ausencia**  
acidad o de Sufrimiento personal  
*salud como ausencia de enfermedad)*



salud mental como **derecho**  
**mental** del individuo centrado  
enestar y en la capacidad para  
r adecuadamente las vivencias  
as (las vicisitudes y golpes de la vida).

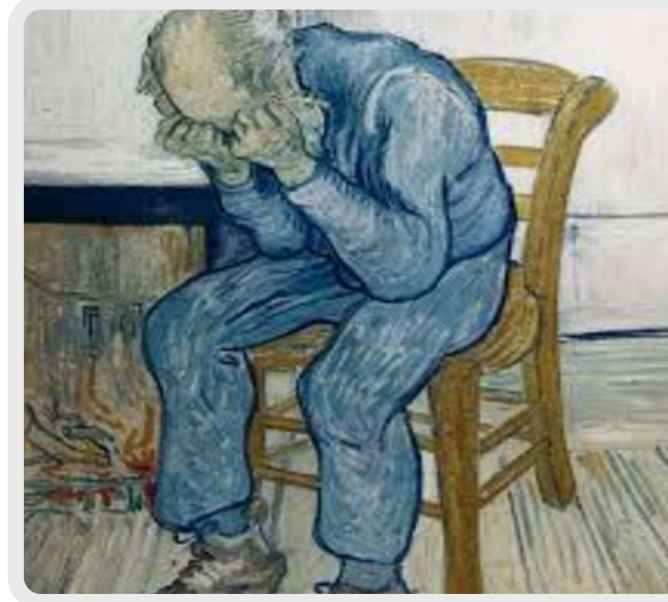


# ALUD MENTAL



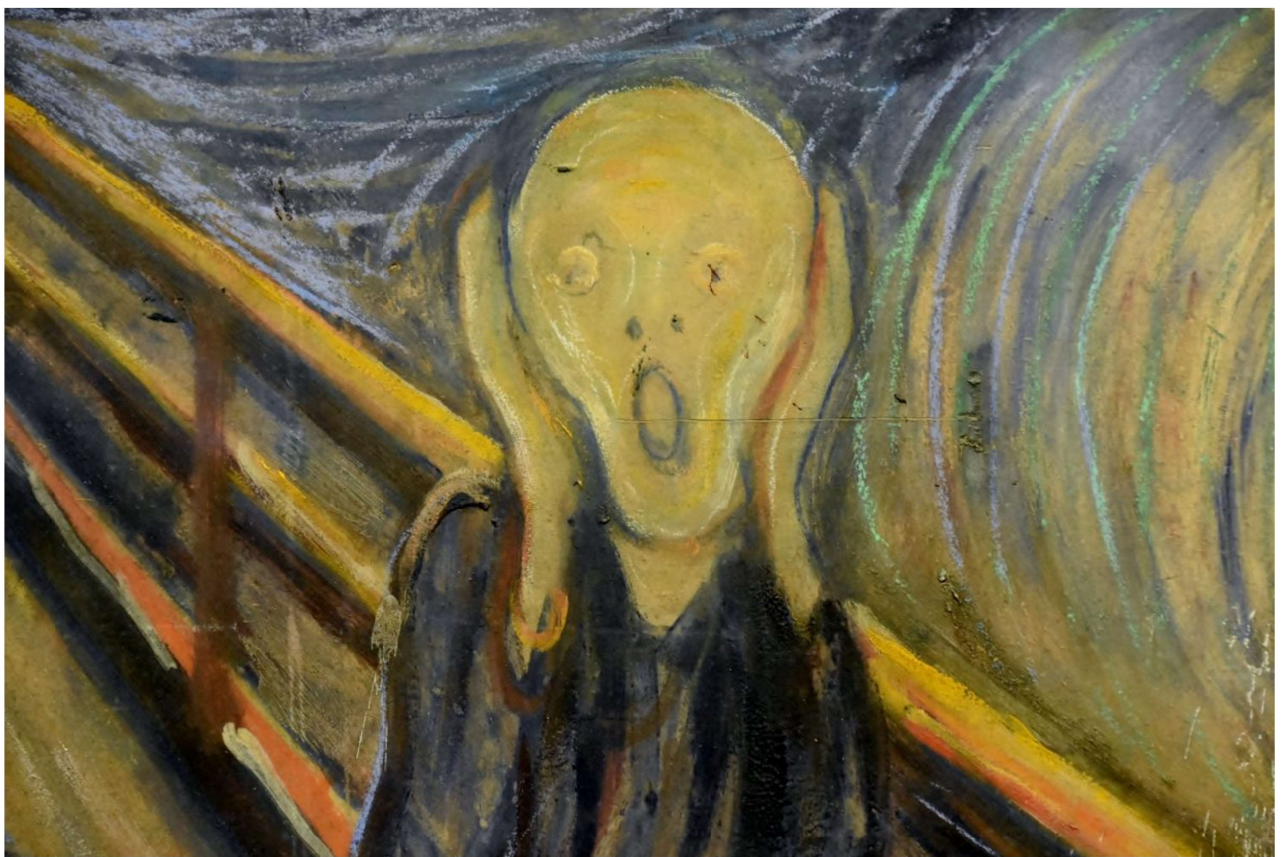
Individuos que cuentan con habilidades para afrontar adecuadamente los tras las personas que no se sienten felices con recursos para afrontar la aparición crisis.

## Estado de Vulnerabil





# UNOS CADORES DE MALA UD MENTAL





# Consumo de fármacos en los últimos 15 años en la Población Canaria (mayores de 16 años).

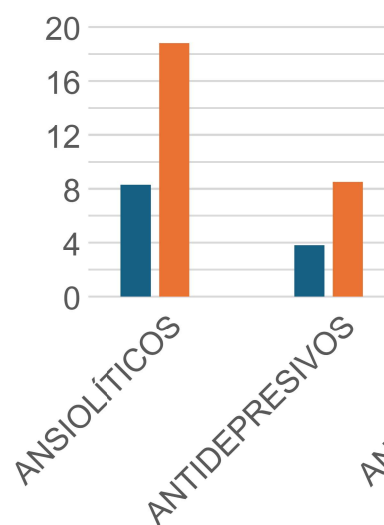
*Un 20% de la población canaria consume Ansiolíticos y/o Antidepresivos*

## CONSUMO FARMACOS TOTALES



ANSIOLÍTICOS ANTIDEPRESIVOS ANTIBIÓTICOS  
ANTIPIRÉTICOS ANTIESTAMÍNICOS

## CONSUMO FARMACOS HOMBRES

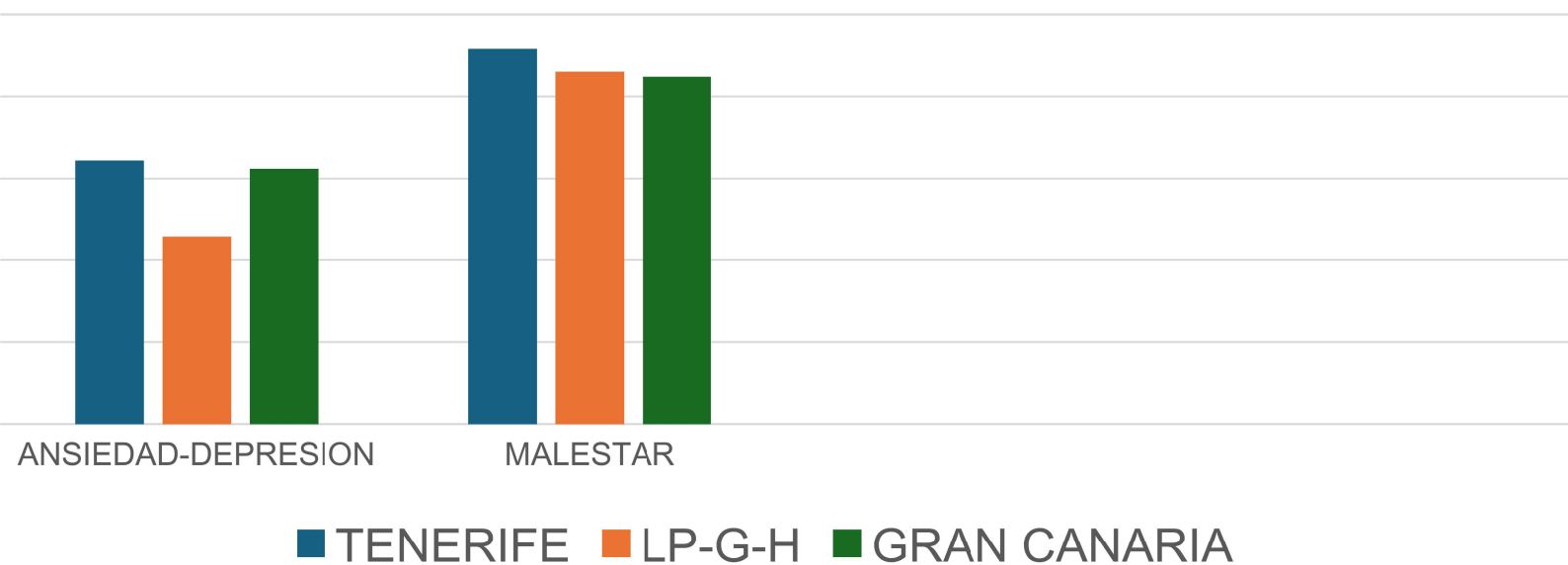


HOMBRES

# Ansiedad-Depresión, Malestar Psicológico y Depresión.

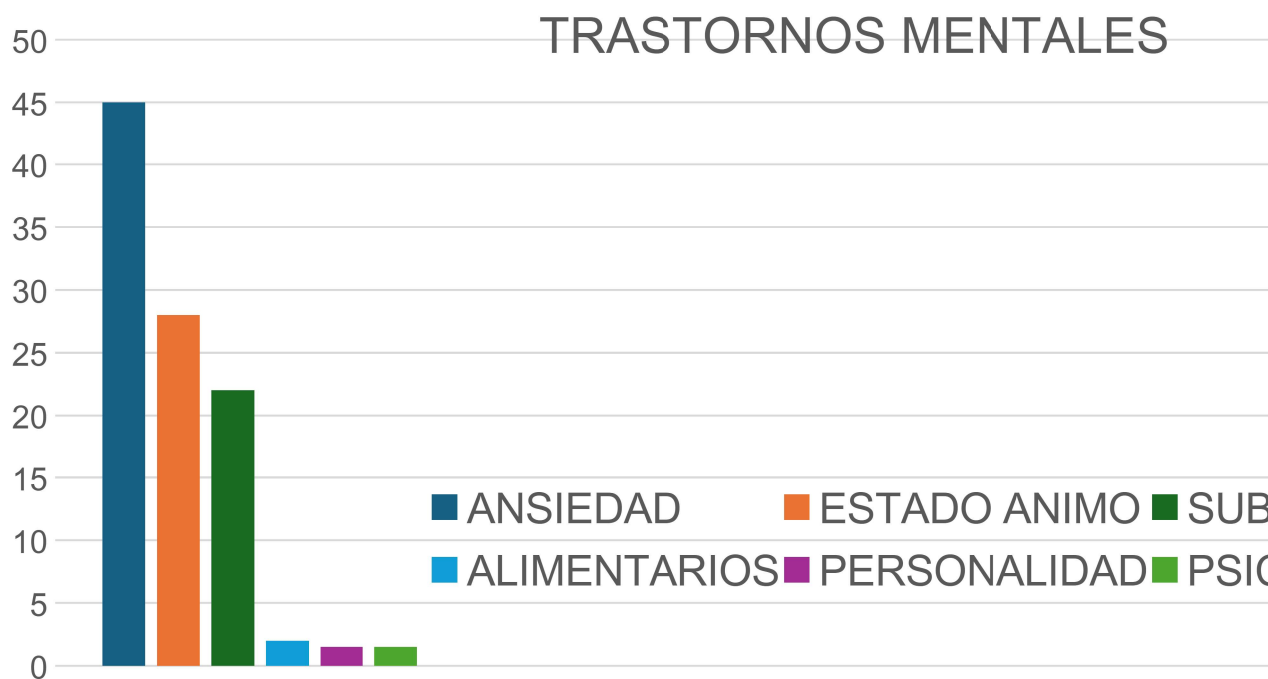
1 de cada 4 personas informan de malestar psicológico y/o Depresión

PORCENTAJE con ALTO NIVEL



# Principales Trastornos Psicológicos Ter

(s diversas)





# Conducta suicida

TAC (2020-2023)

| S                                          | Casos promedio | Tasa por 100.000 habitantes |
|--------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| Canaria                                    | 105            | 11,9                        |
| erife                                      | 90             | 9,5                         |
| no capitalinas Occ.<br>na, La Gomera y El  | 9              | 7,5                         |
| no capitalinas Or.<br>ote y Fuerteventura) | 22             | 7,6                         |



# lucta suicida

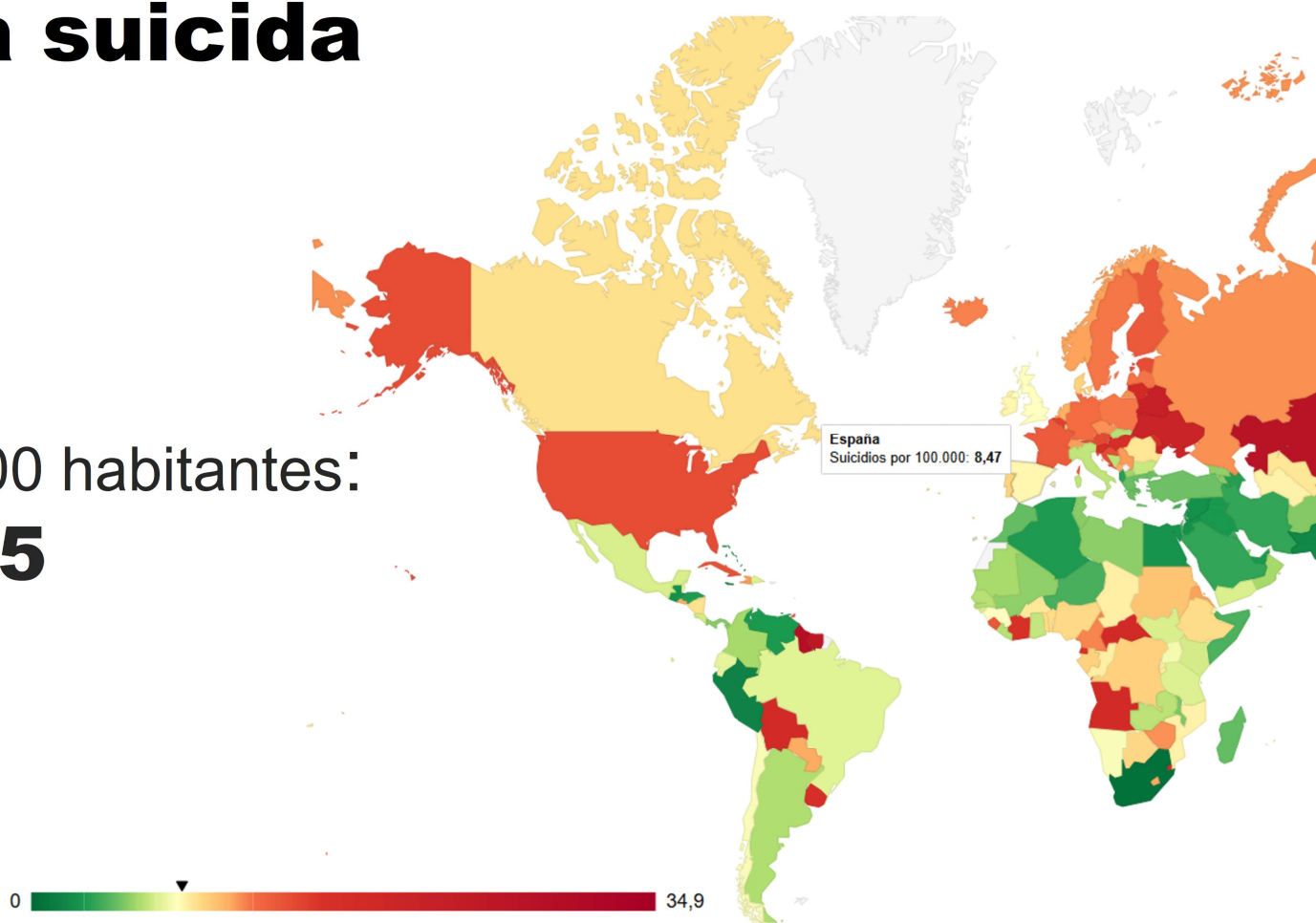
por 100.00 habitantes:

ife **9,5**

a 8,5

a 10,5

al 9,2

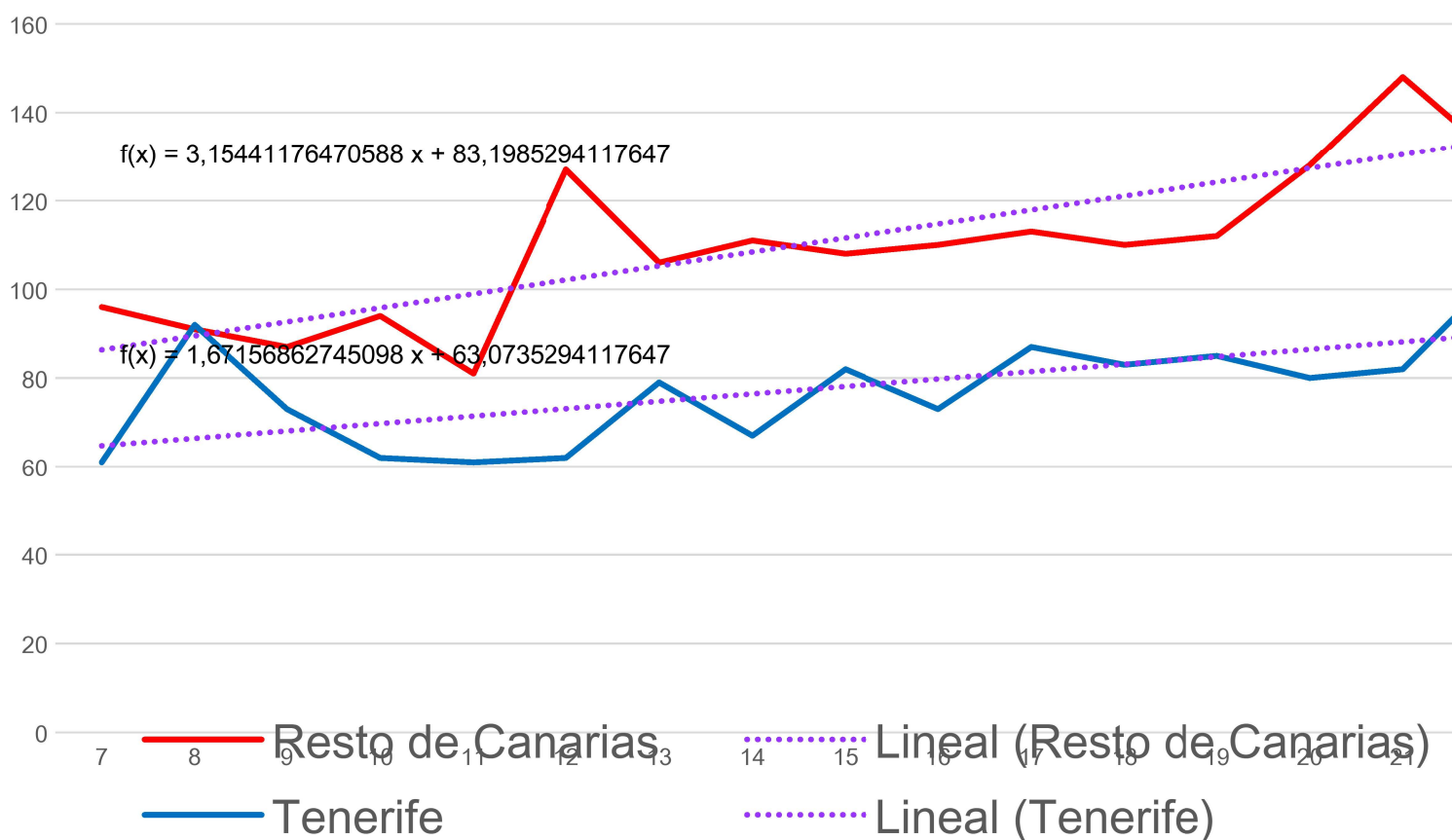


# lucta suicida

007-2023)

*El suicidio es la banca*

## TENDENCIA 2002 - 2023



# SECCIÓN DEL SUICIDIO



La muerte me duele  
más que el vivir

S. Kane

Literalmente es en  
aguja en un pajar  
...



La aguja es  
marrón claro

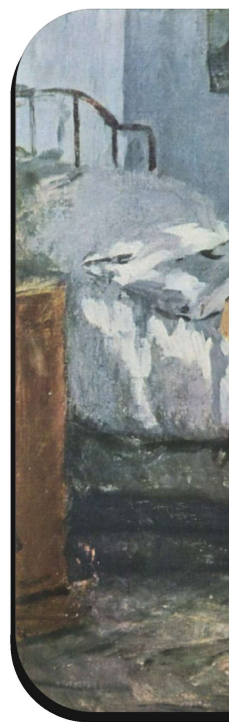
## **Factores que se llegan al suicidio**

Desesperanza ante el futuro  
Impotencia ante las demandas  
Externas  
Profundo dolor y desgarró emocional.

### **FRIMIENTO**

La Visión distorsionada de sí mismo  
Inquebrantable Convicción de quitarse  
La vida

**Un mundo interno y opaco**





## **se acompaña de:**

Trastorno mental grave

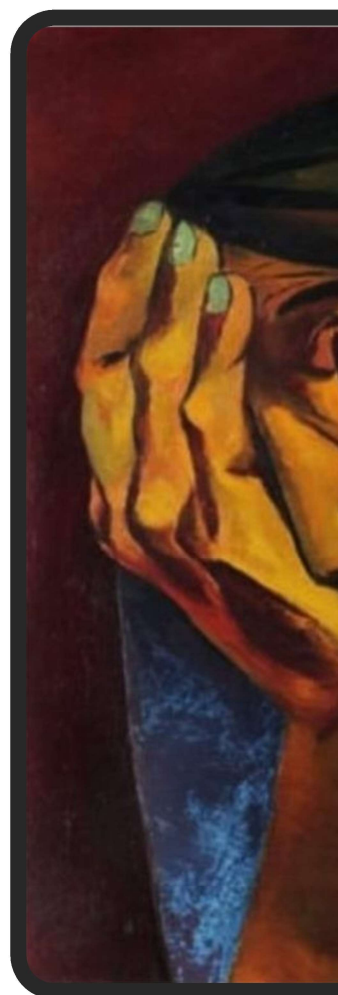
Desengaño o pérdida  
afectiva

Tragedia económica

Vivencias traumáticas

Abandono

Accesibilidad



Preve  
del Su

024

nción telefónica para todas  
personas con pensamientos,  
aciones o riesgo de suicidio

024

**LLAMA  
A LA VIDA**

LÍNEA DE ATENCIÓN  
A LA CONDUCTA SUICIDA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU

canaria

sufrimiento, la ausencia  
bienestar, CLAVE en la  
d mental afectada

*“...quiere morirse. Lo que quieren es  
de sufrir”*

*“...muerte es mejor que una vida de  
...”*

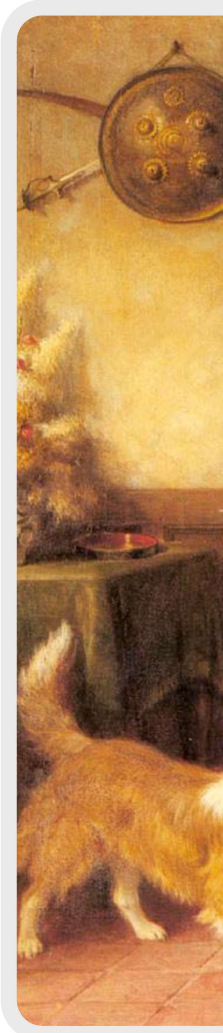
es



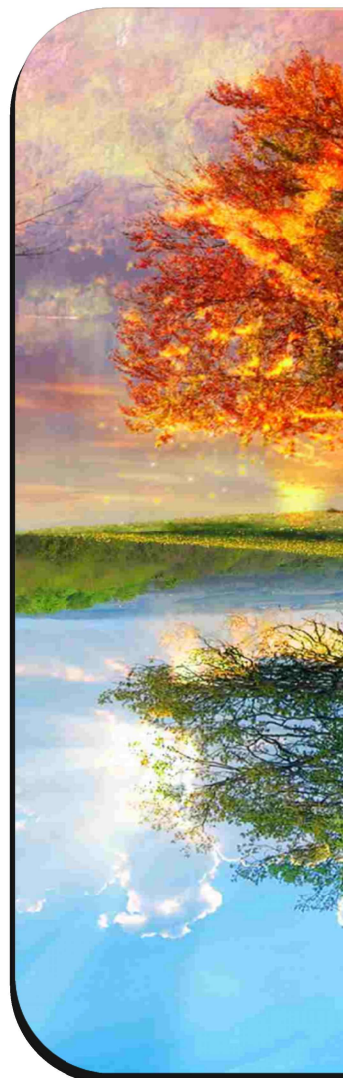
# BIENESTAR PSICOLÓGICO en exposición al cambio patológico:

## estructo complejo y multidimensional

*abrange una amplia gama de fenómenos que incluye las  
necesidades emocionales de las personas,  
la percepción de control y juicios globales de  
satisfacción con la vida*



# Un par de ejemplos



## estar Psicológico cuando:

sona por la que sientes una gran atracción te  
a que ella siente lo mismo por ti

probado la ultima asignatura que te quedaba  
as de sacar el numero 1 en la oposición)

de diciembre miras, remiras, vuelves a mirar y  
amente tienes dos decimos del gordo

lico te confirma “*es benigno, nada por lo que  
arse*”

n te llama! Ya ha llegado, sin problemas, hubo  
en Renfe



---

**te a:**

reja por la que sientes un amor inmenso te  
ue necesita un tiempo, no sabe si seguir con  
ción.

so, no hay manera de acabar el Grado, ya no  
que hacer, es desesperante.

del banco: *subida de la hipoteca, 267,8€ más al*  
En mala hora cogí el variable”.

dico te confirma lo peor.

a el teléfono ... del hospital ... malas noticias.

---

# es fácil mantener Bienestar Psic

persona por la que sientes atracción te confiesa que es mutua  
probado la ultima asignatura que te quedaba (o acabas de sacar el numero 1 en la oposicio  
de diciembre miras, remiras, vuelves a mirar y efectivamente tienes dos decimos del  
dico te confirma *“es benigno, nada por lo que preocuparse”*  
n te llama! Ya ha llegado, sin problemas, hubo retraso en Renfe

# to es mantenerlo ante la adversi



# Auténtico Bienestar psicológico conlleva:

Autoconciencia y autoaceptación

Logro

Relaciones significativas con los demás

Autonomía y dominio del entorno

Sentido de propósito en la vida y crecimiento personal (sentido vital)

Identificación y manejo de experiencias vitales desafiantes



**En muchos los factores  
aplicados:**

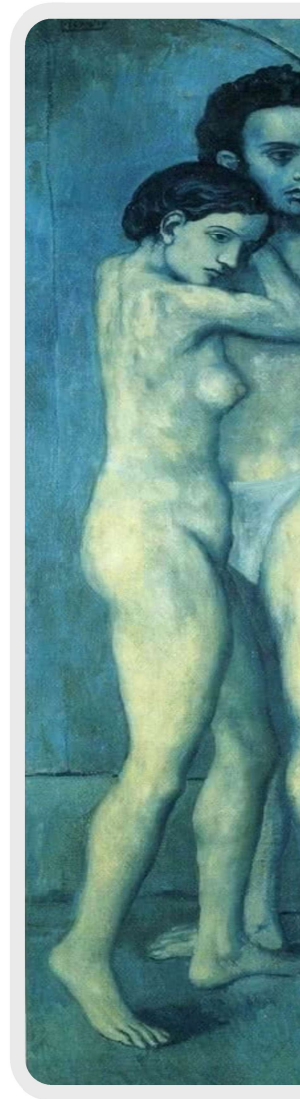
ciales

onómicos

sicos

rsonales

n continua evolución



# **TENCIADORES**

## **onómicos y sociales:**

Redes de apoyo social  
Recursos de la comunidad  
Educación  
Empleo – Clima laboral  
Recursos económicos  
Vivienda  
Autonomía  
Libertad y Justicia



**TENCIADORES**

**icos**

Alimentarios

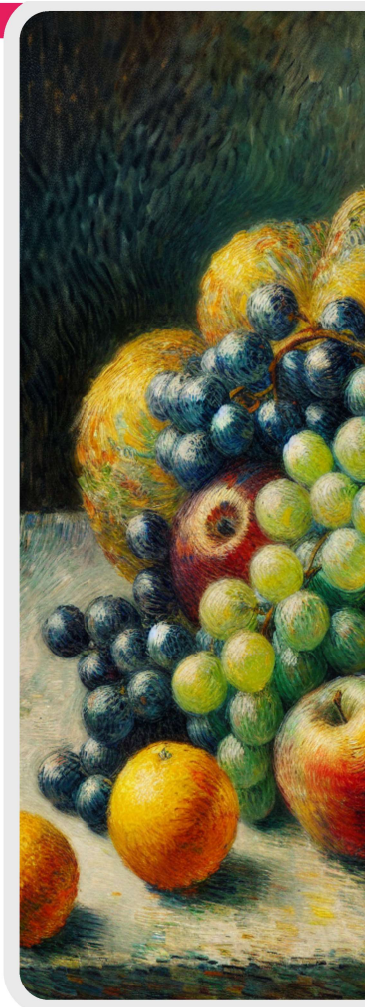
Ejercicio físico regular

Sol y aire libre

Higiene

Descanso reparador

Chequeos médicos

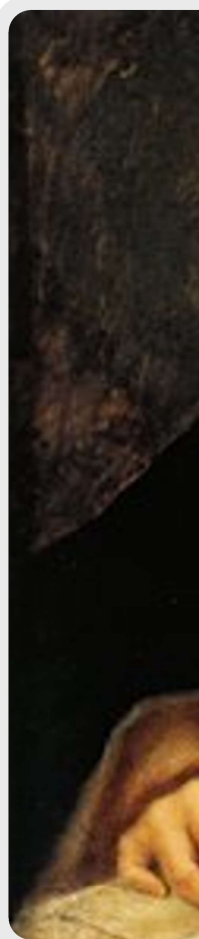




# TENCIADORES

## Personales:

Proyecto vital  
Autorregulación emocional  
Autoestima  
Coherencia personal  
Sentimiento de Logro  
Manejo de la frustración  
Aceptación  
Altruismo



# **¿qué podemos hacer?**

**Acciones legislativas**

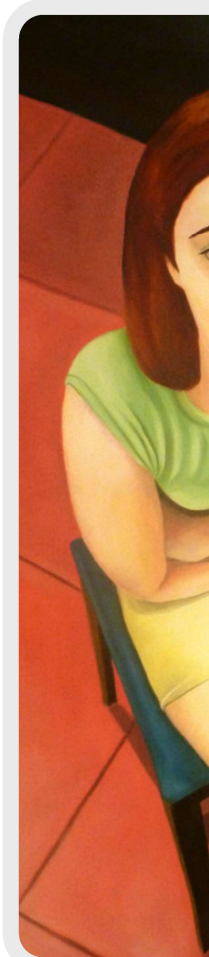
**Acciones comunitarias**

**Acciones sanitarias**

**Acciones educativas**

**Acciones familiares**

**Acciones personales**



er **qué** elementos, **cómo**  
ctúan, **por qué** y **para**

entender un fenómeno es  
mental apresar las  
*ones, interacciones y*  
*ización* de los elementos. No  
con el análisis aislado de  
rtes (*Bertalanffy*)

*Homeostasis*  
*Equifinalidad*  
*Apertura*



# nivel sanitario:

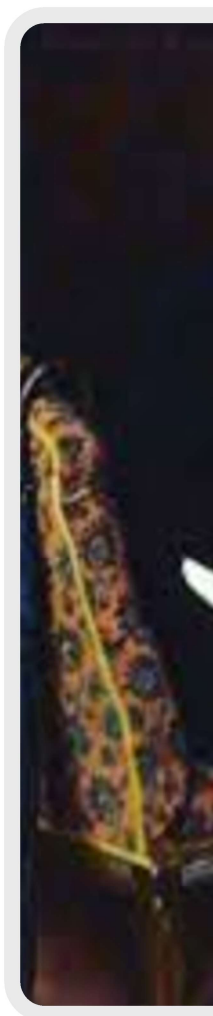
o escrupuloso de los recursos  
(cienciación social)

enciar el modelo de Atención Centrada  
a Persona

mento de Protocolos en detección e  
ervención

ementar las habilidades de interacción  
sonal

olucrar al usuario



# Nivel educativo - Moral:

promover un clima escolar positivo  
(respeto, empatía, inclusión)

prevenir el acoso escolar, con valentía y  
determinación

reconocer el logro y la aceptación (por  
ser iguales)

actitudes saludables (físicas y psicológicas)

redes de ayuda: iguales, profesores,  
servicios comportamentales

trabajar con la familia con un buen uso del  
tiempo



# vel familiar:

nicación: cantidad y calidad

a garantizada  
**ndo:**

ner  
nazar  
tar  
onear  
ochar  
ulizar  
alificar  
etar  
ar

✓ Mejora garantizada  
**incrementando:**

- ✓ Escucha activa
- ✓ Mensajes de apoyo y comprensión
- ✓ Criticas constructivas
- ✓ Alabanzas
- ✓ Muestras de cariño y agrado
- ✓ Fomento del acuerdo y la equidad
- ✓ Sinceridad medida

ando la diferencia y la discrepancia





# Nivel personal:

Factores de autocuidado:

Conocimiento

Representación

Salud física

Nivel interpersonal:

Respeto y admiración

Redes de apoyo

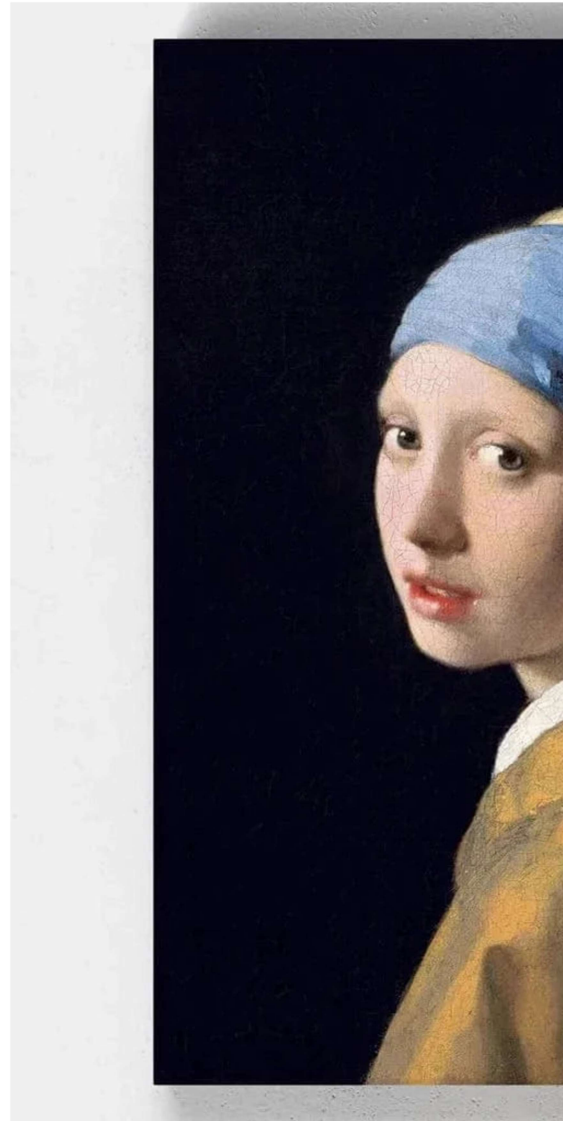
Permitirse

Experiencia personal

Recursos

Auto

Quismo



# Nivel personal:

var la positividad cabal

vos Aprendizajes

rar los pequeños logros

y Actividades gratificantes

axis emocional

rregulación

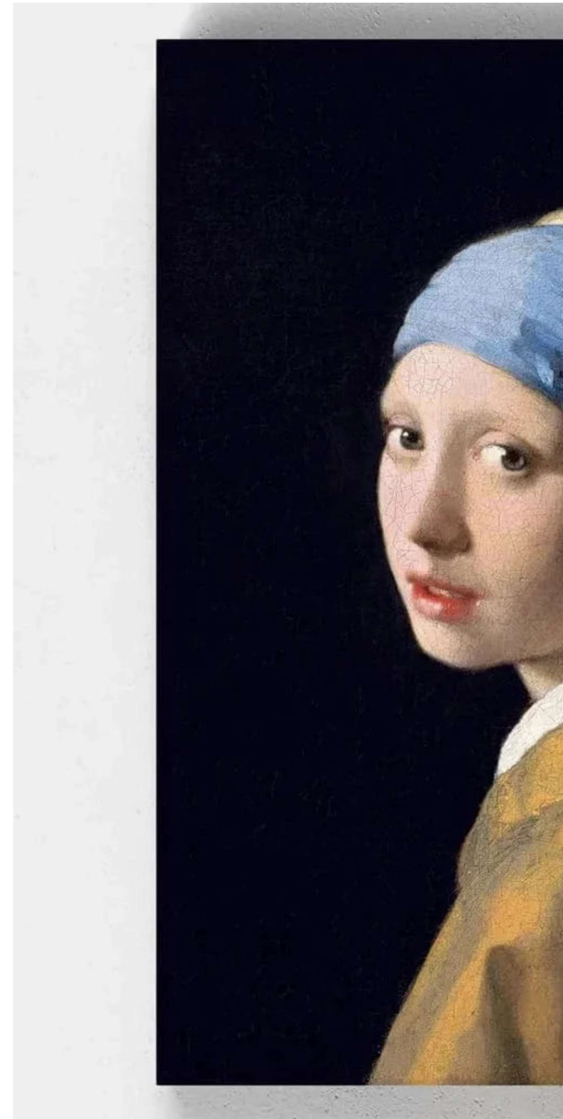
resión emocional

rancia y compasión

otación

queos psicológicos

ecto vital



**propuesta**

**PROYECTO**

**BE**

**Capafons**

**yecto@gmail.com**

**capafons@gmail.com**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

# ETIVO

**En una medida robusta de bienestar**

que crucen datos demográficos, sociales, económicos, formativos, sanitarios, vitales con los niveles de bienestar

Disponer de Información administrativa global convergente obtenida desde distintas fuentes

Impulsar/liderar desde el área sanitaria la integración y localización de la información relevante

*Determinar población de riesgo y alto riesgo*



ón de instrumentación  
valida, útil, viable que  
e el bienestar psicológico.  
garantías conceptuales,  
cas y científicas

*Usando la rueda  
conociendo el numero pi*

r los recursos de manera muy  
da, reduciendo los falsos positivos  
ivos

*Ser eficientes salva vidas*





*”En lo más profundo del in  
que dentro de mi había un vera*

*Muchas Gracias*

**Dr. Juan I.  
Capafons**  
Catedrático Tratamiento  
Psicológico



**Universidad  
de La Laguna**

***vibeproyecto@g***

***Formando para prevenir***



Tenerife  
Previene