



Fuerza
Terrestre

PREVENCIÓN EN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



- El consumo de sustancias puede tener efectos perjudiciales para la salud, el bienestar personal y de su familia.
- Esto incluye consumo de alcohol, cigarrillo, drogas recreativas, o incluso medicamentos sin alguna prescripción médica.
- Uso de drogas o sustancias adictivas (de forma experimental o excesiva), ya sea de forma legal o ilegal.



CAUSAS

- Relacionarse con personas que consumen.
- Consumo de sustancias para tratar de sobrellevar los problemas.
- Probar por curiosidad alcohol o drogas.
- Convivir de un ambiente conflictivo o venir de una familia disfuncional.
- Problemas emocionales-afectivos.
- Poca información sobre los riesgos y peligros del consumo de sustancias.
- Estrés por diferentes causas.



Dirección de Bienestar
de Personal de la
Fuerza Terrestre

Consecuencias del consumo de sustancias

- Problemas en las relaciones personales y familiares.
- Daño a la salud física y mental.
- Dependencia y adicción.
- Problemas legales y financieros.
- Disminución en la capacidad para el cumplimiento de actividades diarias.

Técnicas para prevenir el consumo de sustancias



- Desarrollar la auto-aceptación y la confianza en uno mismo.
- Fortalecer las relaciones familiares, mejorando la comunicación y pasando tiempo de calidad.
- Investigar y desarrollar habilidades para enfrentar los problemas.
- Realizar actividades recreativas y deportivas.
- Desarrollar destrezas saludables para manejar el estrés y la presión.
- Informarse sobre los escenarios que aumentan el riesgo de consumo.
- Asistir a programas educativos sobre los riesgos del consumo de sustancias.
- Cuando sientas que no puedes manejar el consumo de sustancias, busca ayuda profesional.
- Solicitar información sobre centros de tratamiento y líneas de ayuda.

**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN LA FUERZA TERRESTRE**



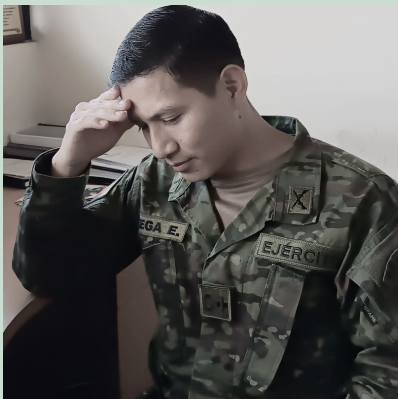


Fuerza
Terrestre



Dirección de Bienestar
de Personal de la
Fuerza Terrestre

PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD



La ansiedad es la emoción que aparece cuando sientes que se acerca una amenaza, cuando visualizas el futuro de manera negativa y, en consecuencia, intentas prepararte para hacerle frente.

Respuesta anticipada a una amenaza o peligro futuro.



Causas de la ansiedad

- Presiones constantes.
- Problemas personales y familiares.
- Herencia genética.
- Estrés laboral.
- Preocupaciones financieras.
- Traumas pasados.

Síntomas

- Preocupación excesiva.
- Angustia excesiva.
- Tensión muscular.
- Dificultades para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Síntomas físicos como palpitations o dificultad para respirar.
- Alteraciones del sueño.



Consecuencias

- Crisis de ansiedad.
- Tisteza frecuente.
- Aislamiento social.
- Dificultad para dormir.
- Abandono de responsabilidades.



Técnicas para el manejo de la ansiedad

- Cuidar de uno mismo.
- Organizar el tiempo y establecer límites sanos.
- Respiración lenta, profunda y pausada.
- Apoyo social.
- Realizar actividades placenteras, tiempo libre y recreación.
- Mantener comunicaciones saludables.
- Actividad físicas y recreativas.
- Técnicas de relajación (meditación y respiración).

Cuando la ansiedad persiste



- Acuda al consultorio de su unidad para la valoración respectiva.
- Tratamiento Especializado: Expertos pueden proporcionar herramientas específicas para afrontar la ansiedad.

**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN LA FUERZA TERRESTRE**





Fuerza Terrestre

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Es el acto de quitarse la vida de manera voluntaria.



Señales de advertencia

- Pensamientos de cómo quitarse la vida.
- Expresiones verbales con deseo de morir.
- Cambios notorios en el estado de ánimo.
- Cambios en su comportamiento habitual.
- Buscar medios para atentar con su vida.



- Preocupación constante de situaciones negativas (muerte).
- Pérdida del sentido de la vida
- Problemas en la alimentación.
- Alteraciones en el sueño.



Dirección de Bienestar de Personal de la Fuerza Terrestre

Factores de riesgo

- Enfermedades mentales.
- Antecedentes de intentos de suicidio.
- Abuso de sustancias ilícitas.
- Problemas de salud crónicos.
- Experiencias traumáticas.
- Casos de suicidio en la familia.
- Aislamiento social.
- Acceso a medios letales.
- Problemas en las relaciones afectivas.
- Pérdidas significativas de personas importantes.

Factores protectores

- Buena calidad de vida.
- Hábitos saludables.
- Adecuada autoestima.
- Tener un proyecto de vida.
- Apoyo social.
- Estabilidad familiar.
- Adecuadas habilidades sociales.
- Actividades recreativas y práctica de algún deporte



Técnicas de prevención

- Educación, información y sensibilización.
- Conocer los factores de riesgo y actuar con prudencia.
- Expresar sus emociones sin temor a ser juzgado.
- Buscar servicios de salud mental y apoyo terapéutico.
- Acudir al personal de salud de su unidad.
- Asistir a los programas de salud mental desarrollados por el personal de salud de sus unidades.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA FUERZA TERRESTRE



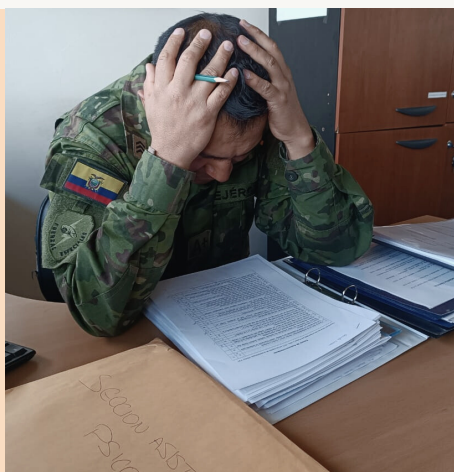


Fuerza
Terrestre



Dirección de Bienestar
de Personal de la
Fuerza Terrestre

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS



El estrés es una reacción natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes, debido a la exposición ante fenómenos internos o externos que representen una situación traumática.

Síntomas

- Preocupación excesiva.
- Dificultad para concentrarse.
- Fatiga, cansancio o debilidad.
- Tensión muscular.
- Dolores de cabeza.
- Problemas digestivos.
- Irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Cambios en el apetito.
- Dificultad para conciliar el sueño.

Causas del estrés

- Conflictos personales.
- Problemas conyugales, familiares y laborales.
- Preocupaciones financieras.
- Eventos traumáticos.
- Metas inalcanzables
- La falta de habilidades para resolver los problemas.



Consecuencias

- Agotamiento físico y mental.
- Problemas cardiovasculares.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Dolores constantes.
- Problemas gastrointestinales.
- Cambios en el peso.
- Enfermarse de manera constante.
- Problemas de salud mental.



Estrategias de manejo del estrés

- Realizar actividad física para liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.
- Organizar tareas y establecer prioridades para evitar el agotamiento.
- Mantener conexiones sociales.
- Mantenga una dieta saludable para fortalecer el cuerpo y la mente.
- Acuda al médico de su unidad para la evaluación respectiva.



**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN LA FUERZA TERRESTRE**





Fuerza Terrestre

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



La violencia es el uso deliberado de la fuerza física o psicológica, dirigida hacia uno mismo o hacia otros, con la intención de causar daño físico, sufrimiento psicológico, alteraciones en el desarrollo o privación.

Causas

- Experiencias violentas durante la infancia.
- La exposición constante a medios violentos.
- Disputas y tensiones en el ámbito familiar.
- Desigualdad, discriminación y falta de acceso a recursos.
- Problemas de salud mental y abuso de sustancias.
- Cultura de la violencia y exposición a la misma.
- La falta de empleo y oportunidades económicas



Dirección de Bienestar de Personal de la Fuerza Terrestre

Consecuencias

- La violencia puede crear un ambiente de desconfianza y temor.
- La violencia tiende a repetirse, creando un ciclo difícil de romper.
- Trauma emocional, trastornos de ansiedad y depresión como secuelas de la violencia.
- Lesiones, discapacidades o incluso la pérdida de vidas debido a actos violentos.
- Las relaciones interpersonales se ven afectadas, generando aislamiento y conflicto.
- Mayor riesgo de trastornos mentales y emocionales a largo plazo.



Estrategias para prevenir la violencia

- Fomentar habilidades para resolver disputas de manera pacífica.
- Ofrecer servicios de apoyo emocional para individuos y comunidades afectadas.
- Capacitar en habilidades que fomenten la comunicación efectiva y relaciones saludables.
- Establecer redes de apoyo y servicios para víctimas de violencia.
- Programas que ayuden a la reintegración de agresores a la sociedad.
- Promover valores de paz y respeto en la sociedad.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA FUERZA TERRESTRE





Fuerza
Terrestre

INTELIGENCIA EMOCIONAL



La Inteligencia Emocional es la capacidad humana de: **Sentir, reconocer, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo de acuerdo con la situación que se le toca vivir.**

TIPOS DE EMOCIONES

Emociones básicas:

- **Alegría:** Sensación de felicidad, placer o satisfacción.
- **Tristeza:** Sentimiento de pesar, desánimo o dolor emocional.
- **Miedo:** Respuesta emocional ante una amenaza o peligro.
- **Ira:** Emoción de enojo, frustración o irritabilidad.
- **Sorpresa:** Reacción ante lo inesperado o sorprendente.

Emociones secundarias:

- **Amor:** Sentimiento de afecto profundo y conexión emocional.
- **Celos:** sensación de inseguridad o temor a perder algo o alguien.
- **Culpa:** Sentimiento de remordimiento por un error o daño.
- **Vergüenza:** Emoción asociada a sentirse expuesto.

¿QUÉ NO ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Vivir en un ambiente familiar problemático o conflictivo.
- No tener conciencia de los pensamientos imprecisos o negativos.
- Expresar de manera impulsiva las emociones de ira, ansiedad o tristeza.
- Estar sometido a situaciones de estrés, presión o ansiedad.
- Ofender a los demás con palabras, tono de voz, gestos y acciones hirientes.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Dirección de Bienestar
de Personal de la
Fuerza Terrestre



- Problemas para colaborar en equipos de trabajo.
- Reacciones impulsivas, dificultad para mantener la calma y tomar decisiones racionales.
- Problemas en la solución de conflictos de manera constructiva.
- Incapacidad para manejar adecuadamente el estrés en situaciones difíciles.
- Problemas en las relaciones personales y laborales.
- Mala comunicación y que da lugar a malentendidos.
- Dificultad para identificar y comprender las propias emociones.
- Incapacidad para adaptarse y responder de manera flexible a las emociones propias y ajenas.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Pon atención a tus propias emociones, pensamientos y reacciones en diferentes situaciones.
- Empieza por comprender las emociones y pensamientos de los demás.
- Practica la respiración profunda, la relajación muscular o el cambio en la forma de ver las cosas.
- Expresa tus sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Trabaja en construir relaciones sanas y afectivas con los demás.
- Reflexiona sobre tus experiencias emocionales y busca aprender de ellas.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA FUERZA TERRESTRE



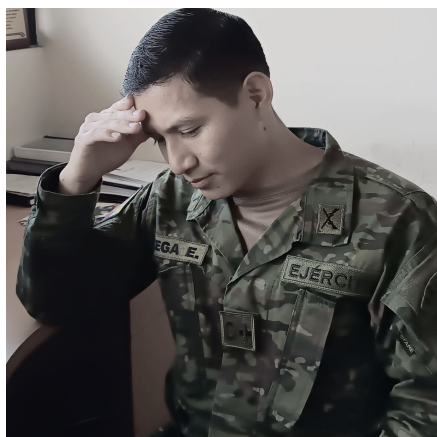


Fuerza
Terrestre



Dirección de Bienestar
de Personal de la Fuerza
Terrestre

SALUD MENTAL



La OMS define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

- Contribuye al rendimiento operativo efectivo.
- Afrontar desafíos con mayor eficacia y recuperarse más rápidamente de situaciones difíciles.
- Fomenta relaciones interpersonales saludables
- Ayuda a evaluar situaciones con claridad y a considerar múltiples factores antes de actuar.
- Reduce el riesgo de accidentes
- Es crucial para una reintegración exitosa a la vida civil.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Problemas para colaborar en equipos de trabajo.
- Reacciones impulsivas, dificultad para mantener la calma y tomar decisiones racionales.
- Problemas en la solución de conflictos de manera constructiva.
- Incapacidad para manejar adecuadamente el estrés en situaciones difíciles.
- Problemas en las relaciones personales y laborales.
- Mala comunicación y que da lugar a malentendidos.
- Dificultad para identificar y comprender las propias emociones.
- Incapacidad para adaptarse y responder de manera flexible a las emociones propias y ajenas.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Pon atención a tus propias emociones, pensamientos y reacciones en diferentes situaciones.
- Empieza por comprender las emociones y pensamientos de los demás.
- Practica la respiración profunda, la relajación muscular o el cambio en la forma de ver las cosas.
- Expresa tus sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Trabaja en construir relaciones sanas y afectivas con los demás.
- Reflexiona sobre tus experiencias emocionales y busca aprender de ellas.

HÁBITOS DE UNA BUENA SALUD MENTAL

- Ejercicio regular.
- Buena alimentación.
- Descanso adecuado.
- Gestión del estrés.
- Buena comunicación.
- Manejar la presión y las situaciones difíciles.
- Establecer objetivos realistas.
- Buscar apoyo profesional.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA FUERZA TERRESTRE





Fuerza
Terrestre

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN



La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, falta de interés en actividades y dificultades para llevar a cabo tareas cotidianas.

Causas

- Estrés relacionado con el combate.
- Experiencias traumáticas.
- Separación de seres queridos.
- Presión laboral.
- Dificultades de adaptación a la vida militar.

Síntomas

- Cambios de humor, irritabilidad.
- Problemas de apetito.
- Pérdida de interés en actividades antes disfrutadas.
- Dificultades para concentrarse.
- Problemas para dormir.
- Fatiga.
- Sentimientos de desesperanza o vacío.
- Pensamientos de suicidio.



Dirección de Bienestar
de Personal de la
Fuerza Terrestre

Consecuencias



- Disminución del desempeño laboral.
- Afectación de la capacidad para cumplir con las responsabilidades.
- Problemas de salud mental y física.
- Deterioro de las relaciones interpersonales.
- Reducción de la moral y la cohesión del equipo.
- Dificultades en la reintegración a la vida civil después del servicio. Aumento del riesgo de suicidio.

Estrategias para prevenir la depresión

- Fomentar un ambiente de trabajo saludable.
- Promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Mantener una red de apoyo social fuerte.
- Practicar técnicas de manejo del estrés como meditación o la respiración.
- Establecer rutinas saludables de ejercicio físico y sueño placentero.
- Buscar ayuda con un profesional en salud mental de cuando sea necesario.
- Participar en actividades recreativas y hobbies que promuevan el bienestar emocional.

**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN LA FUERZA TERRESTRE**

