

Jamison: Educación del Paciente y Bienestar

MATERIAL DE INFORMACIÓN 14.16: PROTOCOLO DE SALUD MENTAL

Paso 1: Identificar los beneficios de la salud mental

Paso 2: Identificar los objetivos de salud mental personales

- ☐ Objetivos generales
 - ☐ estar más relajado
 - ☐ tener un mejor control emocional
 - ☐ mejorar la habilidad para resolver problemas
- ☐ objetivos específicos
 - ☐ gestión del tiempo
 - ☐ convertirse en asertivo
 - ☐ control de la ira

Paso 3: Autoevaluación para identificar la necesidad de atención profesional

- ☐ Señales de advertencia de un problema de salud mental inminente (Material de información 14.9)

Paso 4: Seleccionar, aplicar y supervisar estrategias para ayudar a alcanzar las metas de salud mental

OBJETIVO DE SALUD MENTAL	ACTUAL	PREVISTO	ALCANZADO
Mejorar la auto-percepción (Material de información 14.3)			
Desarrollar una actitud positiva (Material de información 14.4)			
Mejorar la habilidad de resolver problemas (Material de información 14.5)			
Mejorar el afrontamiento emocional (Material de información 14.6)			
Mejorar la relajación física (Material de información 14.7)			
Controlar la ira (Material de información 14.13)			
Tratar con gente enfadada (Material de información 14.13)			
convertirse en asertivo (Material de información 14.14)			
Usar el tiempo más sabiamente (Material de información 14.15)			

Repaso: <http://www.mentalhealthamerica.net/go/mental-health-month/managing-lifes-challenges>

Ver también consejos para Salud Mental:

Plan

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/healthy-living/tips-to-improve-your-mental-health-everyday-/tips-to-improve-your-mental-health-every-day>

Personas mayores:

<http://www.mentalhealthamerica.net/index.cfm?objectid=C7DF9127-1372-4D20-C87715F5722912E1>

Familia

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/ten-tips/10-tips-for-improving-family-mental-health/10-tips-for-improving-family-mental-health>

Niños

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/children-s-mental-health/what-every-child-needs-for-good-mental-health/what-every-child-needs-for-good-mental-health>

Trabajo

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/workplace/mind-your-stress-on-the-job/mind-your-stress-on-the-job>

Lograr el equilibrio adecuado

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/finding-your-balance-at-work-and-home>