

OBSERVATORIO DE SALUD MENTAL POSITIVA BOGOTÁ D.C – II

DOMINIO INDIVIDUAL

Subsistema que abarca características físicas y psicológicas, actividades, roles y relaciones interpersonales de los individuos.

Indicadores

Resiliencia: capacidad del ser humano para afrontar de manera positiva las situaciones tensionantes que se presentan en la vida.

Afrontamiento: habilidad para superar situaciones desbordantes y tomar decisiones bajo presión.

Control y autoeficacia: capacidad de autogestión emocional durante situaciones conflictivas vividas.

No violencia: aquellas personas que no han sufrido de conductas que se dan dentro de un contexto social o familiar que produzcan daño físico, psíquico o a su integridad.

Estado de salud: condiciones de salud mental o física de las personas y su influencia en la satisfacción de las necesidades básicas.

Actividad física: movimientos corporales que implican gasto de energía y ayudan a mantener el bienestar físico y mental de una persona.

No uso de sustancias: ausencia de afecciones o problemas debido al consumo de sustancias psicoactivas.

Espiritualidad: conjunto de principios, expresiones o actitudes que configuran la vida espiritual de una persona o colectivo ligado o no a una religión.

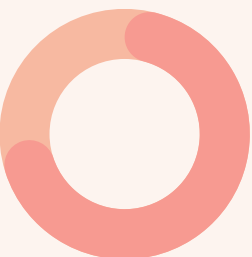
Resultados



Se Destaca



El **76%** de la población reporta que durante el último año su estado de salud mental fue bueno.



El **74%** de la población habla con un familiar o amigo cuando sienten malestar emocional.



El **73%** de personas están "bastante o muy satisfechas" con sus relaciones interpersonales y sociales.



El **70%** de la población casi siempre o siempre son capaces de manejar el estrés.