

## PEÑA ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL



Isabel Peña Rodríguez, psicoterapeuta

### Salud Mental como Política de Estado

Vivir con salud mental significa tener equilibrio psicoemocional, es decir estar preparados para enfrentar las presiones del mundo, tanto laboral, social, familiar, educativo y cultural.

Comprender que la salud mental es un pilar en el comportamiento de cualquier sociedad, es una llave que nos permitirá prevenir, por ejemplo, conductas agresivas, patologías avanzadas, feminicidios, maltratos, abusos y atropellos de cualquier índole y en perjuicio de las personas en todos los ámbitos. En buena cuenta sí es importante decir que **NINGUNA** sociedad puede darse el lujo de no contar con régimen de salud mental como **POLITICA DE ESTADO**.

Hemos tocado el tema en diversos artículos periodísticos emitidos en las redes sociales, aspectos, facetas formas y manifestaciones en que la salud mental es un elemento fundamental para el éxito e cómo afrontar los retos cotidianos.

Entre las conclusiones se puede advertir fácilmente que depende de la voluntad de los gobernantes y funcionarios y, su compromiso con la persona humana, como lo manda la Constitución Política del Estado, el buen éxito de una política de salud mental.

Es pertinente sin duda, preguntarse, sí ¿hay política de salud mental en el Perú? Tal parece que existe de modo insuficiente y por lo general referido a instituciones privadas. Es urgente que el Estado y sus legisladores comprendan el fenómeno de la salud mental como parte del todo político del Perú. Disociarlo es un grave error, atenderlo una obligación ineludible.

Para contribuir a este debate que recién se inicia en torno a la salud mental, pongo a su disposición algunos artículos sobre la materia. Publicadas semanas atrás constituyen el granito de arena que los profesionales en la materia tienen que aportar por y para el Perú.

¡Invierta en su salud mental! Consulte con la especialista y encuentre el camino que aún le parece oscuro o poco claro. El porvenir de su familia, de sus hijos y del país entero tiene que ver con su salud mental potente y capaz de estimular los mejores sentimientos y las acciones más formidables por un Perú libre, justo y culto.

---

#### Consultas:

Teléf.: (01) 303-1413, 944-33166, 995-006364

Email: [saludmentalsurco@gmail.com](mailto:saludmentalsurco@gmail.com)

- 19-5-2020

**Indispensable política pública para salud mental como tema de Estado**

<https://bit.ly/36e16RR>

-7-5-2020

**¿Dónde los límites de lo justo y lo injusto y el derecho a tener derechos?**

<https://bit.ly/2WCQYMC>

-5-5-2020

**Derechos humanos ¿patrimonio de todos?**

<https://bit.ly/2ynQSR4>

-3-5-2020

**¿Es Perú un país con salud mental? ¡Duelo y después qué viene!**

<https://bit.ly/35quq5l>

-2-4-2020

**¡Poniendo orden en nuestro interior emocional!**

<https://bit.ly/2Jy99Ny>

-31-3-2020

**¡Ejercicios: activar, depurar, integrar!**

<https://bit.ly/2xAXWZN>

- 29-3-2020

**La rebeldía de controlar los sentimientos y comprender su complejidad**

<https://bit.ly/3argjPf>

- 19-3-2020

**Psicología y pobreza en tiempos de pandemia coronavirus**

<https://bit.ly/2IT9ie2>

- 17-3-2020

**Coronavirus y el reto de la Salud Mental**

<http://bit.do/fA5EX>

- 8-3-2020

**Canto de conciencia: ¡Por favor, tócame mujer!**

<http://bit.do/fyzMU>

- 5-3-2020

**Sub Módulo I: Organización de las familias en el mundo actual**

<http://bit.do/fydHz>

- 3-3-2020

**Módulo I: familia, unidad fundamental e irremplazable**

<http://bit.do/fxJKU>

- 27-2-2020

**Influencias externas e internas de las familias en Perú**

<http://bit.do/fw8ML>

- 25-1-2020

**El lenguaje del cuerpo no miente**

<http://bit.do/fwNaZ>

-21-1-2020

**Pacientes: terapia, tiempo y esfuerzo**

<http://bit.do/fvuoq>

- 13-1-2020

**Formación del carácter de los hijos y excelencia moral**

<http://bit.do/ftAPg>

- 11-2-2020

**Padres pacientes y comprensivos para hijos adolescentes**

<https://bit.ly/2uzohq2>

-7-2-2020

**¡Ciudadanía exige grandes cambios sociales!**

<https://bit.ly/3bgfaed>

-5-2-2020

**La risa una vía para meditación y conocimiento interno**

<https://bit.ly/2uixnaw>

- 14-1-2020

**Inteligencias múltiples, características y particularidades (final)**

<http://bit.do/foY6d>

- 9-1-2020

**Inteligencias Múltiples**

<http://bit.ly/2uu0NIH>

- 7-1-2020

**Capas de neurosis o manifestaciones de la energía**

<https://bit.ly/2QP1Vb3>

- 12-12-2019

**Adolescencia, familias en conflicto y terapias urgentes**

<https://bit.ly/2sj82M6>

- 26-11-2019

**Síndrome de agotamiento profesional (SAP) en casos de atención a víctimas de violencia**

<https://bit.ly/2KTavUa>

- 22-11-2019

**Eliminación de violencia contra la mujer: 25 de noviembre**

<https://bit.ly/35nqvW5>

-11-10-2019

**¿Cuán comprometidos están hoy los jóvenes con la política?**

<https://bit.ly/2AW5ox9>

-10-10-2019

**Prevención urgente en el Día Mundial de la Salud Mental**

<https://bit.ly/3201AXn>

-3-10-2019

**Los niños índigo**

<https://bit.ly/2pmZaUu>

-26-09-2019

**¡Cómo lidiar con personas tóxicas en todos los entornos!**

<https://bit.ly/2ngcyss>

-24-9-2019

**Técnicas vivenciales, enfrentar nuestros miedos ¡aquí y ahora!**

<https://bit.ly/2kVwbp0>

-17-9-2019

**El Yo y el Pseudo Yo**

<https://bit.ly/2kCZf4w>

-12-9-2019

**En la meditación, a menudo las prisas causan retrasos**

<https://bit.ly/2khZZfa>

-3-9-2019

**Meditación: de la cabeza al corazón para resolver problemas**

<https://bit.ly/2ked7SA>

-29-9-2019

**Autoestima herida en la infancia y medidas cómo superarla**

<https://bit.ly/2PmUn1K>

-27-8-2019

## **Autoestima, base y centro del desarrollo humano**

<https://bit.ly/2KVzkPK>

-22-8-2019

### **Capacidad mental crece en un nanosegundo con disciplina y práctica**

<https://bit.ly/2Mw3Wt5>

-20-8-2019

### **Inteligencia Emocional equivale a comunicarnos bien con nosotros mismos**

<https://bit.ly/2KUG8fd>

-15-8-2019

### **¿Qué es y por qué es importante la autoestima?**

<https://bit.ly/303dzTh>

-13-8-2019

### **Construir sobre el amor y fraternidad garantiza paz y progreso**

<http://senaldealerta.pe/pol%C3%ADtica/construir-sobre-el-amor-y-fraternidad-garantiza-paz-y-progreso>

-8-8-2019

### **Acciones urgentes contra ansiedad y depresión**

<https://bit.ly/2Tc5V6r>

-6-8-2019

### **¡Sí podemos luchar contra pensamientos negativos!**

<https://bit.ly/2LYYeji>

-23-7-2019

### **¡Pensar bien y sentirse bien!**

<https://bit.ly/2SA8T4q>

-17-7-2019

### **¡Mujer tienes derecho a vivir en bienestar y libremente y a decir lo que piensas!**

<https://bit.ly/2Gfx2bp>

-10-7-2019

### **Relaciones destructivas: NO hay derecho a ser infeliz**

<https://bit.ly/2Xyk26p>

-3-7-2019

### **Terapia de pareja, herramienta clave para una vida con calidad y bienestar**

<https://bit.ly/31Y4KLI>

-25-6-2019

### **Amor, estaciones y etapas de una relación**

<http://bit.do/eWaDP>

-20-6-2019

### **¡Violencia y enfermedades mentales que no son combatidas con políticas de Estado!**

<http://bit.do/eVAtM>

-11-6-2019

**Indispensable prevención en salud mental como política de Estado**

<https://bit.ly/2I5vRfX>

-4-6-2019

**Salud mental: ¡Prevención, Perspectiva Nacional!**

<https://bit.ly/3118M5>