

Actividad 1

SALUD MENTAL (entrevista.)

→ ¿Que es la Salud Mental?

Persona 1: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social, que se refleja en la manera en la que actuamos y enfrentamos situaciones cotidianas.

Persona 2: Es un estado de Bienestar contigo mismo.
¿con lo que sientes y como lo demuestras al exterior.

Persona 3: Bienestar emocional mente.

Persona 4: Cuando alguien se encuentra en paz y bien consigo mismo y sus pensamientos.

Persona 5: Estabilidad física y emocional.

→ ¿Como podemos tener Salud Mental?

Principalmente mantener una actitud positiva, Ser agradecido por las cosas de la vida ya que todo tiene un porqué, plantarse metas, tener "sueños", Cuidar la salud física, mental.

- Descansar
- Comer bien
- Divertirse con nuestro alrededor
- Mantenerse relajado
- Tratar de expresarse, hablar.

→ 3- ¿Que estigmas conoces Sobre la Salud mental?

El rechazo, la Incompasión, la negación que viene de la familia y los amigos, haciendo que uno no se sienta bien y se encierre en una burbuja donde el caos se acumula ya que no sientes apoyo por parte de tus seres queridos.

→ 4- ¿Creen que es importante la Salud mental?

¿Por qué?

Si.

Si uno no se encuentra bien consigo mismo, con sus pensamientos con el "como es" no puede desenvolverse bien, no puede realizar las cosas al maximo, no puede darlo todo e incluso se puede provocar daños a si mismo, a la salud fisica como tal teniendo problemas como estres, ansiedad, depresion, problemas alimentarios, etc.

