



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS "SAN CRISTÓBAL"**

**MTRA. LOURDES JAZMIN SARABIA GONZALEZ**

**PSICOLOGÍA MÉDICA**

**CONCLUSIÓN DE SALUD MENTAL**

**TRABAJO PRESENTADO POR:**

**REBECA MARÍA HENRÍQUEZ VILLAFUERTE**

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. A 06 DE ENERO DE 2021**

## **CONCLUSIÓN:**

La salud mental es el bienestar que comprenden las emociones, sentimientos y pensamientos para tener un sano equilibrio biopsicosocial. Podemos tener salud mental realizando varias actividades como descansar bien, realizar actividades que nos gusten, cuidar la alimentación y tener relaciones interpersonales basadas en el respeto, amor, empatía y límites. En muchas de las ocasiones las personas no desean acudir algún psicólogo por comentarios de que los lugares donde se lleva acabo solo gente loca llegan muchas veces la gente es muy negativa en el proceso de la salud mental. La salud mental es muy importante ya que tiene una función muy importante en relación a nuestro entorno, en la forma de cómo nos comunicamos día a día con las personas, nuestra forma de actuar y realizar infinidad de actividades de nuestro día, en la forma de cómo nos sentimos en nuestro estado de ánimo y como llega a influenciar en nuestro día a día.

---



