



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS "SAN CRISTÓBAL"

MTRA. LOURDES JAZMIN SARABIA GONZALEZ

PSICOLOGÍA MÉDICA

ENTREVISTA DE SALUD MENTAL

TRABAJO PRESENTADO POR:

REBECA MARÍA HENRÍQUEZ VILLAFUERTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. A 04 DE DICIEMBRE DE 2021

1.- ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Para mi es el equilibrio de una persona entre su entorno social, cultural para realizar sus actividades de manera correcta para garantizar una buena calidad de vida

¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Descansando, comiendo a sus horas, relajándose, comunicando sus preocupaciones, etc.

¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Depresión estrés, ansiedad

¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si

¿POR QUE ES IMPORTANTE?

Porque es un bienestar emocional, psicológico y social y si uno no está bien afecta la forma en que se piensa, actúa y siente. Hay que saber de qué manera manejar el estrés

2.- ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Es el estado de equilibrio emocional de acuerdo con lo que nos rodea y las personas.

¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Descansando adecuadamente, haciendo ejercicio, tener pensamientos positivos.

¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Autocontrol, escuchando buena música

¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Para sobrevivir y vivir en una sociedad cambiante tratando de mantener un equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.

3.- ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es el bienestar que comprenden las emociones, sentimientos y pensamientos para tener un sano equilibrio biopsicosocial.

¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

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.

¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Que asistir a la terapia psicológica es de locos, de gente “débil”, que los malestares mentales se pueden “curar” con té, y/o curanderos.

¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Absolutamente, ya que sin salud mental, el individuo no puede desarrollarse, trabajar y realizar eficientemente su plan de vida.

4.- ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Consiste en el equilibrio de una persona y su entorno social, la cual el individuo mira sus propias capacidades y garantizar su participación laboral, para garantizar su bienestar y una buena calidad de vida.

¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Podemos tener salud mental teniendo actividades, como ejercicio, descansar, actividades la cual tengamos gustos personales, escuchar música, hacer música, pintar, etc. También podemos tener y hacer agradecidos, con las demás personas, cuidar tu salud física, etc.

¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

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.

¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

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.

5.- ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Salud mental se refiere a sentimientos y emociones y como las manejas

¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Porque podemos tener salud física, pero si no tenemos salud mental no podemos estar bien

¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Estigmas de salud mental son todos aquellos puntos negativos que otras personas tienen hacia ti

¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud mental es muy importante

