



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **PSICOLOGÍA MÉDICA**

### **DOCENTE:**

**MTRS.SARABIA GONZALES LOURDES  
GAZMIN**

### **ALUMNO :**

**YESICA DE JESÚS GÓMEZ LÓPEZ**

### **¿QUE ES LA SALUD MENTAL?**

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social tanto en nuestra calidad de vida. también determina el manejo del estrés gracias a ello.

### **¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?**

Por medio de plantear objetivos, metas y prioridades de todos los días, pero en eso que sea corto plazo, tratar de no estresarse mucho mantener un nivel estable del sistema emocional.

### **¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?**

Están ahí la: depresión, Ansiedad

Personas Bipolares, Trastornos.

### **CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?**

Independientemente si es muy importante la salud mental gracias a ello presentamos emociones.

### **POR QUE ES IMPORTANTE?**

Porque nosotros como seres vivos podemos enfrentar el estrés en la vida, estar físicamente saludable tener nuestras relaciones sanas y poder trabajar productivamente en los trabajos.