

NOMBRE: Joanny

EDAD: 20

PREGUNTAS:

1. ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

R: En términos generales, es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno social y cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y en las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

2. ¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

R: Muchas cosas pueden influir para tener salud mental. Hay que tratar de tener perspectivas positivas ante las situaciones que se nos presenten. Hay que intentar ser agradecidos, tomarse un minuto y agradecer a alguien o simplemente anotar en una libreta. También es importante mantener buena salud física durmiendo bien, manteniéndose activo y comiendo saludable. Realizar pequeñas meditaciones también ayuda a tener salud mental y desde luego tener relaciones saludables con nuestros allegados.

3. ¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

R: El estigma social, como cuando alguien te evita porque asume que podrías ser inestable, agresivo o peligroso a causa de la enfermedad mental que tengas y la autoestima

4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

R: Si que es importante ya que poseer una buena salud mental no implica solo estar libre de todos los trastornos mentales, sino también poseer un bienestar emocional, psicológico y social ya que nuestra mente condiciona la forma en que razonamos y sentimos, y por ello como actuamos al enfrentar los retos de la vida.

5. ¿PORQUE ES IMPORTANTE?

R: Es importante porque la salud mental radica en que ante su ausencia, la persona podría ser incapaz de desenvolverse en la sociedad, incluyendo el campo laboral. También su ausencia puede radicar la salud física, generando patologías y enfermedades que pueden llegar a ser crónicas.

NOMBRE: Yasmin Irais

EDAD: 24 casi 50

PREGUNTAS:

1. ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Es estar bien contigo mismo. En todos los ámbitos de tú vida.

2. ¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Descansando.

Ejercitar mente y cuerpo.

Tener una comida balanceada.

Hacer una buena vida social.

3. ¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Resistencia a buscar ayuda.

Compresión de amigos, familiares, compañeros.

No encontrar trabajo o vivienda.

4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Muy importante para el bienestar del ser humano.

5. ¿POR QUE ES IMPORTANTE?

Porque te ayuda a mantener una vida saludable. Una buena relación de pareja y a enfrentar el estrés cotidiano.

NOMBRE: Lluvia Magaña

EDAD: 26 años

PREGUNTAS:

1. ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

Creo que es todo lo que comprende nuestro bienestar emocional. Ya que suele relacionarse con la manera en la que nos sentimos y como nos enfrentamos a diversos problemas en la vida.

2. ¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Personalmente creo que para tenerla tiene mucho que ver el entorno social en el que las personas viven, por lo que considero que se debe trabajar como sociedad para aprender a no juzgar ni la forma de sentir, ni la manera en la que las personas viven su vida claramente sin hacerle daño intencional a las personas. Además quizá también se deba trabajar en una fortaleza personal para enfrentarse a quienes se niegan a dejar de juzgar a los demás.

3. ¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Regularmente se suele pensar que las personas que manifiestan sus problemas solo quieren llamar la atención, son dramáticos y en muchos casos los consideran "locos".

4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Sí, sin duda alguna.

5. ¿POR QUE ES IMPORTANTE?

Creo que es un problema de salud pública que urge atender de una manera correcta. Ya que al no hacerlo se reportan tasas muy altas de suicidio, alcoholismo y drogadicción en las personas que lamentablemente tienen un mayor problema con su salud mental.

NOMBRE: ANA CRUZ

EDAD: 23

PREGUNTAS:

1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Son pensamientos positivos donde las personas viven de manera social, personal, grupal y que van desarrollándolo a lo largo de la vida diaria.

2. ¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

Llevar a cabo actividades, como, por ejemplo, leer, compartir tiempo con familia, compañeros de trabajo o escuela.

3. ¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

No poner tanta importancia lo que te digan, de lo que piensas, que si lo que realizas esta mal o que si tomas importancia a lo que haces es perder el tiempo.

4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Si, es importante.

5. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Porque, nos permite tomar buenas decisiones, relacionarnos con personas, identificar lo que es bueno o malo y realizar actividades buenas donde van a enriquecer cada día nuestros pensamientos.

NOMBRE: PÁNFILO FELIPE

EDAD: 25

PREGUNTAS:

1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es un estado psíquico de la persona en donde se encuentra bien adaptada, que conlleva factores como el aspecto emocional, social, personal, etc. Por supuesto que va de la mano con las experiencias que el sujeto vive todos los días y moldean su forma de pensar, decidir y actuar.

2. ¿CÓMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?

La salud mental se puede desarrollar a través de las actividades que se llevan a cabo día con día. Por lo tanto, realizar actividades recreativas como fomentar la lectura, practicar algún deporte, compartir tiempo con amigos o familia, practicar actividades que se relacionen con el arte o la música, resultan esenciales para mantener una buena salud mental, en otras palabras, estimular tu cerebro con actividades que nutran tus pensamientos de manera positiva. Encontrar un equilibrio entre las cosas negativas que puedan afectarnos con las cosas positivas que podemos realizar.

3. ¿QUÉ ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?

Que no le des importancia, que no te afecta en nada y que atender tu salud mental es sólo para personas locas, entre otros.

4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Sí, totalmente.

5. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es fundamental para nuestras vidas porque la manera en cómo nutrimos nuestros pensamientos, lo que introducimos y adquirimos, reflejan de cierta forma nuestra manera de actuar.