

Erick Rodrigo Selvas Pérez.

Edad: 14

Jaqueline Montserrat Selvas Pérez
Dra. Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia

5/12/21

Psicología.

1. ¿Qué es la salud mental?

Es el equilibrio de emociones y expresiones que puede llegar a tener una persona.

2. ¿Cómo podemos tener salud mental?

Cuidando la salud física y mental, teniendo buenos hábitos alimenticios y de pensamientos.

3. ¿Qué estigmas conoces sobre la salud mental?

Cambios drásticos de humor, su forma de pensar y su actividad física.

4. ¿Crees que es importante la salud mental?

Si

5. ¿Por qué es importante o por qué no?

Porque es algo que nos ayuda, la mente es una virtud que ayuda a las personas, ya que nos ayuda a tener buenos y malos pensamientos.

Edad: 40

Yasmin Pérez Guzman

Jaqueline Montserrat Selvas Pérez
Dra. Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia

5/12/21

Psicología.

1. ¿Qué es la salud mental?

Es como un estado de tranquilidad emocional, no tener malos pensamientos.

2. ¿Cómo podemos tener salud mental?

Vivir en un entorno favorable, teniendo buenos hábitos.

3. ¿Qué estigmas conoces sobre la salud mental?

Aislamiento, cambios de humor, Apretar los dientes, Insomnio.

4. ¿Crees que es importante la salud mental?

Sí

5. ¿Por qué es importante o por qué no?

Porque si no se tiene una buena salud mental no se tienen buenos pensamientos.

Psicología.

1. ¿Qué es la salud mental?

Es que tu mente este sana y sin ningun tipo de prejuicio ni adicción.
El equilibrio que se tenga con la sociedad.

2. ¿Cómo podemos tener salud mental?

Haciendo ejercicio, ejercitando la mente, manteniendo una actitud positiva,

3. ¿Qué estigmas conoces sobre la salud mental?

Enfermedades falsas, que se creen estereotipos, de falsas actitudes.

4. ¿Crees que es importante la salud mental?

Si

5. ¿Por qué es importante o por qué no?

porque si tienes buena salud mental tienes buen equilibrio socioemocional.

Yadira Selvas Sanchez

Edad: 30

Jaqueline Montserrat Selvas Pérez
Dra. Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia

5/12/21

Psicología.

1. ¿Qué es la salud mental?

Es estar bien con uno mismo, aprender a conocernos, y querernos.

2. ¿Cómo podemos tener salud mental?

Debemos saber en que estamos mal y controlarlo.

3. ¿Qué estigmas conoces sobre la salud mental?

El estado de ánimo.
Comportamientos

4. ¿Crees que es importante la salud mental?

Si

5. ¿Por qué es importante o por qué no?

Por que todo lo que nos rodea esta siempre relacionado ya sea en nuestra profesion o el entorno q nos rodea.

Jorge Oswaldo Cancino Castillo

Edad: 32

Jaqueline Montserrat Selvas Pérez
Dra. Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia

5/12/21

Psicología.

1. ¿Qué es la salud mental?

Es estar bien mentalmente en el sentido de poder realizar las cosas sin ayuda de alguien.

2. ¿Cómo podemos tener salud mental?

Tener buena alimentación, tener juegos de desarrollo mental.

3. ¿Qué estigmas conoces sobre la salud mental?

Que la persona tenga retraso mental.

4. ¿Crees que es importante la salud mental?

Si

5. ¿Por qué es importante o por qué no?

Para poder tener una buena vida