



**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

**MEDICINA HUMANA**

**PSICOLOGIA**

**LIC. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ**

**ALUMNA: DOLORES HORTENCIA DOMINGUEZ  
LOPEZ**

**4° PARCIAL**

**1° A**

## **ENTREVISTA**

### **1. ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?**

La salud mental me dijeron que para ello es la salud de nuestro bienestar emocional, psicológico y social, pero sobre todo que es el estado de equilibrio entre una persona.

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

Debemos tener un buen ejercicio y sobre todo un buen descanso para mantenernos sanos, tener una buena alimentación para estar sanos, pero sobre todo tener el apoyo de alguna persona de confianza o encontrar ayuda en algún centro de atención para la salud.

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

Los estigmas son: violentas, agresivas o pueden actuar de forma extraña.

Son incapaces de mejorar. Son Peligrosas y deberían estar aisladas o alejadas de las demás personas.

### **4. ¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?**

Es importante porque puede ayudarle a enfrentar el estrés de la vida, estar físicamente saludable y sobre todo es tener relaciones sanas con las personas.

### **5. ¿PORQUE ES IMPORTANTE?**

Es para mejorar la salud mental de las personas y de la sociedad, este es para prevenir los entornos mentales, para proteger los derechos de los humanos y sobre todo atender a las personas con trastornos mentales.