

WDS

Super nota

Asignatura: Supervisión de casos clínicos

Noveno cuatrimestre

Licenciatura en psicología

María de Lourdes Espinosa Monjaras



Salud Mental...



La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales

No hay salud si no hay salud mental

Es parte integral de la salud

Está determinada por múltiples factores:

- Socioeconómicos**
- Biológicos**
- Medioambientales**

SALUD MENTAL...

La Constitución de la OMS dice:
«La salud es un estado de
completo bienestar físico,
mental y social, y no solamente
la ausencia de afecciones o
enfermedades.»

La salud mental y el
bienestar son
fundamentales para
nuestra capacidad
colectiva e individual de
pensar, manifestar
sentimientos, interactuar
con los demás, ganar el
sustento y disfrutar de la
vida.



Determinantes de la salud mental...

-Indicadores de pobreza



- Bajo nivel educativo**
- Cambios sociales rápidos**
- Condiciones laborales estresantes**
- Discriminación de género**
- Exclusión social**
- Modos de vida poco saludables**
- Mala salud física**
- Violaciones de los derechos humanos**



PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Las enfermedades mentales son comunes, discapacitantes y crónicas. La implementación del modelo de prevención y promoción en la salud mental permite:



Minimizar los factores de riesgo



Consolidar los factores protectores



Conseguir un desarrollo psicofisiológico óptimo



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?



Tener tiempo de
relajación
o un pasatiempo



Evitar el
aislamiento

Distinguir y hablar

sobre nuestras
emociones



Regular horarios
de sueño y
alimentación



Mantener organizadas
las rutinas
y actividades



Mantener relaciones
sociales saludables



Hacer ejercicio



<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/4e3b9544c9c120be577d92977d4c6399-LC-LPS902-SUPERVISION%20DE%20CASOS%20CLINICOS.pdf>. (s.f.).