

Super nota

Asignatura: Supervisión de casos clínicos

Noveno cuatrimestre

Licenciatura en psicología

María de Lourdes Espinosa Monjaras





SALUD MENTAL...







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?





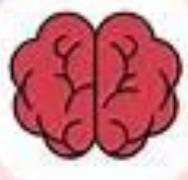
Tener tiempo de relajación o un pasatiempo



Evitar el aislamiento

Distinguir y hablar

sobre nuestras emodiones



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/4e3b9544c9c120be577d92977d4c 6399-LC-LPS902-SUPERVICION%20DE%20CASOS%20CLINICOS.pdf. (s.f.).