



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Lesly Merari Utrilla López.*

*Nombre del tema: 2.4 “Salud mental”.*

*Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos.*

*Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: noveno.*

# SALUD MENTAL

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales.

La salud mental es parte integral de la salud.

La salud mental está determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud.



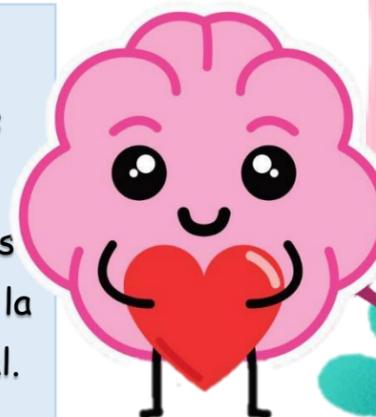
## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

La **promoción de la salud mental** consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.



Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental.



## ALGUNAS FORMAS CONCRETAS DE FOMENTAR LA SALUD MENTAL:

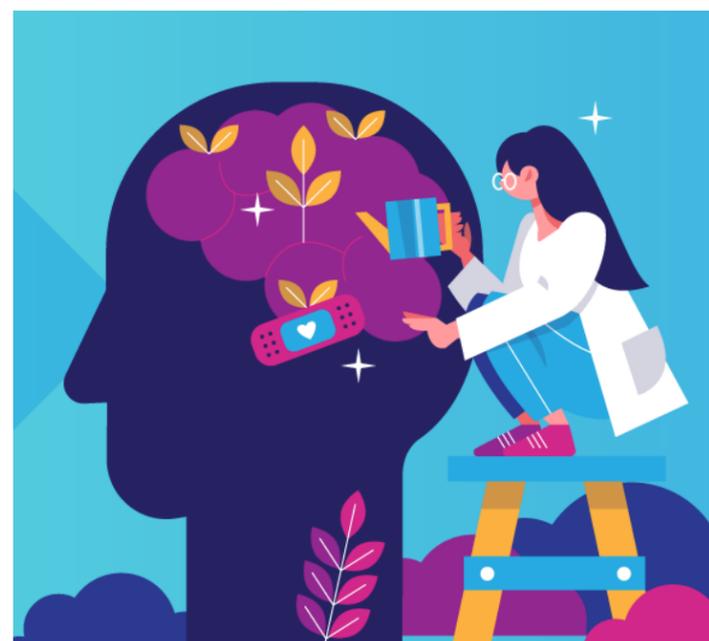
Apoyo a los niños

Las intervenciones en la infancia precoz

La emancipación socioeconómica de la mujer

La emancipación socioeconómica de la mujer

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.»



Referencias consultadas:

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

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,los%20dem%C3%A1s%20y%20tomamos%20decisiones.>