



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Itzel Balbuena Rodríguez.

Nombre del tema: Salud mental.

Parcial : 4to.

Nombre de la Materia: Salud Pública.

Nombre del profesor: Dra. Malleli Y. Laparra López.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.

Semestre: 1° Grupo: "A"

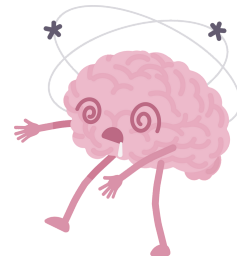
Tapachula, Chiapas a 15 de diciembre del 2023.

Medidas preventivas para tener una buena SALUD MENTAL.



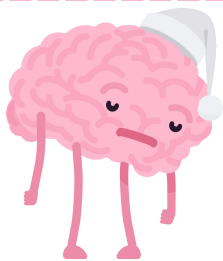
Creatividad

La creatividad es la expresión dinámica e inventiva de hacer tangible elementos de nuestra imaginación y la subjetividad. Además, de ser utilizada como una manera de expresión personal.



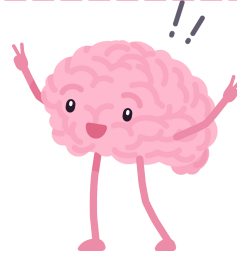
Control del estrés

El estrés es una reacción natural del organismo muy útil para rendir en situaciones adversas. Sin embargo, resulta muy dañino para la salud cuando se normaliza y debemos aprender a desconectar. Por ejemplo, a través de técnicas como el mindfulness.



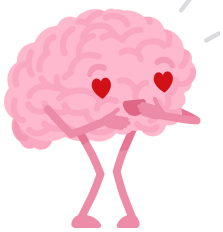
Descanso vital

Establecer un horario y asegurarse de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño.



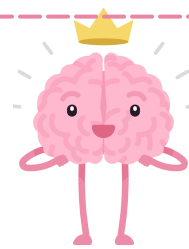
Felicidad

En ocasiones, es inevitable que nos asalten las dudas y los temores, pero siempre podremos contrarrestarlos y limitar su alcance con pensamientos positivos.



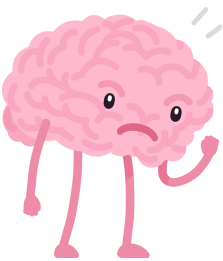
Conexiones

Los seres humanos somos sociales por naturaleza y necesitamos relacionarnos con otras personas para divertirnos y compartir nuestras preocupaciones.



Autoestima

Para gozar de una buena higiene mental es importante que nos aceptemos tal y como somos. Además de tener fe en nosotros mismos, también es importante tener fe en los demás.



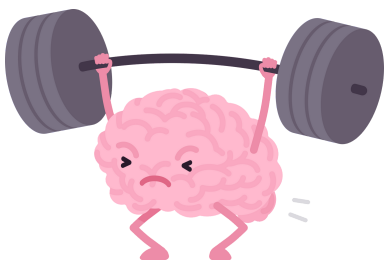
Gestión del ira

Buscar ayuda de un profesional también formaría parte de la gestión emocional, ya que significa que existe conciencia emocional y se precisa de ayuda para mejorar.



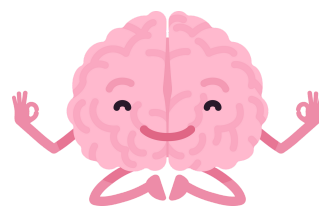
Resiliencia

Mantener la motivación y ser perseverantes es fundamental para superarnos a nosotros mismos, por ello debemos fijarnos metas alcanzables para no desanimarnos. No hay que renunciar a los sueños, pero sí saber manejar expectativas y realidad.



Ejercicio saludable

Hacer ejercicio de forma regular ayuda, además de a mantener la forma física y reforzar nuestra salud, a despejar la mente. Los periodos de descanso tras el deporte también son importantes.



Equilibrio

Es importante concentrarse en vivir cada día con mayor conciencia y atención en lo que se hace, vivir el presente. Estar atento(a) a los pensamientos y emociones, y permitirse comunicarlos.

BIBLIOGRAFÍA.

<https://www.iberdrola.com/talento/higiene-mental>

<https://www.ivanesalud.com/inteligencia-emocional-y-salud-mental/>

[https://www.elevart.org/que-tiene-que-ver-la-creatividad-con-la-salud-](https://www.elevart.org/que-tiene-que-ver-la-creatividad-con-la-salud-mental/)

[mental/https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/final-cartilla-orientaciones-flexibilizacion-medidas-aislamiento240820.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/final-cartilla-orientaciones-flexibilizacion-medidas-aislamiento240820.pdf)