



Mi Universidad

Infografía

Universidad del Sureste

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

Nombre del tema: Salud Mental

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Salud Publica I

Nombre del profesor: Malleli Yazmin Laparra López

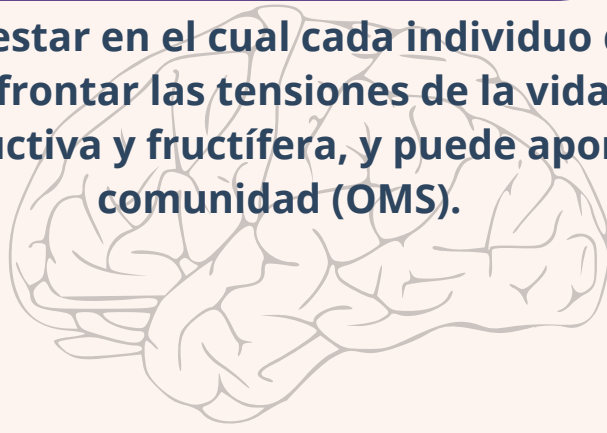
Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: I

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 14 de Diciembre de 2023.

SALUD MENTAL

Estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad (OMS).



OBJETIVOS



¿QUE PUEDE AFECTAR LA SALUD MENTAL?

FACTORES DE RIESGO

CONFLICTOS FAMILIARES

SOLEDAD

DUELOS NO TRABAJADOS

SUFRIR AGRESION, VIOLENCIA, TRAUMA



FACTORES DE PROTECCION

AUTOESTIMA

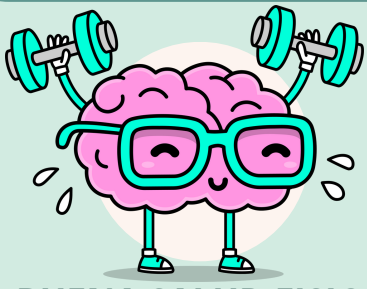
SEGURIDAD

RESILIENCIA

HABILIDADES PARA LA VIDA



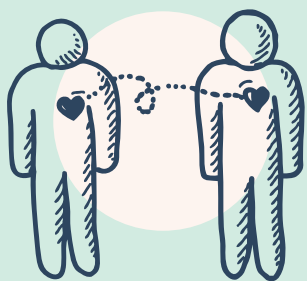
BENEFICIOS



BUENA SALUD FISICA



ESTADO DE BIENESTAR CONSTANTE



RELACIONES SOCIALES DE CALIDAD



MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

RECOMENDACIONES

REALIZAR ACTIVIDADES SOCIALES, RECREATIVAS, DEPORTIVAS



EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS



DORMIR COMO MINIMO 8 HORAS DIARIAS



SLEEP

BUSCAR AYUDA PROFESIONAL



Referencias Bibliográficas

Organizacion Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organizacion Panamericana de la Salud Organizacion Mundial de la Salud. (s.f.). *OPS*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>