



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Katherine Patricia Giron Lopez

Nombre del tema: Salud mental

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Salud pública

Nombre del profesor: Dra. Malleli Yazmín Laparra Lopez

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre: I

Lugar y fecha de elaboración: 16/12/23

SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

Recomendaciones para mantener una buena salud mental:

1



- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Realizar ejercicio con regularidad.

2

- Conservar buenas relaciones interpersonales.



3



- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.

4

- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.



5



- Fomentar el hábito de la lectura.

¡Recuerda, no dudes en pedir ayuda!

Bibliografía

- <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>
- <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/consejos-para-mantener-una-buena-salud-mental-en-el-dia-a-dia>