



Alumna: Maritza Yocelin Roblero Bravo  
materia: desarrollo humano  
licenciatura en psicología  
fecha de entrega: 16 de junio del 2024

# Importancia de la salud mental

**2**

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

**1**

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

**3**

Bienestar emocional, físico y social

**4**

influye en como piensas, sientes o actúas

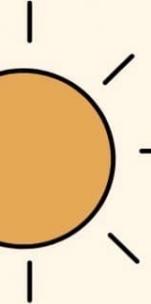
**5**

La salud mental es muy importante para tu propio bienestar

**6**

Si cuidas tu salud mental tendrás mejor salud física, relaciones positivas





# Salud mental

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el medio que les rodea.

Tu salud mental es fundamental para que puedas interactuar con los demás y disfrutar la vida.

## RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol

## BENEFICIOS DE LA SALUD MENTAL

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro

## ¿QUÉ PUEDE AFECTAR LA SALUD MENTAL?

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física



# Bibliografía

Excélsior.com.mx

<https://www.imss.gob.mx>