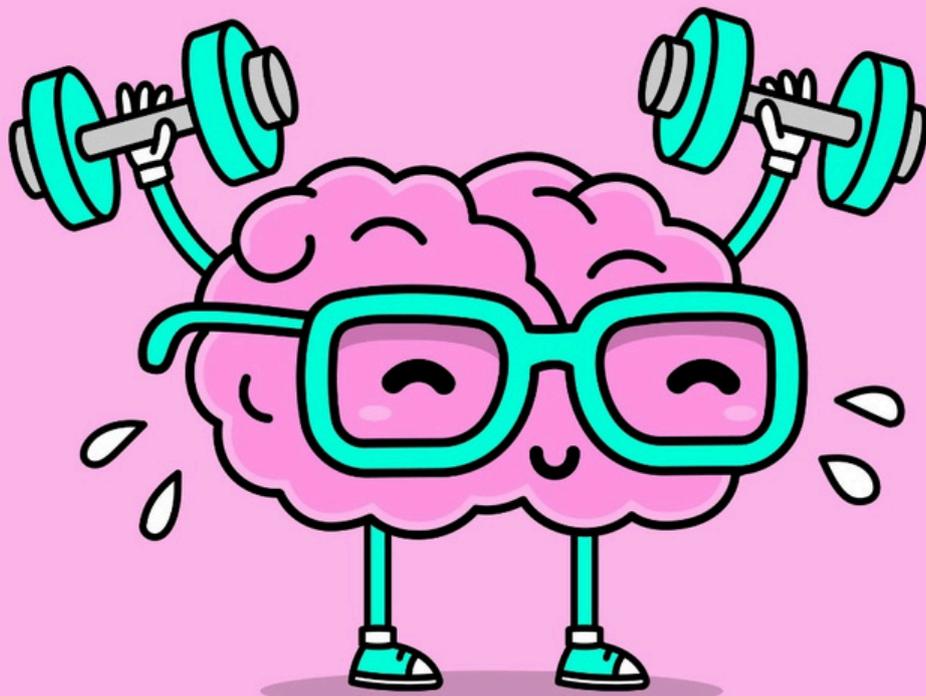


Alumno: Alexis Guillermo López Villar.
Maestra: Paola Jacqueline Albarrán
Santos.

Materia: Desarrollo humano.

Licenciatura en psicología.

Fecha: 14/06/2024



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



CONCIENCIA Y EDUCACIÓN

Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de educación continua en este tema para eliminar estigmas y fomentar la comprensión.

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Destacar la importancia del autocuidado, la atención plena y la búsqueda activa de bienestar emocional como pilares fundamentales de la salud mental.



Es importante tomarte un descanso

An illustration of a man with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, sitting on the floor with his head buried in his arms. A green speech bubble to his left contains the text "Es importante tomarte un descanso".

1. ACCESO A RECURSOS Y APOYO

Resaltar la necesidad de acceso equitativo a recursos de salud mental, incluidos servicios de terapia, apoyo emocional y programas de prevención.

2. PREVENCIÓN

Subrayar la relevancia de la prevención y la detección temprana de problemas de salud mental para abordarlos de manera efectiva y promover la recuperación.

3. APOYO SOCIAL

Enfatizar la importancia del apoyo social, la conexión comunitaria y la solidaridad en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional.

4. AUTOEXPRESION

Animar a la autoexpresión, la autenticidad y la aceptación de uno mismo como componentes esenciales para mantener una buena salud mental.