



Asignatura: Desarrollo humano

Profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

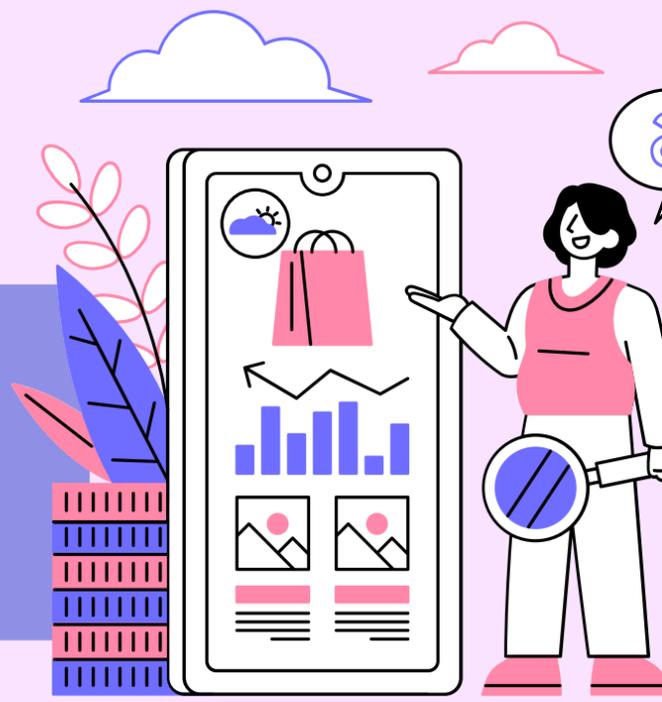
Alumna: Ximena Morales Guillén

Unidad: 2

Cuatrimestre: 6

Licenciatura: Psicología

LA SALUD MENTAL



01

ES

La salud mental se refiere a nuestro bienestar social, emocional y psicológico. Depende de factores internos y externos.



02

IMPACTO NEGATIVO

Cuando vivimos momentos difíciles, ya sean laborales, personales, emocionales, familiares o económicos, las exigencias pueden ser muy altas y, en ocasiones, pueden sobrepasar nuestra capacidad de manejarlas. Esto puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental.



03

DETERMINANTES

La salud mental tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Determina cómo respondemos ante el estrés, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo tomamos decisiones. Es por esto tan importante cuidar de ella como cuidamos de nuestro cuerpo físico.



04

RIESGOS

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades.



05

NIÑOS Y ADOLESCENTES

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es otra prioridad, que puede lograrse mediante políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental, apoyando a los cuidadores para que ofrezcan un cuidado cariñoso, poniendo en marcha programas escolares y mejorando la calidad de los entornos comunitarios y en línea.

06

OMS

En el Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos, publicado por la OMS, se hace un llamamiento a todos los países para que aceleren la aplicación del plan de acción y se afirma que todos los países pueden lograr progresos significativos en la mejora de la salud mental.

