



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Leslie Floese Velasco Abarca

Nombre del tema: Importancia de la salud mental

Parcial: II

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: VI

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- [https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/#Por que es importante la salud mental](https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/#Por%20que%20es%20importante%20la%20salud%20mental)

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.



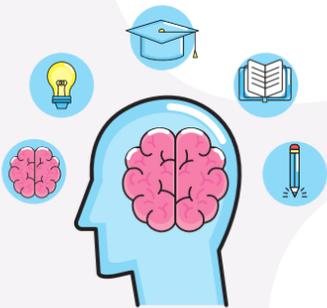
IMPORTANCIA

Un buen estado de salud mental mejora la calidad de vida, permite a las personas enfrentar el estrés y las adversidades con mayor resiliencia, fortalece las relaciones personales y promueve la productividad



BIENESTAR EMOCIONAL

La salud mental contribuye al bienestar y la calidad de vida de cada individuo. Estar emocionalmente equilibrado permite experimentar emociones positivas, disfrutar de las relaciones interpersonales y mantener un sentido de propósito en la vida.



PRODUCTIVIDAD Y ÉXITO

La salud mental sólida es un factor esencial para el éxito en diversas áreas de la vida, como el trabajo, los estudios y la carrera profesional. Las personas con buena salud mental tienden a ser más eficaces, creativas y capaces de enfrentar desafíos laborales con resiliencia. Esto tiene un impacto directo en la productividad y el rendimiento en el trabajo

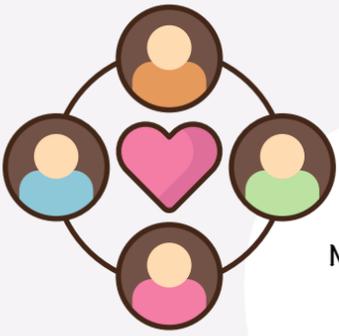


IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



RELACIONES INTERPERSONALES

Mantener relaciones personales saludables es un componente clave de la salud mental. Las personas con buena salud mental pueden establecer conexiones más significativas, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera constructiva. Esto, a su vez, fomenta la cohesión social y contribuye a la armonía en las comunidades.



PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MENTALES

Una buena salud mental no solo se trata de la ausencia de trastornos, sino también de la capacidad de afrontar el estrés y las dificultades de manera eficaz. La promoción de la salud mental puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos mentales más graves, como la depresión o la ansiedad, al proporcionar herramientas para gestionar el estrés y las emociones.



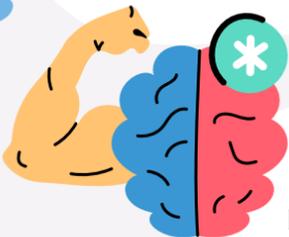
REDUCCIÓN DE COSTOS

Los trastornos mentales representan una carga significativa para los sistemas de atención médica. Al promover la salud mental y prevenir trastornos, se pueden reducir los costos asociados con el tratamiento y la atención de enfermedades mentales.



IMPACTO EN LA SOCIEDAD

La salud mental no solo afecta a nivel individual, sino que también tiene un impacto en la sociedad en su conjunto. La falta de salud mental puede contribuir a problemas sociales como el abuso de sustancias, la violencia doméstica y la criminalidad. Fomentar la salud mental contribuye a la construcción de comunidades más seguras y saludables.



RESILIENCIA

La salud mental sólida promueve la resiliencia, la capacidad de enfrentar desafíos y adversidades con fortaleza. Las personas con una buena salud mental son más capaces de recuperarse de situaciones difíciles y seguir adelante, lo que les permite adaptarse a las circunstancias cambiantes de la vida.

