



*Nombre del Alumno: Belén Karen Altamirano  
Bonifacio*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE  
ALBARRAN SANTOS*

*Nombre de la Licenciatura: psicóloga clínica*

*Cuatrimestre: 6to cuatrimestre*

# LA IMPORTANCIA DE 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.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial



## QUÉ PUEDE AFECTAR MI SALUD MENTAL

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias



## COMO PUEDO CUIDAR MI SALUD MENTAL

- Haga ejercicio con regularidad.
- Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado
- Dele prioridad al sueño



- Intente practicar una actividad relajante
- Establezca metas y prioridades.
- Practique la gratitud.
- Centre su atención en las cosas positivas
- Manténgase en contacto con los demás

