



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: Nicole Penagos Armas

Nombre del tema

Parcial :2

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Santos

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre:6



Desarrollo humano.

Tema: Salud mental

SALUD MENTAL



¿qué es?

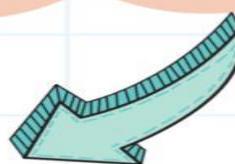


ES UN ESTADO DE BIENESTAR MENTAL QUE PERMITE A LAS PERSONAS HACER FRENTE A LOS MOMENTOS DE ESTRÉS DE LA VIDA

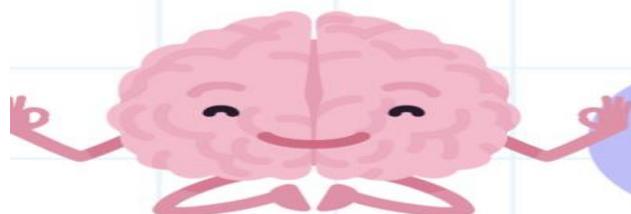


QUE...

DESARROLLAR TODAS SUS HABILIDADES, PODER APRENDER Y TRABAJAR ADECUADAMENTE Y CONTRIBUIR A LA MEJORA DE SU COMUNIDAD.



ES FUNDAMENTAL:



EL BIENESTAR QUE SUSTENTA NUESTRAS CAPACIDADES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA TOMAR DECISIONES, ESTABLECER RELACIONES Y DAR FORMA AL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS.

IMPORTANCIA

**ES IMPORTANTE
POR QUÉ AYUDA A:**



• ENFRENTAR EL ESTRÉS DE LA VIDA

• ESTAR FÍSICAMENTE SALUDABLE



• TENER RELACIONES SANAS



• CONTRIBUIR EN FORMA SIGNIFICATIVA A SU COMUNIDAD

• TRABAJAR PRODUCTIVAMENTE

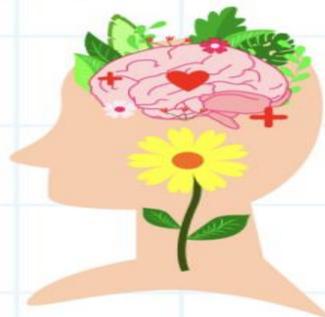


• ALCANZAR SU COMPLETO POTENCIAL



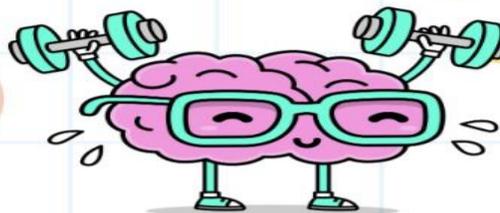
¿POR QUÈ ES IMPORTANTE TENER UNA BUENA SALUD EMOCIONAL?

POR QUÈ:



**NOS AYUDA A
APROXIMARNOS Y
RELACIONARNOS CON LOS
DEMÁS, CREANDO VÍNCULOS
CON NUESTRO ENTORNO A
LA VEZ QUE MEJORA
NUESTRO AUTOCONCEPTO.**

**ES IMPORTANTE
PORQUE ES UNA
PARTE VITAL DE SU
VIDA E IMPACTA SUS
PENSAMIENTOS,
COMPORTAMIENTOS
Y EMOCIONES.**



**ESTAR SANO EMOCIONALMENTE
PUEDE PROMOVER LA
PRODUCTIVIDAD Y LA EFICACIA EN
ACTIVIDADES COMO EL TRABAJO,
LA ESCUELA O EL CUIDADO DE
PERSONAS.**

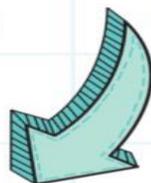
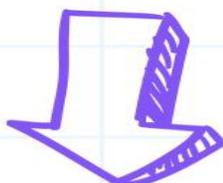
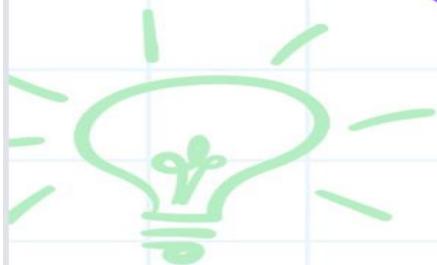


HERRAMIENTAS PARA LA CREATIVIDAD

**TENER PROBLEMAS RELACIONADOS
CON LA SALUD MENTAL Y LA SALUD
EMOCIONAL A MENUDO TIENE
MUCHOS EFECTOS EN NUESTRA
SALUD FISICA**



**ESTRÉS: EL ESTRÉS ES UNA DE LAS
CAUSAS COMUNES DEL MAL
HUMOR Y DE LA ANSIEDAD EN
PARTICULAR.**



**EL ESTRÉS EN SI PUEDE HACER QUE
NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO SEA
MENOS EFECTIVO Y, POR LO TANTO,
HACER QUE NOS ENFERMEemos CON
MÁS FRECUENCIA.**



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.>

[a%20mejora%20de%20su%20comunidad.](#)

