



NOMBRE DEL ALUMNO: KRISTELL ELOISA VELASCO CASTILLO

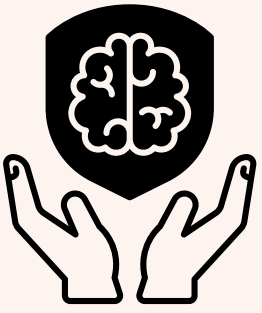
NOMBRE DEL PROFESOR: JACQUELIN SANTOS

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

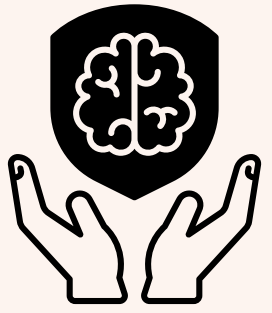
MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6°

GRUPO: "B"



LA SALUD MENTAL



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

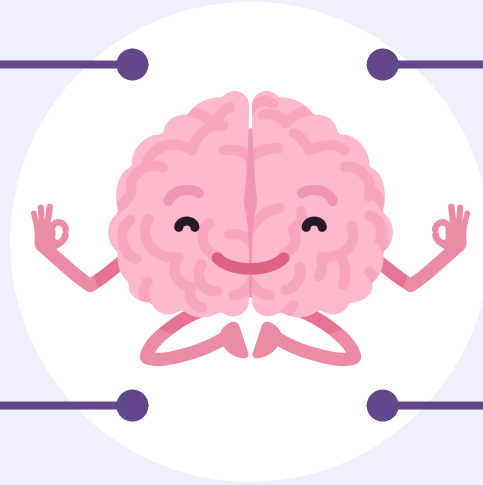
IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

TIEMPO PARA UNO MISMO

Acciones y actitudes que usamos para contribuir de manera consciente al mantenimiento de nuestro bienestar general y salud personal.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Buscar un equilibrio entre los deberes tanto laborales como personales y la tranquilidad mental.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Para el mantenimiento de las conexiones cerebrales a fin de que las neuronas se mantengan sanas, protegidas y en equilibrio, por ese motivo, es importante seguir una dieta saludable.

SUEÑO SALUDABLE

Mejora el aprendizaje y la capacidad de resolución de problemas. El sueño también ayuda a prestar atención, a tomar decisiones y a ser creativos.

IMPORTANCIA

¿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



Puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como [accidente cerebrovascular](#), [diabetes tipo 2](#) y [enfermedades cardíacas](#).

¿PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO MI SALUD MENTAL?

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarle y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

SÍNTOMAS



ESTADO DE ÁNIMO

Ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.



ALTERACIONES EN EL SUEÑO

Es probable que tenga problemas para tomar decisiones, resolver problemas, manejar las emociones y conductas, y adaptarse al cambio.



RELACIONES SOCIALES

Tienen tasas menores de ansiedad y depresión, así como una mayor autoestima y empatía.

PRECAUCIÓN



LÍMITES SALUDABLES

Los límites pueden incluso evitar que se saquen a relucir temas candentes y se creen problemas.



PRIORIZAR AUTOCUIDADO

Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía.



BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Nos ayudan a enfrentar situaciones estresantes, a curarnos de adicciones, a controlar enfermedades crónicas y eliminar los obstáculos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos.

Referencias

[HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/MENTALHEALTH.HTML#:~:TEXT=Afecta%20la%20forma%20en%20que,la%20aduldez%20y%20la%20vejez.](https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Afecta%20la%20forma%20en%20que,la%20aduldez%20y%20la%20vejez.)

[HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/ELSALVADOR/MEDIA/5036/FILE/MANUAL%20DE%20AUTOCUIDADO.PDF](https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/manual%20de%20autocuidado.pdf)

[HTTPS://EEPSICOLOGIA.COM/GESTION-ESTRES-TECNICAS-TIPS/#:~:TEXT=La%20gesti%C3%B3n%20del%20estr%C3%A9s%20reside,e%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20psicol%C3%B3gico.](https://eepsicologia.com/gestion-estres-tecnicas-tips/#:~:text=La%20gesti%C3%B3n%20del%20estr%C3%A9s%20reside,e%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20psicol%C3%B3gico.)

[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://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.)