



Nombre del alumno: Karen Joselín Moreno Espinosa.

Nombre del tema: la salud mental.

Parcial: 2 parcial.

Nombre materia: psicología Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jaqueline Santos Albarran.

Nombre de la licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: sexto cuatrimestre.

LA SALUD MENTAL.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

ES

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

TIEMPO PARA UNO MISMO
Hacer introspección nos ayuda a desarrollar una manera de pensar más constructiva, a conocernos y comprendernos más.

"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

UNA BUENA ALIMENTACIÓN
Promueve la producción de neurotransmisores de forma positiva

SUEÑO SALUDABLE
Mejora el aprendizaje y la capacidad de resolución de problemas.

¿A QUIÉN AFECTA?

¿Cómo afecta el estrés cotidiano y los cambios repentinos a tu salud mental?

Sentimientos de desesperación que acompañan al estrés pueden fácilmente tornarse en depresión crónica, una condición que le lleva a descuidar una dieta balanceada y hábitos de actividades. Esto a su vez, le puede aumentar el riesgo de llegar a tener un ataque al corazón, obesidad y disfunción renal.

POBLACIÓN DE ALTO RIESGO

¿Cuáles son las situaciones de riesgo, personas en crisis o con trastornos mentales?

Es muy importante tener mucha paciencia, consecuentemente adipiscente. Por ejemplo, en esos momentos ocurren grandes dolores y sufrimientos.

SÍNTOMAS

ESTADO DE ÁNIMO

- Lo siento por el dolor,
- Seguiré el proceso de coaching, pero te lo daré con mucho trabajo y dolor.

ALTERACIONES EN EL SUEÑO

vinculado a la depresión, el suicidio y las conductas riesgosas.

RELACIONES SOCIALES

Evitemos a las personas de nuestro pasado y queramos mezclarnos con gente que no te conozca demasiado

PRECAUCIÓN

LÍMITES SALUDABLES

fronteras emocionales y físicas que establecemos para protegernos de situaciones y personas que podrían afectar negativamente nuestra salud mental.

PRIORIZAR AUTOCUIDADO

Significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental.

BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Asistir a las consultas con un profesional revela esos puntos de nosotros que hemos tratado de ocultar, que no entendemos o que se generaron por un trauma, dado que ellos facilitan un ambiente donde podemos explorar quiénes somos sin máscaras ni tabúes.

Bibliografias:

<https://mas-vida-psicologos-fuengirola.com/la-importancia-de-dedicarse-tiempo-a-uno-mismo-y-como-hacerlo/#:~:text=Beneficios%20de%20dedicarse%20tiempo%20a%20uno%20mis%3A,afrentar%20mejor%20las%20situaciones%20conflictivas.>

<https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2022-10/C%C3%B3mo-impacta-la-alimentaci%C3%B3n-en-mi-salud-mental.pdf>

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects#:~:text=Los%20estudios%20muestran%20que%20el,tomar%20decisiones%20y%20a%20ser%20creativos>

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/relaciones-sociales-salud-mental/>

<https://neural.es/como-influyen-las-relaciones-personales-en-nuestra-salud/>

<https://www.soyplenna.com/blog-publicaciones/estableciendo-limites-saludables-para-cuidar-tu-bienestar-emocional#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20l%C3%ADmites%20saludables,afectar%20negativamente%20nuestra%20salud%20mental.>

<https://mindsaludmental.com/la-importancia-de-buscar-ayuda-profesional-para-nuestra-salud-mental/>