



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Marco Antonio Méndez Ventura

Nombre del tema:

Parcial 2

Nombre de la materia Desarrollo Humano

Nombre del maestro Jaqueline Santos

Nombre de la Licenciatura Psicología

Cuatrimestre 6

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



Cual es su importancia?

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.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



Qué es lo más importante para tener salud mental?

Estar físicamente activo: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo. Dormir lo suficiente: El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente.



Por qué es importante tener una buena salud emocional?

Nos ayuda a aproximarnos y relacionarnos con los demás, creando vínculos con nuestro entorno a la vez que mejora nuestro autoconcepto.

