



**Nombre del alumno: Kevin Alberto Aguilar Galvez**



**Nombre del profesor: PAOLA  
JACQUELINE ALBARRAN SANTOS**

**Nombre de la materia:  
DESARROLLO HUMANO**

**Nombre de la licenciatura:  
psicología**



**Cuatrimestre: 6 cuatrimestre**



# SALUD MENTAL

## IMPORTANCIA

La salud mental es esencial para tener una vida plena y satisfactoria. La buena salud mental nos permite tener una mente clara y enfocada, lo que nos ayuda a rendir mejor en nuestras actividades cotidianas y alcanzar nuestros objetivos.

La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Es la capacidad de manejar las emociones y los desafíos de la vida diaria de manera efectiva y saludable. La salud mental juega un papel importante en nuestra vida diaria, no sólo en cómo nos sentimos, sino también en cómo pensamos y actuamos.

La salud mental es importante porque afecta todos los aspectos de nuestra vida. Una mala salud mental puede tener un impacto negativo en nuestras relaciones, trabajo y bienestar general.

La salud mental y el bienestar general están estrechamente relacionados. Una buena salud mental nos permite tener una vida plena y satisfactoria, mientras que una mala salud mental puede tener un impacto negativo en nuestra vida diaria.

## Ejemplos de problemas de salud mental

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos alimentarios
- Trastornos de estrés postraumático
- Trastornos de la personalidad