



UDA

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA TRUJILLO YAÑEZ

NOMBRE: SUPER NOTA (SALUD MENTAL)

PARCIAL: 2

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

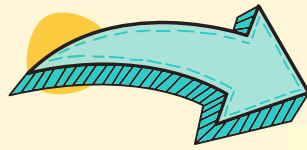
NOMBRE DEL PROFESOR: ALBARRAN SANTOS PAOLA JACQUELINE

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 6



SALUD MENTAL



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.



CONDICIONES DE SALUD MENTAL



Las enfermedades mentales son trastornos que van de leves a graves, que afectan el pensamiento, el estado de ánimo y/o el comportamiento de una persona



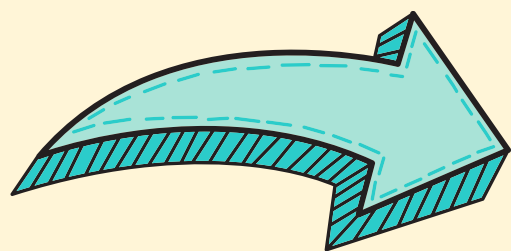
Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abusos
- Historia familiar de problemas de salud mental

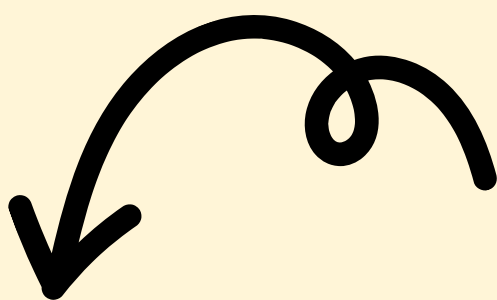


Factores que afectan la salud mental

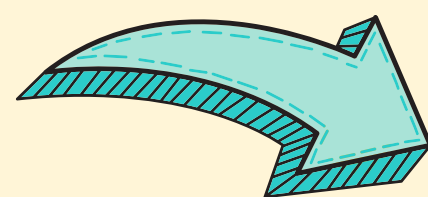
Los factores determinantes de la salud mental son influencias que tienen un impacto significativo en el bienestar psicológico de una persona. Estos factores pueden ser múltiples y variados, y su comprensión es esencial para promover y mantener una buena salud mental.



- factores biológicos
- factores ambientales
- factores sociales
- factores económicos
- factores culturales
- factores de estilo de vida
- acceso a servicios de salud mental

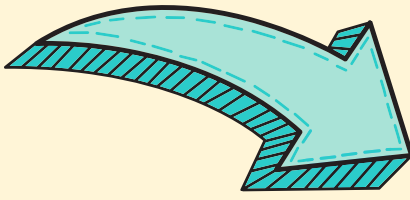


La salud mental engloba el estado de equilibrio y bienestar de nuestro ser emocional, psicológico y social, moldeando nuestra percepción, emociones y conducta en la confrontación de los desafíos de la vida.



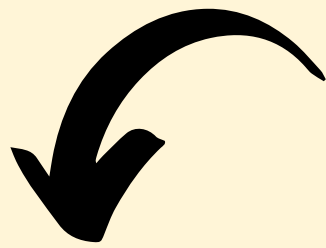
Además, ejerce una influencia significativa en nuestra capacidad para gestionar el estrés, nuestras interacciones con otros individuos y las decisiones que tomamos a lo largo de todas las etapas de la vida, desde la niñez y adolescencia hasta la adultez y vejez.

La salud mental también se refleja en nuestra resiliencia y capacidad para adaptarnos a situaciones cambiantes, así como en nuestra habilidad para mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias

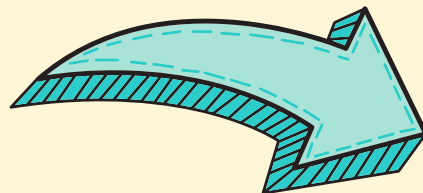


A lo largo de la vida, la salud mental es un recurso invaluable que nos permite afrontar las complejidades emocionales y psicológicas, disfrutar de una calidad de vida plena y contribuir de manera positiva a la sociedad en su conjunto

Por qué es importante la salud mental



La salud mental es tan vital como la salud física, y ambas están interconectadas. Un buen estado de salud mental mejora la calidad de vida, permite a las personas enfrentar el estrés y las adversidades con mayor resiliencia, fortalece las relaciones personales y promueve la productividad



- bienestar individual
- productividad y éxito
- relaciones interpersonales
- prevención de trastornos mentales
- reducción de costos de atención médica
- impacto en la sociedad
- resiliencia

Síntomas de que puedo tener mala salud mental

- Cambios significativos en el estado de ánimo, como tristeza persistente, irritabilidad o apatía.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Aislamiento social y pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.
- Pensamientos suicidas o autolesiones.

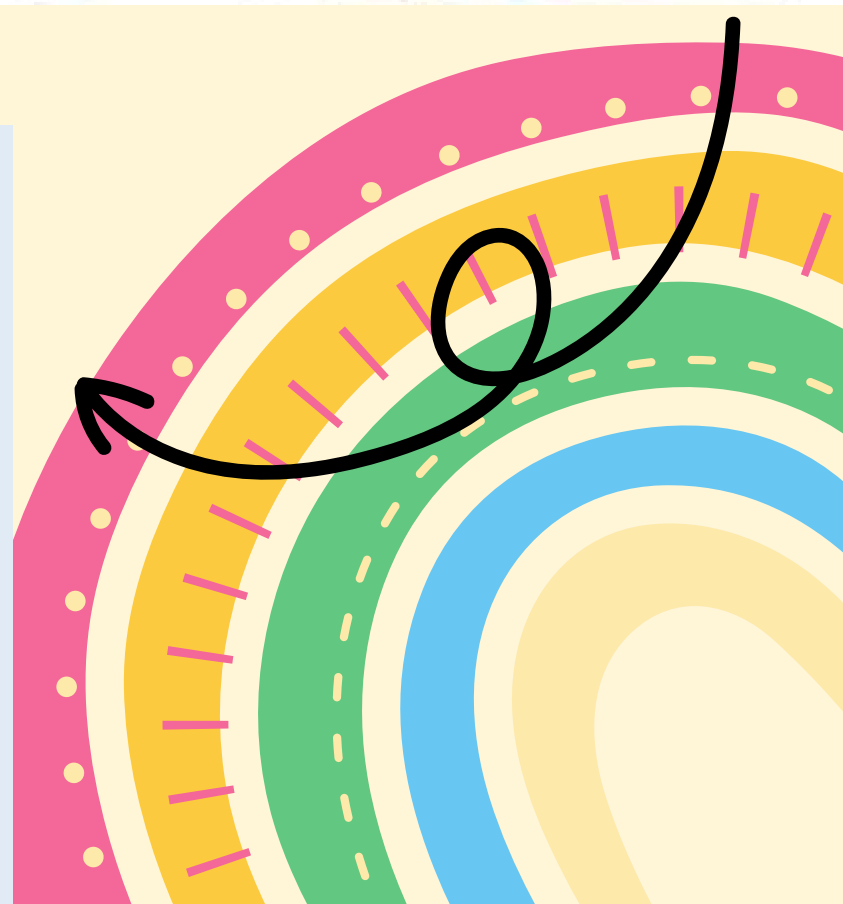
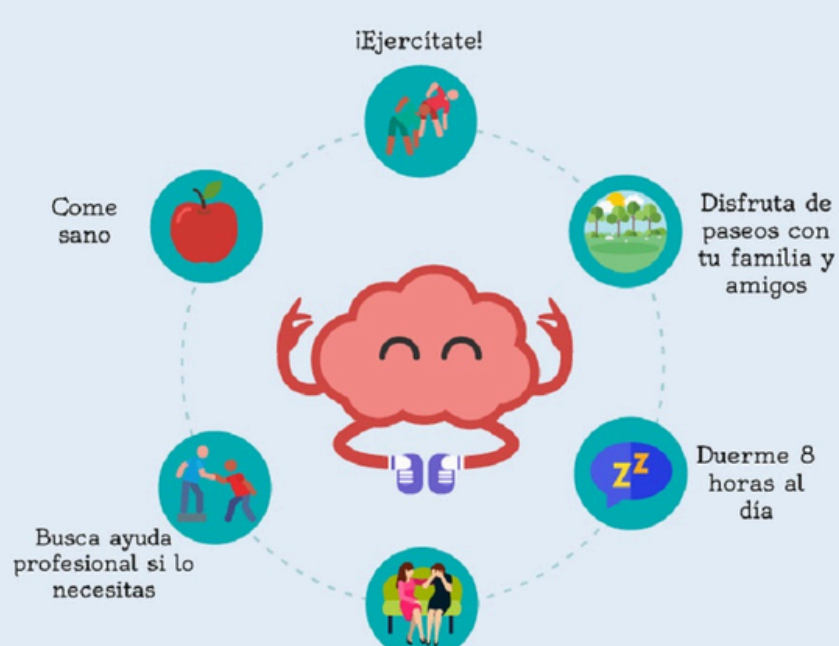


Acciones que fortalecen la salud mental

- mantener un estilo de vida saludable
- gestionar el estrés
- fomentar las relaciones sociales
- buscar apoyo profesional



Tips para la buena salud mental





BIBLIOGRAFIA

- <https://www.samhsa.gov/salud-mental>

- <https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/>