



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Briseida Michel Caballero Corzo

Nombre del tema: Mapa conceptual

Parcial: 1er módulo

Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9no cuatrimestre

SALUD MENTAL

¿QUÉ ES?

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales, es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental. La salud mental está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y restablecimiento de la salud mental.

Una salud mental saludable permite a las personas tener una buena autoestima, manejar las emociones, relacionarse con los demás, resolver los problemas, ser creativos y explorar sus intereses.

¿CÓMO ES?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

puedes saber si tu salud mental es saludable si: Te sientes contento y satisfecho con tu vida, puedes gestionar tus emociones de manera saludable y equilibrada y mantiene relaciones saludables con los demás.

CARACTERÍSTICAS

- La capacidad de lidiar con los problemas y las presiones diarias de la vida.
- La capacidad de mantener relaciones sanas con los demás.
- La capacidad de manejar las emociones y las respuestas emocionales.
- La capacidad de mantener un nivel de actividad mental y física saludable.
- La capacidad de encontrar significado y propósito en la vida.
- La capacidad de afrontar los desafíos y los obstáculos con resiliencia y esperanza.

La salud mental es muy importante para la calidad de vida y el desarrollo de las personas. Es necesario darle atención y cuidado para mantener un buen estado emocional y psicológico.

Hablar abiertamente sobre los sentimientos y las emociones, tener actividades saludables y relajantes, como la meditación o el ejercicio físico, tener relaciones de apoyo y amistad saludables, darle tiempo a los intereses y las actividades que te apasionan y buscar ayuda profesional cuando se necesite, como terapia o medicación.