

SALUD MENTAL.



La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, no limitado únicamente a la ausencia de enfermedades y/o dolores.

¿QUÉ ES SALUD MENTAL?



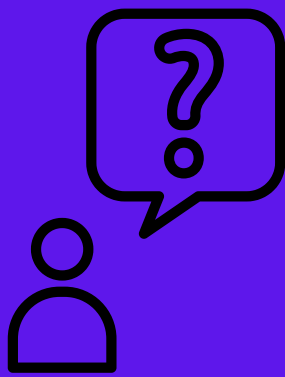
Es un estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

¿QUÉ COSAS PUEDEN AFECTAR A MI SALUD MENTAL?



- Factores biológicos, como los genes o enfermedades.
- Experiencias de vida, como trauma o abuso.
- Antecedentes familiares en relación a salud mental.
- El estilo de vida, como la dieta, actividad física, etc.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



- Permite enfrentar el estrés.
- Colabora a estar físicamente saludable.
- Contribuye a que las interacciones sean más sanas
- Te permite ser más eficaz en tus actividades.

¡CONOCETE A TI MISMO Y A LO QUE TE RODEA!



El mejor método para cuidar tu salud mental y mejorarla es siendo consciente de ti mismo y de tu entorno, evitar aquellos aspectos que puedan perjudicarte y aceptar aquellos que te fortalezcan.

¡LA SALUD MENTAL NO ES ESTÁTICA!

Al igual que el individuo esta se encuentra en constante cambio, puede variar dependiendo del contexto, sin embargo al final de todo eres tú y tus decisiones quienes tienen el mayor impacto.