



# **SALUD MENTAL**

## **Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

Carolina Nieto Bartivas

# ÍNDICE



**¿QUÉ ES?**



**RAZONES**



**SÍNTOMAS**



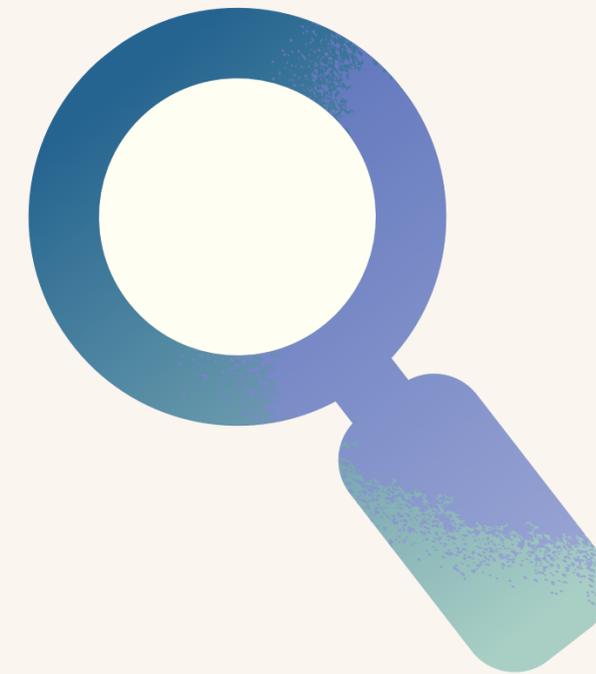
**PREVENCIÓN**



**SALUD MENTAL EN  
ADOLESCENTES**



**BIBLIOGRAFÍA**



# ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

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.

Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.



# RAZONES DE UNA MALA SALUD MENTAL

1

Una causa de una mala salud mental pueden ser malas experiencias en tu vida, como abusos o malos tratos.

2

Los antecedentes familiares de salud mental puede llegar a perjudicar la nuestra.

3

El estilo de vida es una de las más importantes, como por ejemplo ingerir sustancias las cuales en un futuro pueden perjudicar nuestra mente.

# PREVENCIÓN



## BUENA ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación y buenos cuidados pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud.

## AYUDA DE PROFESIONALES

Muchas veces la mejor ayuda es la de un profesional que pueda aconsejarte y ayudarte.

## COSAS POSITIVAS

Se recomienda centrarse en cosas positivas y no darle importancia a las negativas.

## MANTENER CONTACTO

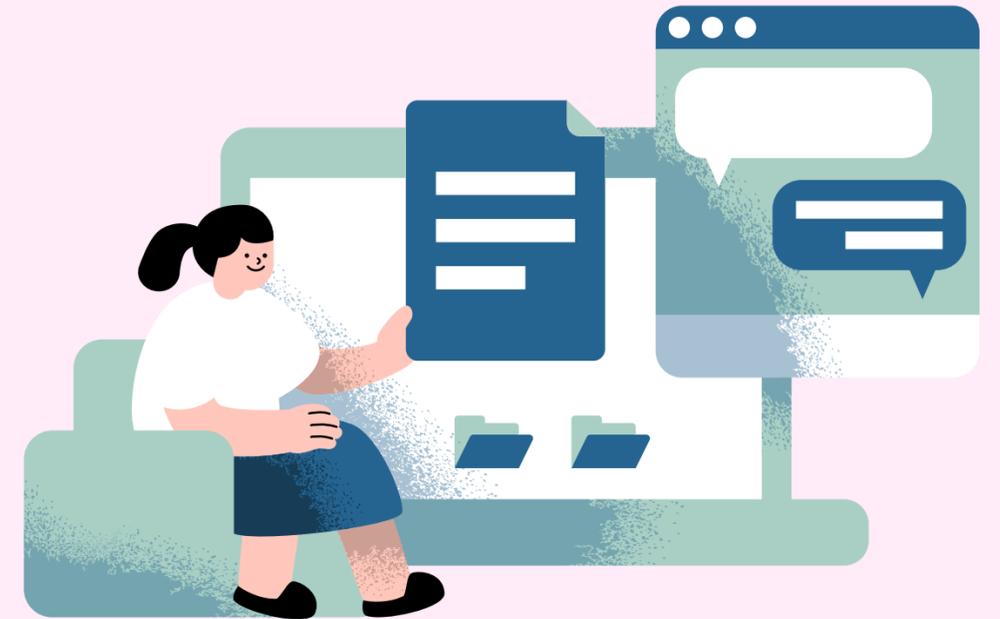
Es bueno relacionarse con la gente de tu alrededor y mantener relaciones de amistad.

# SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

Una de cada seis personas entre 10 y 19 años sufre de depresión, ansiedad y una mala salud mental.

La adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental.

La adolescencia es clave para desarrollar hábitos sociales y emocionales que impactan la salud mental, como dormir bien, hacer ejercicio, cultivar relaciones interpersonales, resolver problemas y manejar emociones. Un entorno de apoyo en familia, escuela y comunidad es esencial para este crecimiento.



# BIBLIOGRAFÍA



- [HTTPS://GOO.SU/WFFDMRN](https://goo.su/WFFDMRN)
- [HTTPS://GOO.SU/QPKM4](https://goo.su/QPKM4)
- [HTTPS://GOO.SU/SVHO](https://goo.su/SVHO)
- [HTTPS://GOO.SU/PU8EM](https://goo.su/PU8EM)