

Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica

La Salud Mental es Importante

¿Qué es la Salud Mental?

Es un estado de bienestar a nivel psicológico, emocional, y social, por medio del cual los individuos reconocen y desarrollan sus habilidades, hacen frente al estrés de la vida, trabajan de manera adecuada y contribuyen a sus comunidades.

¿Por qué es importante?



Permite aprender y trabajar adecuadamente.



Ayuda a tener relaciones de calidad con las personas del entorno.



Es esencial para el desarrollo pleno a nivel personal, comunitario y socioeconómico.



Mejora la calidad de vida de los individuos.

En Conmemoración al
Día Mundial de la Salud Mental:
Martes 10 de octubre del 2023

¿Cómo cuidarla?



Aceptar las emociones y sentimientos experimentados; todas son necesarias para entender lo que ocurre alrededor.



Implementar buenos hábitos de vida.



Limitar o evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.



Reducir el uso del celular, computadora, tableta y televisión.



Mantener contacto con los demás; en especial las queridas.



Ser amable y comprensivo con uno mismo.



Reconocer y solicitar ayuda cuando se le necesite:

Recuerda que la UNICACH cuenta con una Clínica de Atención Psicológica, en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

Puedes solicitar sesiones de Orientación Educativa y Psicológica con tu respectivo tutor; si tú facultad o Instituto cuenta con éstas.

Fuente:

Comisión Nacional contra las Adicciones. (28 de abril de 2022). ¿Qué es la Salud Mental?; Grupo de Gestión Integrada por la Salud Mental. (octubre 2014). ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma; Ivette Cabezas, K. (11 de agosto de 2021). Mantenimiento de una adecuada salud mental; Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Modificados para el Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica, UNICACH 2023.

Elaborado por Valeria Ailyn Rojas Méndez,
Prestadora de Servicio Social del Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica