

Infórmate,
comparte,
busca apoyo

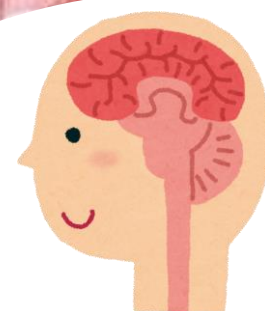


USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

HABLAR SALVA VIDAS

Si algo duele, busca ayuda hoy.

Elaborado por: Tópico FCCTyP



**DÍA MUNDIAL DE
LA SALUD MENTAL**

10 OCTUBRE

¿Qué es la salud mental?

- Es el bienestar emocional, psicológico y social que permite afrontar la vida diaria.
- No es solo la ausencia de trastornos; es la capacidad de gestionar emociones, afrontar desafíos, mantener relaciones saludables y tomar decisiones que te beneficien a ti y a los que te rodean.

Componentes:

- Bienestar emocional: sentir y gestionar emociones de manera adecuada, reconociéndolas y respondiendo a ellas de forma adaptativa.
- Bienestar psicológico: mantener procesos cognitivos (pensamiento, memoria, concentración) y la autoimagen, la autoestima y la autoconfianza.
- Bienestar social: construir y mantener relaciones significativas, contar con apoyo social y adaptarse a normas y roles sociales.

“La salud mental es un compromiso de todos”



Conoce

SEÑALES DE ALERTA

- Fatiga crónica
- Cambios persistentes de ánimo
- Aislamiento, problemas para dormir.
- Dificultad de concentración.



Si notas señales que persisten durante varias semanas o interfieren con tu vida diaria, es buena idea buscar apoyo profesional o pedir ayuda a alguien de confianza.

AUTOCUIDADO DIARIO

- Ritmo de sueño de 7–9 horas; actividad física regular; pausas breves durante el estudio.
- Técnicas de relajación: respiración diafragmática, 4-7-8, microdescansos de 5–10 minutos.
- Conexión social: diálogo con pares, docentes, mentores.



FUENTES: