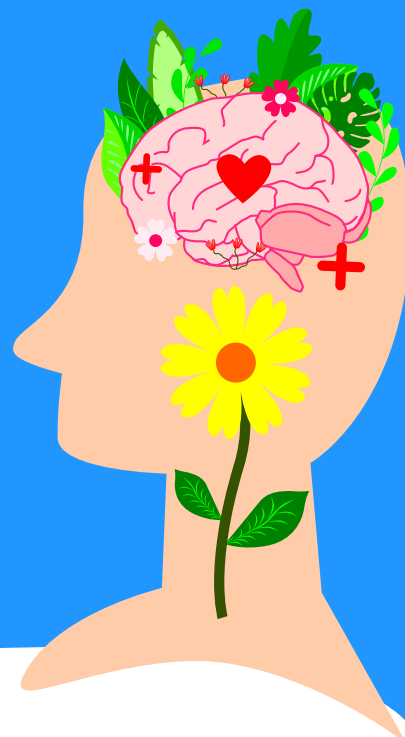


¿Cómo sé que tengo un problema de salud mental?





¿Qué es salud mental?

Es el estado de **bienestar subjetivo** donde la persona es capaz de hacer frente a las demandas diarias de su entorno. También abarca la capacidad de realizar las **conductas necesarias** para **mantener y potenciar la propia salud física y mental.**

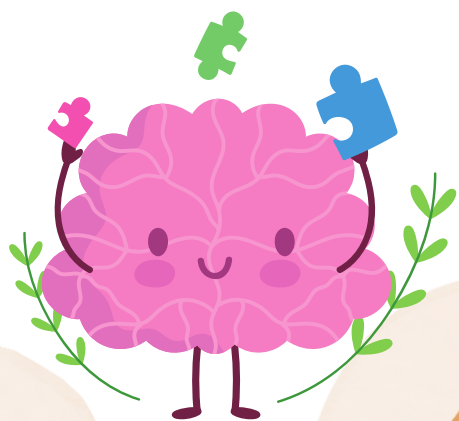




¿Qué consecuencias trae un problema de salud mental?

Puede reflejarse como un **cambio en nuestra rutina diaria**. También puede expresarse en **dificultades para pensar y concentrarse**, o en una constante **irritabilidad, llanto o desmotivación**. En casos extremos, uno puede desarrollar un **trastorno mental**.





¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental?

Potenciar tu bienestar subjetivo: parar lo que estás haciendo y descansar, crear y/o mantener relaciones saludables, comunicar asertivamente lo que piensas y sientes, establecer aspiraciones que te brinden un sentido de vida, cuidarte y pedir ayuda cuando creas que no puedas lidiar con tus conflictos.

