

CECYTEM

**DELGADO OSORIO ANGEL ISRAEL
ESPAÑA LOYOLA JORGE ALEJANDRO
GAYTAN VELAZQUEZ JOSE CARLO
HERNANDEZ PACHECO AXEL GABRIEL
MARTINEZ JIMENEZ JAIR ANDRE
PIÑA DELGADO ELIAS ISRAEL**

NOMBRE DE LA PROFESORA: Aura Yolanda García Ulloa

GRUPO:403

**TEMA: Cuidado de la salud Mental y prevención de
adicciones en CECYTEM**

COACALCO

INTRODUCCION

- ✚ En este trabajo vamos a hablar de la salud mental y la prevencion de drogas en el Cecytem Coacalco.
- ✚ En primer caso definiremos lo que es “Salud Mental”, la salud mental consta de varios tipos de casos ya que se refiere al estado emocional o psicológico. Después mostraremos una página web, esta nos va a brindar información sobre los efectos negativos y estilos de vida saludables. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida
- ✚ Al momento de realizar la introducción surgieron unos problemas ya que cuando nos queremos informar sobre la adicción, la información no es muy especifica ni muy clara en ese aspecto ¿Por qué? Es muy sencillo ya que al querer interactuar más con este tema la información puede ser un tanto limitada.

DEFINICION DEL PROBLEMA

El propósito fundamental de un sitio web centrado en el cuidado de la salud mental y la prevención de adicciones es proporcionar un recurso integral y accesible para aquellos que enfrentan desafíos en estas áreas. Este tipo de plataforma virtual tiene como objetivo ofrecer una amplia gama de recursos, información y apoyo para ayudar a las personas a comprender, abordar y superar los problemas relacionados con la salud mental y las adicciones.

Esto lo podemos relacionar con la comunidad estudiantil con el problemas en casa, problemas en la misma institución o hasta problemas personas, a lo que va esto podría ser un trastorno o un afecto mental, muchas personas pueden llegar a un punto de tanto estrés o desesperarse que puede llegar a caer en la droga, para evitar esto primero hay que empezar a tratar los problemas principales y así evitamos soluciones erróneas.

Al crear un espacio en línea dedicado a estos temas, el sitio web busca cumplir varios propósitos. En primer lugar, busca educar a las personas sobre la importancia de la salud mental y los riesgos asociados con las adicciones, brindando información sobre los diferentes trastornos mentales, las señales de alerta y los efectos del abuso de sustancias.

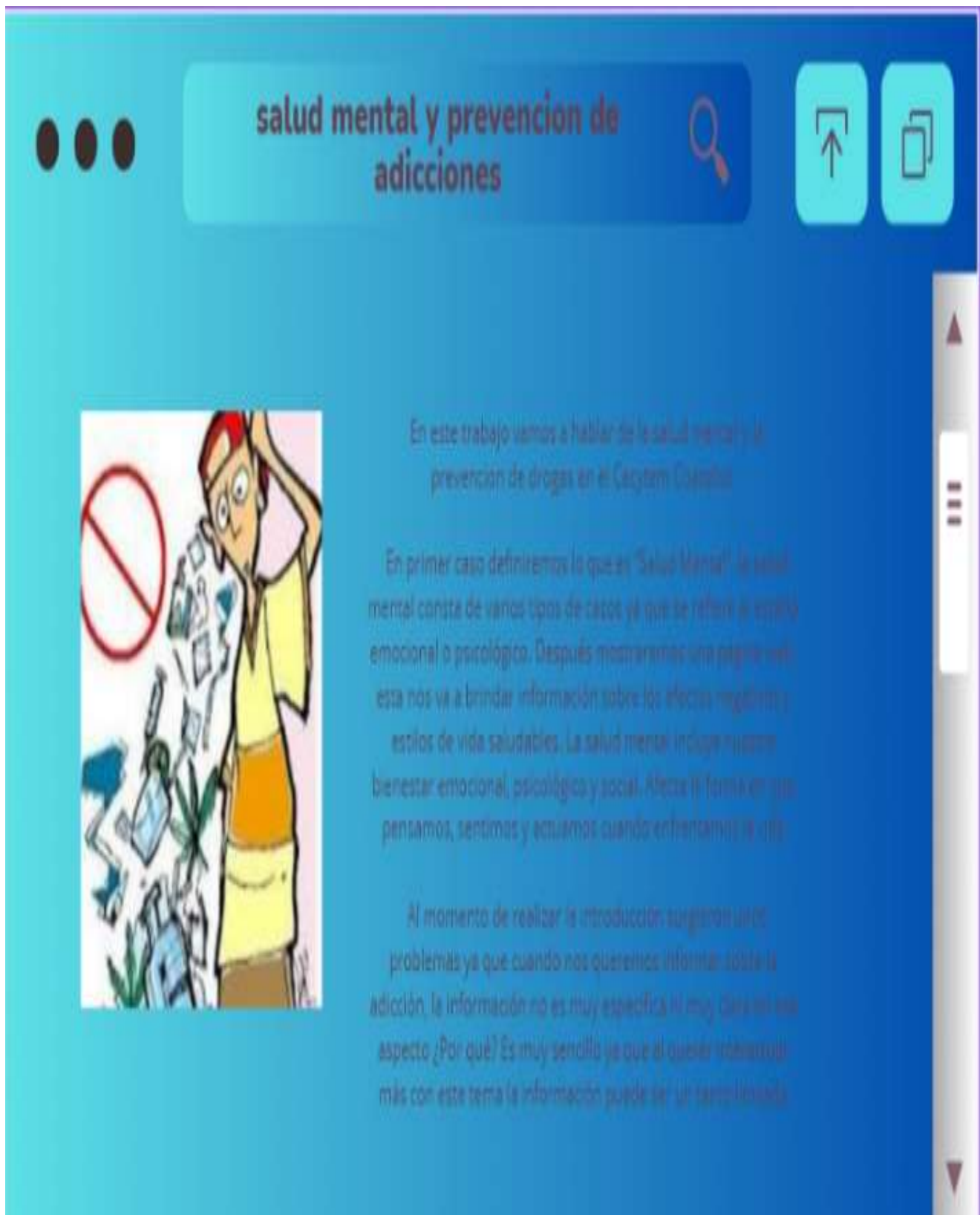
Solo buscamos apoyar y poder hacer conciencia sobre no buscar salidas “fáciles”.

JUSTIFICACIÓN:

Estas páginas web buscan proporcionar recursos, información y apoyo a los estudiantes, profesores, padres y comunidad en general, con el objetivo de crear conciencia, prevenir el consumo de drogas y fomentar un ambiente escolar seguro y saludable.

Y brindar una mejor salud mental y no un empeoramiento sobre los adolescentes ya que influye mas en ellos por presión social, “moda” o simplemente por ser popular, sin saber el daño que pueden ocasionar

WIREFRAME





Definicion



La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona es capaz de manejar el estrés, enfrentar los desafíos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.

La salud mental abarca una amplia gama de aspectos, incluyendo la salud emocional, psicológica y social. Implica la capacidad de manejar adecuadamente las emociones, el estrés y las relaciones interpersonales, así como la capacidad de adaptarse a los cambios y desafíos de la vida.

SALUD MENTAL

La atención a la salud mental también incluye el tratamiento y la prevención de trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y otros problemas de salud mental. Es fundamental para el bienestar general y la calidad de vida de una persona.

La salud mental es aquella que tiene varios tipos, puede ser que tengas una salud mental muy mala ya que es por trastornos mentales o porque desde chiquito ya naces con un problema mental.

Algunas enfermedades son como por ejemplo, esquizofrenia, entre otros.



ADICCIONES

La adicción es una enfermedad caracterizada por el consumo compulsivo de drogas que afecta el comportamiento, las emociones y el funcionamiento cerebral. Básicamente, las adicciones producen una incapacidad de parar de consumir o de controlar la ingesta de sustancias psicoactivas, a pesar de las consecuencias negativas que produce en la vida de las personas.



Planteamiento de problema



"El aumento de la carga laboral y las demandas sociales en la sociedad contemporánea están contribuyendo a una creciente prevalencia de trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión.



¿Cómo podemos desarrollar estrategias efectivas para abordar estos desafíos y promover la salud mental en entornos laborales y comunitarios?"



"El acceso desigual a los servicios de salud mental y la estigmatización asociada con los trastornos mentales representan barreras significativas para el bienestar psicológico de las comunidades marginadas. ¿Cómo podemos mejorar la accesibilidad y la aceptación de los servicios de salud mental en estas poblaciones para garantizar una atención equitativa y efectiva?"





Objetivo general

Escuchar, sentir y entender tus emociones, ¡cada una tiene un mensaje para ti

Hay tantas formas de sentir emociones como seres humanos en el mundo. Es importante que sepamos que no son ni buenas ni malas. Todas las emociones son necesarias y son una gran forma para entender el mundo que te rodea.

Mantener un estilo de vida saludable

Duerme en horarios adecuados y las horas necesarias, encuentra actividades físicas que te motiven y realízalas cuando menos 15 minutos diariamente

evitar las adicciones

El primer paso para superar cualquier problema de la vida es admitir que esto existe. Si uno se aferra a una actitud de negación de la adicción y no permite que lo aconsejen o ayuden, nada va a poder solucionarse.



JUSTIFICACION



Salud mental

Cuando no tenemos una buena salud mental y, por el contrario, estamos demasiado agobiados, estresados y ansiosos, puede que "estallemos" sin motivo alguno, en situaciones que hubieran podido resolverse sin mayor inconveniente.



adicciones

Además, evitar el consumo de drogas también ayuda a mejorar nuestra función pulmonar. Muchas drogas inhaladas, como la marihuana o la cocaína, pueden dañar nuestros pulmones y causar problemas respiratorios a largo plazo. Al mantener nuestros pulmones libres de sustancias dañinas, podemos respirar mejor y mantener nuestra salud pulmonar en óptimas condiciones.

PSEUDOCODIGO

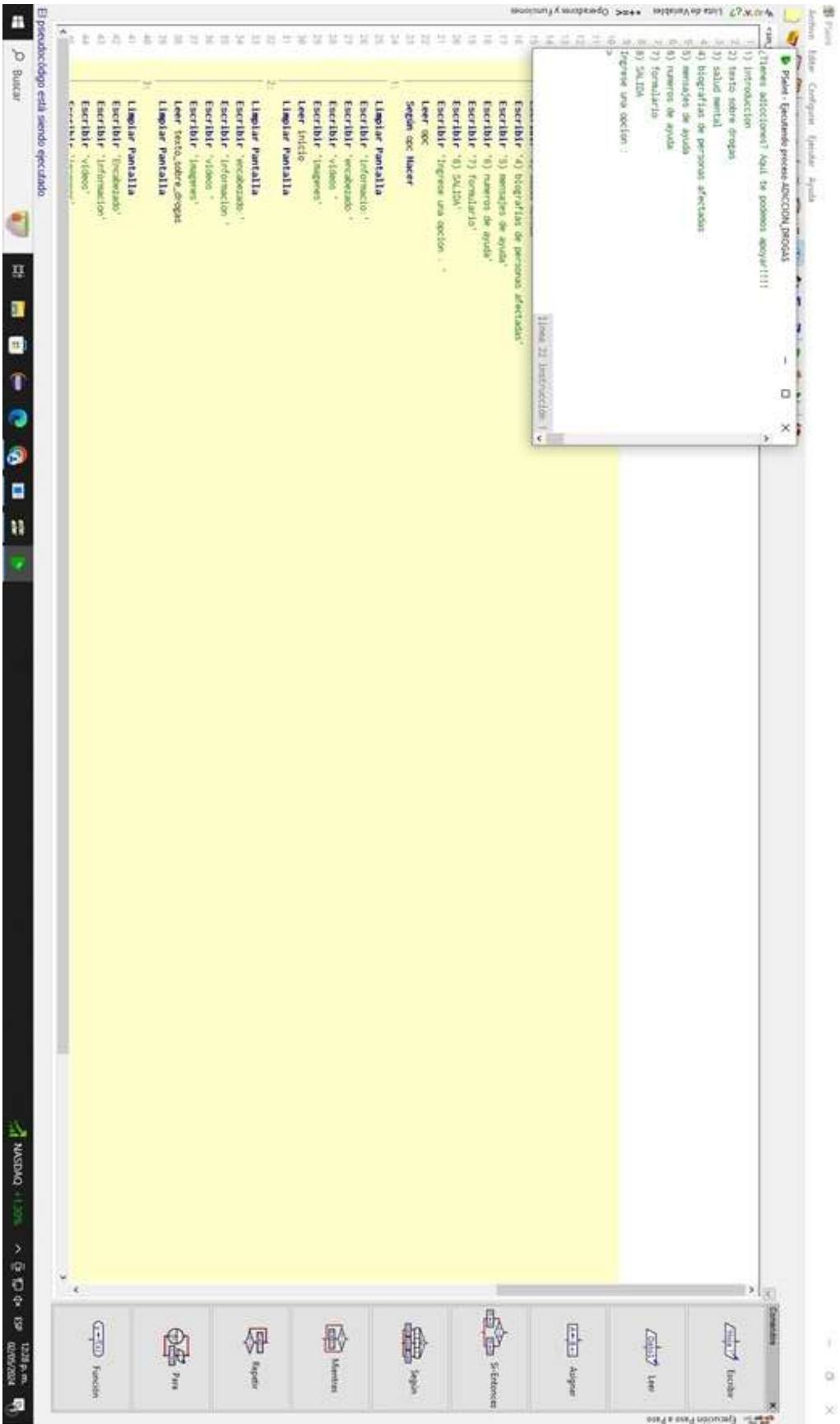
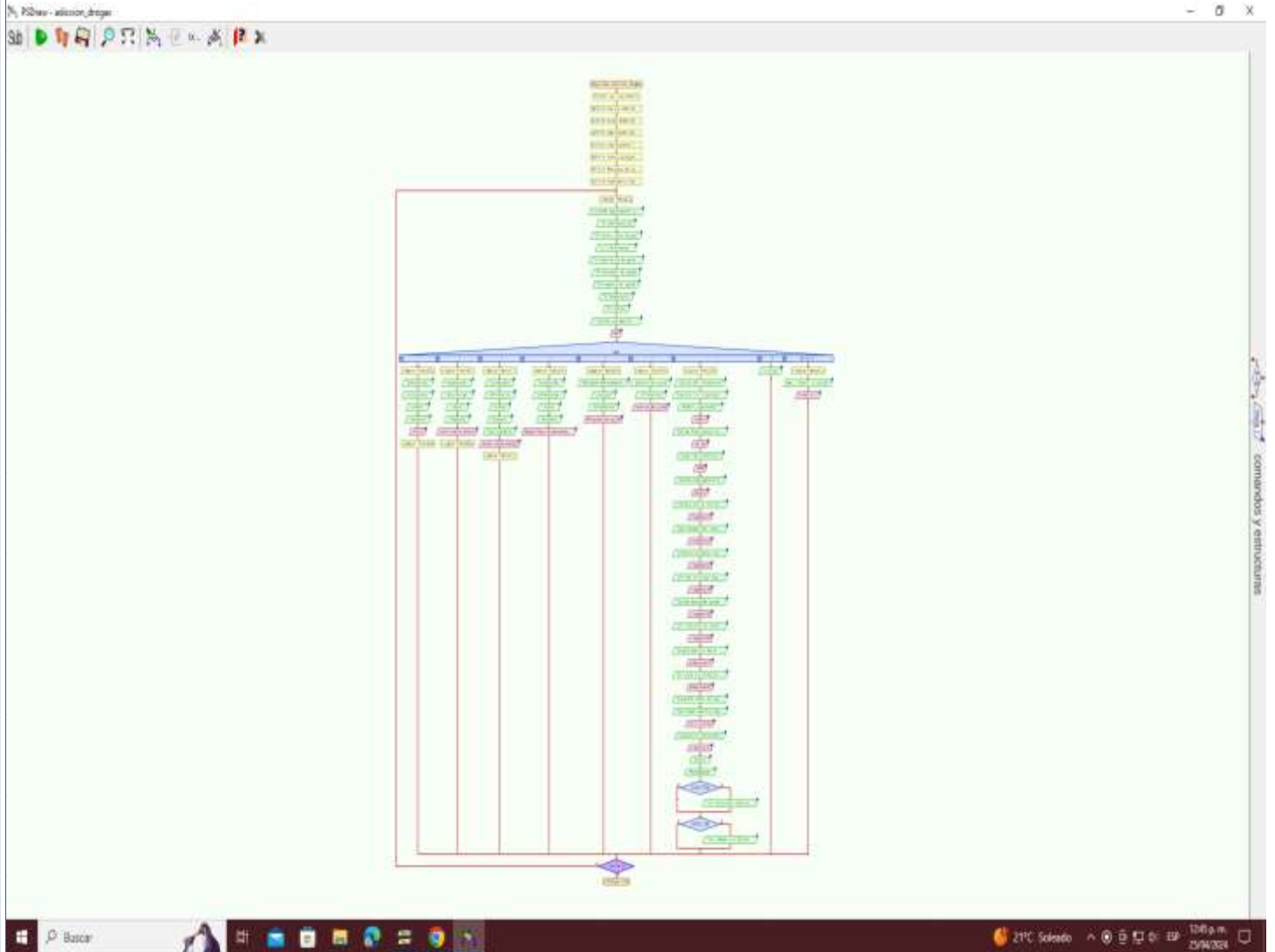


DIAGRAMA DE FLUJO



MAPA CONCEPTUAL

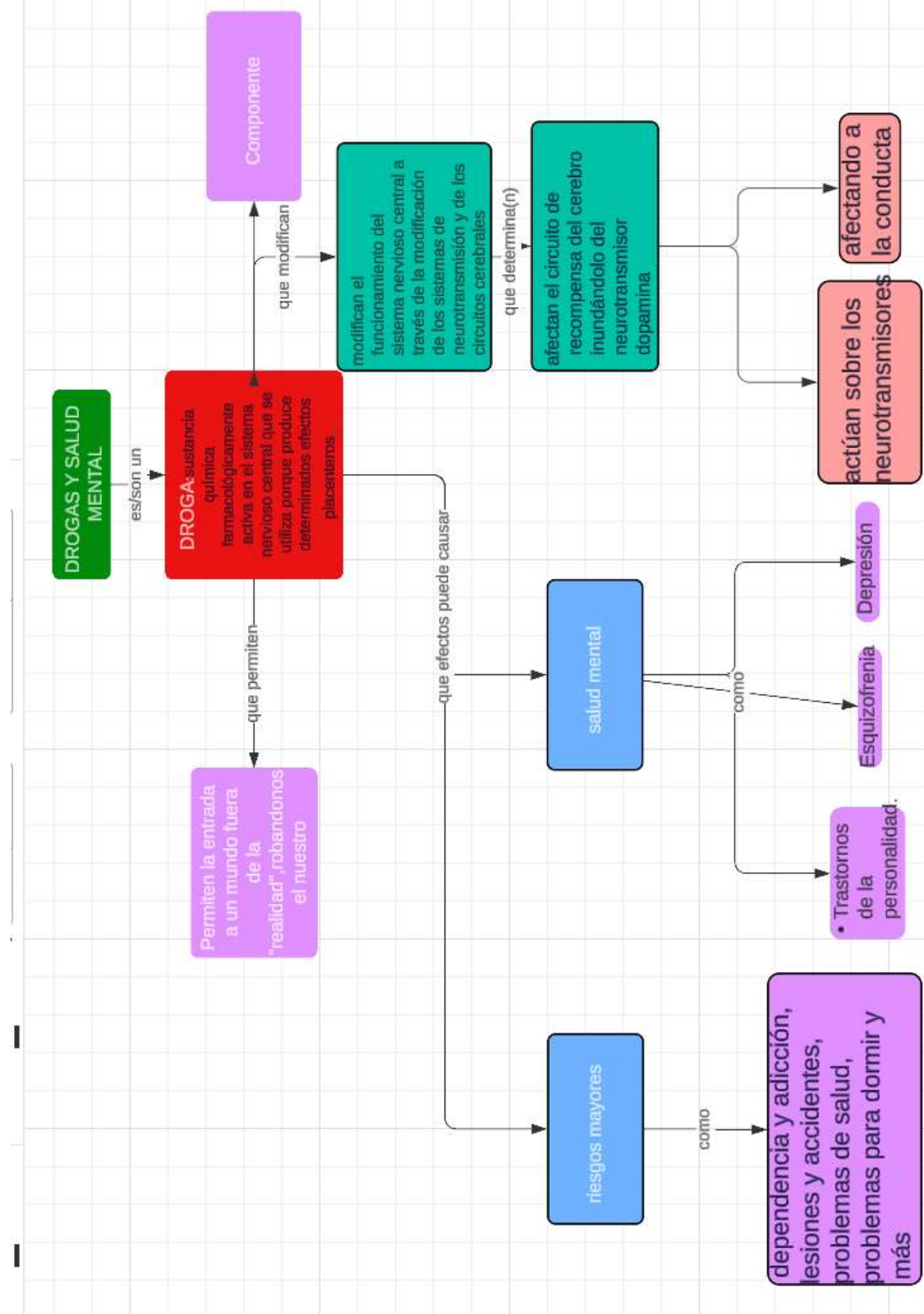
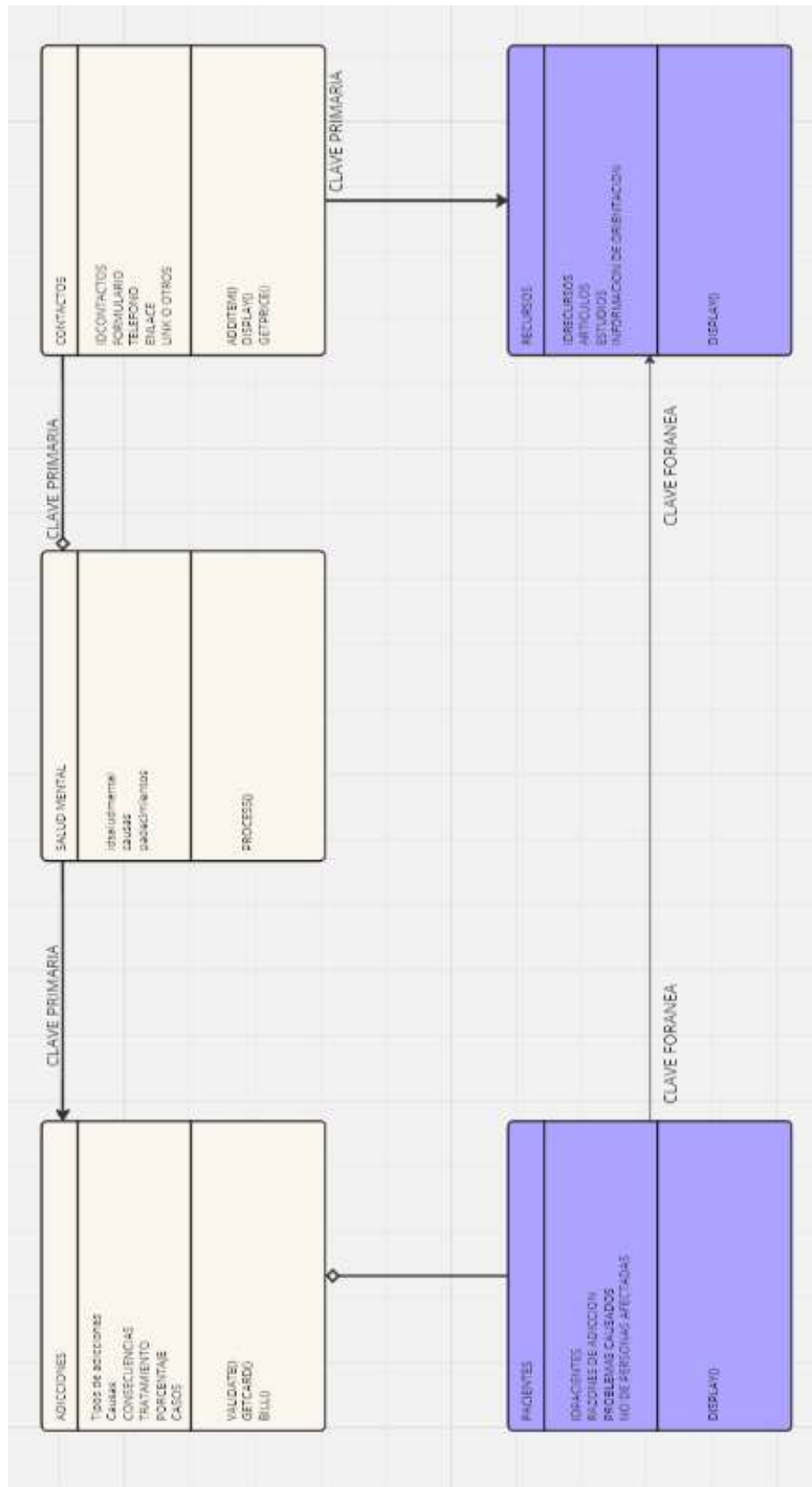


DIAGRAMA LOGICO



DIAGRAMA JERARQUICO



LINK DE LA PAGINA

[HTTPS://JORGE76767.GITHUB.IO/SITIOWEB/](https://jorge76767.github.io/Sitioweb/)

CÓDIGO QR



[https://www.ineciberseguridad.es/](#)