



Síntesis

Estrategias de salud mental

es:

Promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades.

Mantenimiento de la salud mental

como:

Autocuidado emocional

es:

Hábitos que tiene una persona en la vida.

Físico

es:

Atender al cuerpo, de encargarse de la salud mediante la actividad física.

Social

es:

Conectar con otras personas, es crucial para la satisfacción personal puesto que ayuda a combatir la soledad.

Proyecto de vida en los PPL

es

Plan para el futuro

se planea:

Metas

Objetivos

Afrontamiento

es un:

Proceso que ayuda a regular las consecuencias negativas del estrés.

A través de:

La evitación

El problema

La emoción