

Marco teórico

La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona puede realizar sus capacidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad. Incluye el bienestar emocional, psicológico y social, así como la ausencia de trastornos mentales.

Algunas personas que hablaron de la salud mental

1. Sigmund Freud: Pionero en el campo del psicoanálisis, sus teorías y trabajos sobre la mente y el inconsciente han tenido un impacto significativo en la comprensión de la salud mental.
2. Carl Jung: Psiquiatra suizo y fundador de la psicología analítica, conocido por sus conceptos de arquetipos y la importancia del inconsciente colectivo en la salud mental.
3. Aaron Beck: Psiquiatra estadounidense conocido por desarrollar la terapia cognitivo-conductual, una de las formas más efectivas de tratamiento para una amplia gama de trastornos de salud mental.
4. Irvin D. Yalom: Psiquiatra y escritor, conocido por sus contribuciones a la terapia existencial y por sus libros que exploran temas relacionados con la psicoterapia y la condición humana.
5. Kay Red Field Jamison: Psiquiatra y autora estadounidense conocida por su trabajo sobre trastorno bipolar y por compartir sus propias experiencias en sus libros, lo que ha ayudado a reducir el estigma asociado con los trastornos del estado de ánimo.