

# ¿TE PREOCUPAS POR TÚ SALUD MENTAL?



**SALUD MENTAL** es el reconocimiento del estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio – cultural, lo que garantiza su participación intelectual, laboral y de relaciones para alcanzar su bienestar y calidad de vida.

**Bienestar**  
Universitario



**UNIVERSIDAD**  
**LIBRE**

Seccional Pereira



# ENEMIGOS DE LA SALUD MENTAL:

- 🌀 Estrés
- 🌀 Depresión
- 🌀 Frustración
- 🌀 Insomnio
- 🌀 Baja autoestima
- 🌀 Adicciones
- 🌀 Problemas de familia
- 🌀 Inadecuado manejo de sentimientos, emociones y comportamientos
- 🌀 Ideas suicidas.



The background features a light blue gradient with decorative elements: a yellow watering can at the top center, a cluster of pink flowers on the left, and stylized blue leaves on the right and bottom left.

# CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

 Mantente activo

 Descansa

 Come bien


 Haz vida social

 Diviértete

 Gestiona tus pensamientos

 Comunícate

 Relájate

 Ponte objetivos

 Pide ayuda

**Bienestar**  
Universitario



**UNIVERSIDAD**  
**LIBRE**

Seccional Pereira