Publicado en Ciudad de México el 08/04/2024

# [Cleveland Clinic: la importancia de la salud mental en el Día Mundial de la Salud](http://www.notasdeprensa.es)

## Bajo el marco del Día Mundial de la Salud, Cleveland Clinic comprarte los beneficios de tratar la salud mental para el bienestar físico, emocional y social

 La salud mental tiene un impacto tan grande en el bienestar. "Por desgracia, las enfermedades mentales siguen estando estigmatizadas en la sociedad y eso hace que la gente no busque la ayuda que necesita", afirma la psiquiatra Karen Jacobs, de Cleveland Clinic. El primer paso hacia el bienestar general es tomar conciencia y hablar de ello con un profesional. Tanto si uno se siente más ansioso de lo normal como detectar si la depresión está pasando factura. Conversar puede ayudar a crear un plan para seguir adelante y hay muchas formas de cuidar la salud mental a diario. La salud mental se refiere al bienestar psicológico general y al funcionamiento emocional, cognitivo y social. Afecta a muchos aspectos de la vida, desde las relaciones con los demás hasta lo que hace sentirse realizado y cómo se afronta los retos de la vida. Algunos factores que pueden afectar son: La autoestima y autovaloración. El funcionamiento psicológico, ya que está relacionado con la memoria y la resolución de problemas. La forma en que socializas con los demás. El bienestar físico. Si padece o no algún trastorno mental, como ansiedad o depresión. A menudo, los síntomas de la salud mental pueden ser "invisibles" para el mundo, o incluso para uno mismo. Por eso, es importante reconocer cuándo la salud mental se resiente. Estos son algunos de los beneficios de cuidar la salud mental: Aumentar la resilienciaLa salud mental puede influir mucho en la forma de reaccionar ante los momentos difíciles, y aquí es donde entra en juego el desarrollo de la resiliencia. Cuando se es resiliente, se está mejor preparado para afrontar retos, contratiempos y transiciones vitales, manteniendo una sensación de equilibrio y bienestar. Desarrollar relaciones positivasLa salud mental es una parte importante de cómo uno socializa y reacciona ante personas y situaciones. Tener una buena salud mental puede ayudarle a desarrollar relaciones positivas y significativas con los demás. Esto está relacionado con la forma en que se comunica y se habla con los demás, cómo establecer y mantener límites saludables y cómo empatizar con los demás. Mantener una buena imagen de uno mismoEs cierto que de vez en cuando uno se siente mal consigo mismo. Pero la forma en que uno se ve a sí mismo es un factor importante en la salud mental, concretamente en la autoestima y autovaloración. Tener una buena salud mental puede ayudar a reconocer puntos fuertes y limitaciones, a tener confianza en las propias capacidades y a mantener un nivel saludable de autoestima. Bienestar generalTodos tienen muchos sentimientos, y aprender a gestionarlos es una parte importante de la salud mental. Esto significa encontrar el equilibrio entre ser capaz de compartir y reconocer emociones, y no dejar que se apoderen de la vida. Esto puede abarcar aspectos como la gestión del estrés, la superación de situaciones difíciles y el mantenimiento de una actitud positiva en tiempos difíciles.

**Datos de contacto:**

Zaira Leal

Atrevia

55 5922 4262

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-la-importancia-de-la-salud](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Estado de México Ciudad de México Psicología Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)