

INTRODUCCIÓN.

Podemos empezar haciéndonos la pregunta de; ¿qué es la salud mental? Mientras una primera definición nos dice que la salud mental es la capacidad de las personas y los grupos para enfrentar los problemas que les presenta a vida con creatividad, así como la capacidad para expresar, dar y recibir afecto. Es también cuidar y cuidarse. Proteger a los débiles, aceptar las diferencias y enriquecerse con ellas. Tolerar las limitaciones propias y de los otros, y también las que nos imponen las de la vida, pero sin resignarse.

La salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino saber vivir con buena calidad de vida en cuanto a estados emocionales se refiere.

La ausencia de una buena salud mental ha traído muchos problemas a las personas que lo padecen, trayendo consigo, enfermedades degenerativas, problemas de salud físico-biológico, problemas económicos y crisis en el entorno social. (familia, amigos, colegas de trabajo).