

Alumna:

Lizbeth Guadalupe Medina Aguilar.

Licenciatura:

Trabajo Social y Gestión Comunitaria.

Docente:

Karina Hernández Salazar.

Materia:

Medicina Social.

San Cristóbal de las casas, Chiapas.

El presente ensayo se hablará acerca del tema de repercusión de los factores sociales y ambientales en la salud mental. La salud mental de los individuos de gran importancia para su desarrollo ya que este es un factor que puede beneficiarle o perjudicarlo en su día a día. Por ello, es importante que el individuo habite en un contexto que le permita expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos para mejorar su calidad de vida. En la salud mental, existen muchos factores que repercuten en los individuos como los biológicos, experiencias de vida, el estilo de vida, económicos, culturales y que son importantes de conocer para entender la conducta que tienen algunos individuos, los pensamientos y emociones que expresan al no tener un contexto favorable.

Primero mencionaremos que “Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”(Centro médico ABC, 2018). La salud mental, es de gran importancia para el bienestar del individuo ya que esta es un aspecto en la vida de la persona que debe atender para poder tener una mejor calidad de vida en ámbitos de funcionamiento afectivo, de cómo se siente la persona, como piensa, como actúa y cómo reacciona ante las diferentes situaciones que se le presentan.

La salud mental es afectada por diferentes factores, a continuación mencionaremos los factores ambientales que repercuten en la salud mental de los individuos “La calidad del medio ambiente en que vivimos influye directamente en nuestra salud. Un medio ambiente adecuado significa satisfacción, energía y motivación porque incrementa la salud mental y permite a las personas manejar el estrés de la vida y llevar a cabo sus actividades de una manera más adecuada, reaccionando con mayor serenidad ante las dificultades del diario vivir”.(La prensa gráfica, 2016) Las repercusiones que los individuos tienen en su salud mental por factores ambientales son grandes, ya que si las personas viven en un ambiente no muy sano, en el que todo el día este nublado o con mucha contaminación, los

ruidos urbanos, hará que las personas padezcan de un mal humor, estrés y ansiedad, lo cual no ayuda al individuo a enfrentarse a situaciones cotidianas como por ejemplo, el tráfico de los carros, los ruidos urbanos, harán que la persona se sienta triste, decaída y su calidad de vida no sea la óptima.

Se menciona que “La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios climáticos agresivos que el mismo ser humano provoca, junto a las condiciones de trabajo estresantes, al estilo de vida poco saludable y mala alimentación, todos ellos siendo factores psicológicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los problemas de violencia y agresividad que no contribuyen positivamente a nuestro país” (La prensa gráfica, 2016). Los cambios climáticos que se han desarrollado son causados por nuestra contaminación, basura, humo de los automóviles, el smog, la contaminación del agua, y más factores han propiciado que el medio ambiente no es el adecuado para que podamos

Otro factor que repercute en la salud mental de los individuos son los factores sociales “Estos determinantes se refieren a variables como aspectos culturales, estilos de vida, violencia social, discriminación por diversos motivos, estigma, ingresos económicos, nivel educativo, abuso de drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción peligrosa, empleo, prácticas de sexualidad, prácticas religiosas, la organización social, entre otras. El factor social es de gran importancia ya que tiene repercusiones en la salud mental del individuo son buenas como malas. Depende del contexto donde se encuentre la persona las repercusiones de este factor puede beneficiarlo haciendo que este viva de una mejor manera, con pensamientos positivos, motiva y que logre todo lo que se proponga. En nuestro país tenemos índices de pobreza por lo que la población es más propensa a padecer trastornos que afecten su salud mental como la depresión, ansiedad.

Pero si el factor social no es el adecuado, si el individuo vive en malas condiciones como pobreza, no tiene un empleo, vive en condiciones de violencia intrafamiliar, la persona tendrá una prevalencia a de depresión y trastornos de ansiedad, desarrollará pensamientos negativos, conductas destructivas que lo pueden

afectar a él y a las personas que los rodea. Por ello es importante que el contexto social del individuo para comprender el porqué de su conducta y de los sentimientos y emociones que está teniendo.

Para concluir, es importante conocer de éste tema ya que la nuestra salud mental es un ámbito que tenemos que tener en buenas condiciones ya que nos ayuda a enfrentar el estrés de la vida cotidiana, en tener relaciones sanas y tomar buenas decisiones, que hay diferentes factores que dependerán que tengamos un buen estado de salud mental como factores biológicos, sus experiencias de vida, los factores ambientales y sociales, repercuten en nuestro estado mental ya que si no se encuentra en un contexto favorable, afectará al individuo en su conducta, pensamientos y emociones desarrollando trastornos en los que afecte su calidad de vida. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la vejez, por ello es indispensable cuidar de ella para tener una mejor calidad de vida.

Fuente de consulta:

Centro médico ABC (8 de octubre del 2018). ¿Qué es la salud mental?. Recuperado de <https://centromedicoabc.com/blog/2018/10/08/que-es-la-salud-mental/>.

La prensa gráfica (20 de Abril de 2016) El medio ambiente y la salud mental. La prensa gráfica Recuperado de <https://www.laprensagrafica.com/opinion/El-medio-ambiente-y-la-salud-mental-20160420-0034.html>