



Universidad del sureste

**Nombre**

Norma Edith Pale Bolóm

**Docente**

Dra. Karina Hernández Salazar

**Carrera**

Trabajo Social Y Gestión Comunitaria

**Materia**

Medicina social”

**Tema**

“REPERCUSIONES EN LA SALUD MENTAL DERIVADA  
DE FACTORES AMBIENTALES Y SOCIALES EN  
NUESTRO PAÍS”

**Fecha**

12 de julio de 2020

San Cristóbal de casas Chiapas, México

## **“REPERCUSIONES EN LA SALUD MENTAL DERIVADA DE FACTORES AMBIENTALES Y SOCIALES EN NUESTRO PAÍS”**

En el presente ensayo trata acerca de repercusiones en la salud mental debido a diversos factores que existen en nuestro país México. En este sentido, lograr que la población conserve la salud mental, además de la salud física, depende, en gran parte, de la realización exitosa de acciones de salud pública, para prevenir, tratar y rehabilitar para ello es necesario darse cuenta de los síntomas para que de esta manera poder prevenir o llevar un tratamiento de acuerdo y lograr una pronta recuperación que ayude a contribuir en un entorno favorable y adecuado para un mejor bienestar.

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. Dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, es por ello que las comunidades, familias y personas se preocupan siempre por conservar y mantener niveles óptimos o saludables. Es por ello que cuando una persona tiene una buena salud puede lograr cumplir con todas funciones que le son asignadas y de esta manera manejar el estrés lo que lo lleve a tomar buenas decisiones y no perjudique sus actividades cotidianas.

Los factores ambientales son aquellos en que las personas se ven influidas por la tecnología se considera un factor ambiental que está influyendo en la aparición de algunos trastornos mentales, problemas de aprendizaje, e incluso, obesidad, al fomentar el sedentarismo. Por lo que pienso que, así como hay grandes ventajas la tecnología ha traído desventajas uno de ellos la adicción a los teléfonos inteligentes está generando graves daños a la salud mental de las personas, pasan más tiempo en las redes sociales y dispositivos electrónicos, actividades que se correlacionan con los síntomas depresivos.

Los factores sociales son aquellos que están relacionados con el medio ambiente físico y social; éstos, siempre han estado presentes como condicionantes, en diversa medida, de la salud mental. La modernidad económica ha producido grandes logros y avances en la vida del país, pero también ha provocado

intensos desequilibrios regionales, crecimiento explosivo de la población, así como la consecuente sobreexplotación de los recursos naturales. Es pienso que son diferentes los cambios que ha tenido el sr humano han tenido cambios que han ayudado mucho en cuestión para saber más sobre las enfermedades y otras para hacer para hacer sus actividades mucho más fáciles. Pero por otro lado han tenido causas que desmejoran la salud y no tener lograr un estado de bienestar.

La salud en general; esto tiene su origen en la agresión hacia el individuo provocada por la inseguridad y tensión que se produce en el contexto físico y social. Este proceso daña la convivencia humana, propicia la aparición y mantenimiento de diversos fenómenos sociales como pobreza, violencia urbana, fuerte presión en el lugar de trabajo, inseguridad de empleo, bajo apoyo social, conductas adictivas. Son diversos los factores que conllevan a que la persona en determinada situación en su momento se presente un desequilibrio es por eso que se las personas reciban atención de un especialista para saber los síntomas y de esta manera tomar las medidas necesarias para que se pueden mejorar o en muchos casos de ellas se recuperan por completo.

Por lo que por otro lado son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Lo que se puede mejorar tomando las precauciones necesarias y una de ellas es modificar la salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación o usar técnicas de relajación lo que va a contribuir enfrentar el estrés de la vida, trabajar productivamente y estar físicamente saludable lo que de esta manera llevar una vida sana y saludable.

En conclusión, pienso que importante saber cómo se encuentra uno de salud ya que de esta manera poder recibir atención médica que nos ayude a diagnosticar y seguir con el tratamiento que ayude a la pronta recuperación para que pueda seguir realizando sus actividades a la normalidad, por lo que como se ha explicado son varias las situaciones que impide que el ser humano este en excelentes condiciones, por lo que existe un desequilibrio. Por lo que de esta manera es estar conscientes y poder establecer un estado de bienestar para lograr un entorno favorable y así una calidad de vida mejor.