



América Yoselin Gordillo Martínez

Lic. Ana Estelí Hidalgo Martínez

Reporte de lectura

Supervisión de casos clínicos

PASIÓN POR EDUCAR

Noveno cuatrimestre

Lic. Psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio de 2020.

Salud mental: consideraciones

Haciendo una unión de los temas, y hablando de las experiencias que he tenido en toda la carrera, puedo concluir que ha habido aprendizajes significativos, y una de las cosas que han sido difíciles de ajustar al esquema, es el de deshacerse de la idea de que existen actos buenos y actos malos, así como conductas normales y anormales, son frases que se utilizan casi de forma cotidiana.

También el término normal y anormal, se suele usar como una forma de discriminar a personas que padecen una enfermedad, tienen una condición física diferente a la de nosotros, o sufren de discapacidad.

Se dice que el término conducta normal y anormal, responde con qué capacidad el individuo responde a las normas que la sociedad ha implantado, sin embargo, ante la propuesta de saber si es correcto o no, propondría utilizar el término adaptación, no todas las personas respondemos con la misma capacidad de adaptación, y quizá por eso, muchas personas no llegan a tener el bienestar emocional que se supone toda persona debería tener.

La salud mental, es importante que se cuide, muchas veces se tiene más consideración el cuerpo físico, que la esfera mental; salud mental, no significa la ausencia de trastornos mentales, o como esta se ve afectada por diversos estímulos físicos, más bien, reside en la capacidad que tenemos como seres humanos de hallar el punto de equilibrio entre lo emocional y lo inestable.

Y como no siempre, se van a contar con los medios necesarios para encontrar la felicidad que muchos desean, se pueden encontrar factores que ayuden a mejorar el bienestar de la persona, de no hacerlo, pueden haber factores que inciden en la salud mental de cada individuo.

Muchos programas existen para ayudar en la promoción de la salud, y también en muchas escuelas y empresas, se han unido, porque es una área importante la cual todos debemos de cuidar, y siempre existen desencadenantes que conlleven a un declive en la salud.