



UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRÁTICO: MTRA. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ

ASIGNATURA: PSICOLOGIA MEDICA

TRABAJO: CONCLUSION CUARTO PARCIAL

LICENCIATURA: MEDICINA

GRADO Y GRUPO: 1 "A"

LUGAR Y FECHA: SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

A 09 / 01 / 2022

En este cuarto parcial comenzamos con unas cuantas preguntas sobre la salud mental. Basaré mi conclusión sobre la salud mental, mi punto personal, lo aprendido en clases y las respuestas obtenidas por parte de las personas que entrevisté.

Como punto personal puedo decir que la salud mental es un punto importante en cuanto a la cuestión de salud ya que nos puede ocasionar problemas personales, sociales o laborales. Es importante estar mentalmente estable, ya que de esa manera podemos evitar el estrés, el sobre pensar cosas y permite que estemos concentrados en la labor que estemos realizando, de lo contrario hay un gran porcentaje de tener un error por no estar mentalmente enfocados.

Lo que aprendí en las clases fue que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición segundo la Organización Mundial de la Salud. Y tiene tanta razón, pues la salud no se trata de solo no estar enfermo o curar una infección, sino de estar bien, físicamente y mentalmente estable para prevenir alguna enfermedad.

En los últimos años se le ha visto un mayor interés en cuanto a la salud mental. Esto debido a que afecta la forma de pensar, sentir y actuar al enfrentar la vida. No es fácil lidiar con el estrés y ciertamente cada persona lo hace de distinta manera. Algunos lo acumulan hasta estallar y algunas otras lo tratan de manera saludable, ya sea con una rutina de ejercicio, una buena alimentación y definitivamente descanso tanto físico como mental.

Lo que me lleva a pensar en que existen enfermedades mentales las cuales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, el humor y el comportamiento. Estas mismas enfermedades pueden ser ocasionales o de larga duración. Ante todo, esto, es importante destacar que las personas que han sido afectadas con un trastorno de salud mental pueden mejorar e incluso tener una completa recuperación. Hay una especialidad médica conocida como la psiquiatría, la cual se encarga de estudiar las enfermedades mentales, las causas y el tratamiento para ellas.

Regresando al tema de las preguntas, puedo decir que cada persona entrevistada daba su punto personal desde una edad distinta. Analizando las respuestas, se puede notar como todos concuerdan en que es importante la salud mental en el curso de la vida. Esto debido a que todos ellos coinciden en que la salud mental afecta la manera de pensar, trabajar o estudiar. Puede llevarnos a caer en un hoyo donde uno siente que no tiene salida. Algunos recurren a la drogadicción, alcoholismo, entre otras malas costumbres y la verdad es que es mejor acudir con un profesional de la salud para poder aprender a lidiar con lo que mentalmente nos este afectando.