



UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ELABORADO POR

CLARA ELISA ENCINO VAZQUEZ

MATERIA

PSICOLOGÍA MÉDICA

TEMA

CONCLUSION

CATEDRATICO

PSICOL. LOURDES YAZMIN SARABIA GONZÁLEZ

CAMPUS

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

1 SEMESTRE "A"

09 DE ENERO DEL 2022

CONCLUSION-CUARTO PARCIAL

Este último parcial fue muy interesante, especialmente recordando la última clase del año 2021 que nos hace reflexionar y darnos cuenta de los estigmas negativos que como sociedad hemos impuesto para identificar a personas con algún problema mental, acción que no es correcta porque impone una barrera y desalienta a la persona que padece alguna enfermedad así como a las personas que lo rodean.

Me hizo darme cuenta que “etiquetar” personas tiene un gran impacto negativo, cada vez más existen y aumenta la cantidad de personas con trastornos o enfermedades mentales lo cual ya no debería ponerse en práctica porque se discrimina, no se comprende, se produce angustia y miedo que hacen aún más complejo atravesar la situación de tener un problema mental.

Existen ocasiones en las que afirmamos que tener salud (física) es tenerlo todo, estar completo y bien, dejando de lado y desconociendo a la salud psicológica-mental la cuál realmente es importante y que tiene de igual manera juega un papel de alta relevancia en nuestra vida ya que sin salud mental desencadena un desequilibrio en nuestra vida el cual tiene consecuencias en nuestro entorno, por ejemplo, pérdida de efectividad, ausentismo o problemas y trastornos mentales, esos efectos negativos pueden ser solucionados muy fácilmente con buena alimentación, actividad física, cuidar y respetar horarios, descanso adecuado y vida social y familiar, me parece muy importante divulgar lo importante que es saber de salud mental, el como cuidarla y procurarla.

Aprendí el valor de escuchar, respetar, comprender e investigar sobre la salud mental-psicóloga porque personas de nuestro alrededor o nosotros mismos podemos padecer de alguna enfermedad o trastornó, eso nos lleva a no confundir situaciones y no actuar de manera errónea, siempre respetando y tratando de apoyar a las personas que pueden tener algún problema que tienen que atravesar por un difícil camino que en muchas ocasiones es totalmente desconocido.

¡Gracias! Me hizo tener la inquietud de seguir en futuro el camino de salud mental.