



Nombre de alumno: Jorge Luis Cruz
García

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely
Molina Román

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología clínica

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: Sábados

Introducción

La educación es algo muy importante en el desarrollo de las comunidades; con ella, se incrementa la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas dependiendo de la cultura y normas establecidas en la sociedad a la cual pertenece.

En el siguiente trabajo vamos comentar sobre la importancia de la promoción de la salud mental de la comunidad, la falta de aplicación, y sobre todo la gran ayuda que proporcionaría si se le diera el lugar que le corresponde.

Promoción de la salud mental de la comunidad

Mente sana, cuerpo sano

Una definición que da la organización mundial de la salud es que la promoción de la salud es el proceso de capacitación de la comunidad para actuar para el mejoramiento de su calidad de vida y salud.

El gobierno a través de las secretarías de salud fomenta y promueve la prevención de la salud, por medio de diferentes programas, un programa muy conocido fue prospera, donde las amas de casa recibían un apoyo económico, pero uno de los requisitos era que tenían que recibir pláticas de salud y participar en la limpieza de su comunidad. Esto más que nada fue enfocado para que las personas se cuidaran y obtuvieran la salud física, manteniendo los lugares limpios.

Sin embargo la promoción de la salud ha sido más en el ámbito físico, dejando a un lado y dándole poca importancia la salud mental. La promoción y prevención en la salud mental es muy importante ya que afecta de forma directa nuestra forma de pensar, de actuar, y sobre todo de que como nos sentimos; es decir, afecta nuestra conducta.

Una buena o mala salud mental tiene efectos tanto positivos como negativos las diferentes etapas de la vida; como por ejemplo un adolescente con una mala salud mental, puede llegar a sentirse aislado, es decir, sufrir exclusión social, dificultad en el ámbito educativo, comportamientos que arriesguen su vida, afecciones en su salud física, y todo esto conlleva a no convertirse en adultos sanos emocionalmente, viviendo con muchas frustraciones que tiene consecuencias en sus relaciones sociales, en el ambiente laboral, marital y sobre todo en la formación y crianza de una familia.

Muchas veces las enfermedades físicas como la diabetes, hipertensión, obesidad, úlceras gastrointestinales, etc., tienen sus orígenes en tener una mala salud mental, ya que esto provoca afecciones o trastornos como la ansiedad, depresión, estrés, fobias, etc...

Es importante que las secretarías de salud no se enfoquen únicamente en la salud física, sino que también en la salud mental, como por ejemplo, en las campañas contra la obesidad, muchas veces enseñen únicamente a que debemos tener una dieta como la del plato del bien comer o a no comer con exageración, pero realmente no le dan la importancia en saber lo que realmente provoca que las personas deseen comer en exceso. Por lo tanto esto ha

provocado que cada día se vean más personas con problemas de obesidad, teniendo así campañas sin el resultado esperado.

Si en México las campañas de promoción y prevención de la salud se hicieran de forma equitativa tanto en la salud mental, como se le hace a la salud física, estaríamos hablando de una población que en su mayoría tendría una buena salud física y mental. Evitando así las enfermedades ya antes mencionadas.

Además es muy necesario a parte de las campañas de promoción y prevención de la salud; que en las instituciones de salud, más en las zonas rurales, no únicamente se envíen a las clínicas médico generales, sino que también hayan profesionales especialistas en la salud mental, porque como mencionábamos anteriormente muchas enfermedades físicas surgen por las enfermedades mentales, y si hubiese un especialista en tratar estos trastornos mentales, también estaríamos evitando en muchos, pero muchos casos las enfermedades físicas. De ahí la importancia de una mente sana, como resultado un cuerpo sano.

Conclusión

Como se pudo comprender, la importancia que tiene nuestra salud mental para nuestra vida, ya que a través de ella nos rige nuestra conducta o comportamiento en nuestro entorno, y no solamente la conducta, sino que también, el estado físico o salud física que nosotros podamos tener, provocando un cierto estilo de vida que la persona pueda tener.

Bibliografía

UDS. (2005). Psicología clínica. En UDS, *Psicología clínica* (pág. 102). Comitán: UDS.