

Universidad del sureste  
Campus Comitán  
Medicina Humana

Tema:  
Ensayo de la salud mental

Nombre del alumno:  
Lizbet Noelia Estrada Carballo

Materia: **PASIÓN POR EDUCAR**  
Psicología médica

Grado: 1

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman.

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de julio de 2022

## SALUD MENTAL

Introducción: En este ensayo se abordarán temas relacionados a la salud mental del individuo se darán a conocer los múltiples factores que afectan y las enfermedades más comunes de la salud mental. Ya que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

### Desarrollo

La salud mental de una persona está profundamente relacionada con su estabilidad y equilibrio dentro de la sociedad. Esto se ve reflejado en el desarrollo de capacidades intelectuales, más oportunidades en el ámbito laboral, y la posibilidad de entablar relaciones interpersonales con mayor facilidad. Como resultado, el individuo tendrá una mejor calidad de vida, permitiendo que alcance un estado de bienestar. Sin embargo, existen una serie de trastornos y enfermedades que pueden interferir con todo lo antes mencionado.

Entre los problemas más comunes que experimentan millones de personas se encuentra la ansiedad. Básicamente, se trata de una respuesta involuntaria que es provocada por factores internos o externos. Su presencia es bastante común durante la adolescencia, pero también forma parte de la vida cotidiana de cualquier individuo. Esto se debe a que existen diferentes experiencias que pueden ocasionar fuertes respuestas emocionales, las cuales a su vez estarán acompañadas de un sentimiento de temor o miedo.

Aunque hay formas de manejar las situaciones antes descritas, en algunos casos la ansiedad se convierte en un trastorno. Según muchos especialistas en el tema, esto es una consecuencia de la sociedad moderna y sus exigencias, que terminan afectando la salud mental de la gente. De este modo, se pueden observar cuadros sintomáticos que están caracterizados por pensamientos negativos y una incapacidad para desenvolverse libremente.

Por otro lado están las alteraciones del estado de ánimo, que se tratan de perturbaciones en el plano emocional. Este tipo de trastornos suelen ser difíciles de reconocer, en gran parte debido a las diferencias culturales y costumbres que tienen ciertas comunidades. No obstante, cuando es posible identificarlos pueden revelar la presencia de enfermedades como la depresión y las manías.

Los trastornos más graves son aquellos que están relacionados con una percepción distorsionada de la realidad, pero también con alteraciones en los procesos cognitivos. Estos y otros síntomas son bastante recurrentes en la psicosis, un estado mental que se manifiesta en cambios bruscos de personalidad, alucinaciones e incluso problemas para organizar ideas y pensamientos básicos.

Hoy en día hay una mejor comprensión acerca de las consecuencias que tienen los trastornos y enfermedades que afectan la salud mental. Esto ha permitido que se desarrollen una serie de medicamentos y tratamientos para que las personas puedan superar sus síntomas, ayudando a que se integren activamente en la sociedad. No

obstante, en algunos países aún existe mucha incompreensión sobre el tema, solo tomándose las medidas necesarias frente a la presencia de desórdenes que resultan evidentes. Esto debe cambiar, tanto a nivel social como cultural, promoviendo campañas que estén enfocadas a la prevención.

## Determinantes de la salud mental

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, los trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

## Conclusión.

Desarrollar y aplicar políticas relativas a la salud mental y no solo proteger y promover el bienestar mental de los ciudadanos, sino también satisfacer las necesidades de las personas con trastornos de salud mental.

Ya que la salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

## Bibliografía:

*Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* (s. f.). Salud mental:fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

*La importancia de la salud mental.* (s. f.). La importancia de la salud mental. <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>

*Salud mental.* (s. f.). Salud mental. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>