



Orlando Gamaliel Méndez Velazco

Lic. Sandy Naxchiely Molina Román

Ensayo salud mental

Psicología médica 1

1

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de julio de 2022

SALUD MENTAL

En términos generales se le conoce al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. A esto comúnmente se le denomina “salud mental” como analogía a salud o estado físico, pues lo mental corresponde a dimensiones más complejas del funcionamiento meramente orgánico del individuo. Esto ha sido definido de diferentes formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no existe una definición oficial sobre lo que es la salud mental y cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan el entorno con la realidad. En cambio, un punto común en el cual coinciden los teóricos es que salud mental y enfermedades mentales no son conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye un impedimento para disfrutar una salud mental razonablemente buena.

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es el principal modo de reconocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma de en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente. Además, el comportamiento que tiene una persona frente a sus situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental.

La familia es un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (mamá, papá, hermanos/as, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan. En la medida que la familia presenta ciertas condiciones que le permiten funcionar bien y hacen que sus miembros se desarrollen y se sientan bien, podemos decir que tienen una buena salud mental.

Existen familias que no logran un equilibrio o estabilidad y no son funcionales. Estas familias presentan síntomas que causan una disfunción o problema. Estos síntomas externos son la drogadicción, el alcoholismo de algunos miembros o la violencia intrafamiliar. Cuando

estos síntomas se presentan o han existido durante un tiempo de forma encubierta, siempre nos encontramos con familias que tienen una relación disfuncional o enferma. Esto tiene solución en terapias familiares o individuales.

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. 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.

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, algunos países aún existe mucha incompreensión sobre el tema, solo tomándose las medidas necesarias frente a la presencia de desórdenes que resultan evidentes.

Determinantes de la salud mental

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.

Las políticas nacionales de salud mental no deben ocuparse únicamente de los trastornos mentales, sino reconocer y abordar cuestiones más amplias que fomentan la salud mental como la incorporación de la promoción de la salud mental a las políticas y programas de los sectores gubernamental y no gubernamental.

Referencia:

Injoque, J. U. L. I. O. (2020, 17 abril). *Salud mental*. ensayos cortos. Recuperado 2 de julio de

2022, de <https://ensayos cortos.com/ensayo-sobre-salud-mental/>

Salud mental. (2013, 9 marzo). Ensayos -.

<https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Salud-mental/589246.html>

Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. (2022, 17 junio). Organización Mundial de la

Salud. Recuperado 2 de julio de 2022, de [https://www.who.int/es/news-room/fact-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

[sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)