



**Hellen Gissele Camposeco Pinto.**

**Lic. Sandy Naxchiely Molina Román.**

**Ensayo**

**Psicología médica**

**1 "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de julio de 2022.

## Introducción

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Cuando vivimos momentos difíciles, ya sean laborales, personales, emocionales, familiares o económicos, las exigencias pueden ser muy altas y, en ocasiones, pueden sobrepasar nuestra capacidad de manejarlas, esto puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental.

La pandemia Covid-19, nos ha enfrentado al confinamiento y a la muerte y ha aumentado la ansiedad y la depresión en la población, y la población, eres tú, soy yo, mi familia, la tuya y la de todos.

## Justificación

La salud mental es importante porque puede afectar la salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Si cree que puede tener un problema de salud mental, hay que buscar ayuda como; la terapia de conversación y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales; Si no sabe por dónde comenzar, hay que hablar con un profesional de la salud.

La salud mental se refiere a nuestro bienestar social, emocional y psicológico. Depende de factores internos y externos.

La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

## La salud mental

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento, pueden ser ocasionales o de larga duración, pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. Los problemas mentales son comunes, Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.

**La salud mental es importante porque puede ayudarle a:**

Enfrentar el estrés de la vida.

Estar físicamente saludable.

Tener relaciones sanas.

Contribuir en forma significativa a su comunidad.

Trabajar productivamente.

Alcanzar su completo potencial.

**¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?**

Cuando se trata de las emociones, los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

Sentirse vacío o como si nada importara.

Tener dolores y molestias inexplicables.

Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.

Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas.

Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.

La salud mental tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Determina cómo respondemos ante el estrés, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo tomamos decisiones. Es por esto tan importante cuidar de ella como cuidamos de nuestro cuerpo físico.

“el 17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida. Actualmente, de las personas afectadas, sólo una de cada cinco recibe tratamiento”.

Cuando hablamos de sentirnos bien o de ser felices, normalmente pensamos en hacer lo que nos gusta y nos hace sentir realizados, pero muchas veces olvidamos la importancia que tiene la mente y el papel que juega en nuestra felicidad.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico, biológico y social, lo cual implica que hay muchas variables que se interrelacionan y nos ayudan a mantener ese bienestar o que, por el contrario, nos ayudan a perderlo. Esto indica que para alcanzar el bienestar necesitamos cuidar todas las áreas que nos conforman como seres humanos, el cuerpo, qué

consumes y cómo lo cuidas, también higienizar la mente y las emociones y por supuesto la red social y cómo nutres lo que nos llena realmente.

Cultivar estados de bienestar en la mente, en el cuerpo y en la esfera emocional, es algo fundamental si queremos estar en equilibrio y vivir bien. El modelo de la medicina integrativa, es una apuesta por la armonía del ser humano, desde la propia responsabilidad, realizando acciones de autocuidado.

La salud mental está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y restablecimiento de la salud mental.

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.

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, sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

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

La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.

La promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias intersectoriales. Entre otras formas concretas de fomentar la salud mental se pueden mencionar:

El apoyo a los niños (por ejemplo, programas de creación de capacidades y programas de desarrollo infantil y juvenil).

La emancipación socioeconómica de la mujer (por ejemplo, mejora del acceso a la educación y concesión de microcréditos).

El apoyo social a las poblaciones geriátricas (por ejemplo, iniciativas para hacer amistades y centros comunitarios y de día).

El Plan de acción permitirá a las personas con trastornos mentales:

Acceder más fácilmente a los servicios de salud mental y bienestar social.

Participar en la reorganización, prestación y evaluación de servicios, de manera que la atención y el tratamiento que respondan mejor a sus necesidades.

## Conclusiones

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar la salud mental, como experiencias de vida, trauma, abuso, la dieta, y consumo de sustancias.

Se puede modificar la salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación, usar técnicas de relajación y ser agradecido.

Con el tiempo, la salud mental puede cambiar, la situación puede agotar y abrumar la capacidad de lidiar con ella, esto puede empeorar la salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

## Cita Bibliográfica

MedlinePlus (2021). Salud mental. Recuperado de medlineplus.gov

Teletón (2021). La importancia de la salud mental. Recuperado de teleton.org

Persona sana (2021). Salud mental y emocional. Recuperado de [www.vivosano.org](http://www.vivosano.org)

OMS (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de [www.who.int](http://www.who.int)