

Alumna: Alexa Avendaño Trujillo

Doctor: Sandy Naxchiely Molina Román

Asignatura: Psicología médica

Ensayo

Salud Mental

Grado: 1

Grupo: A

Introducción

La salud mental es como se piensa, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida, la familia es la unidad básica de la sociedad humana, siendo un centro fundamental del desarrollo de la vida afectiva y moral del individuo, da entenderse como la situación de equilibrio que un individuo experimenta respecto a aquello que lo rodea, siendo un estado de bienestar psicológico y físico que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales.

En este trabajo presentaremos información importante sobre la salud mental, además se dará a conocer sus defectos, la importancia y sus consecuencias para quienes sufren la pérdida de salud mental y lo que se debe de hacer para tener una buena salud mental, añadiendo información importante para completar una buena salud mental en la vida cotidiana.

¿Qué es?

Según la Organización Mundial de la Salud: “La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

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. 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. La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, representan el porcentaje más alto de problemas de salud.

La salud mental se puede dar por:

1. La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.
2. La salud mental es una construcción salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.

Importancia de la salud mental:

- 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

La salud mental también 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. Una de las más comunes es la ansiedad, es la más grave y dada en el mundo, un ataque de ansiedad no necesariamente necesita un desencadenante específico en las personas con trastorno de ansiedad generalizada. Es posible que experimenten una ansiedad excesiva al encontrarse con situaciones cotidianas que no representan un peligro directo, como las tareas domésticas o las citas. Una persona con trastorno de ansiedad generalizada a veces puede sentir ansiedad sin desencadenante alguno, el trastorno de ansiedad generalizada es como preocupación desproporcionada que interrumpe la vida cotidiana.

Tener una buena salud mental

Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental, incluyendo:

- Mantener una actitud positiva: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen: Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentir las para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen.
- Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
- Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás
- Cuidar su salud física: Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen: Estar físicamente activo: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo
- Dormir lo suficiente: El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches
- Alimentarse saludablemente: Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés.
- Meditación: Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere: Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
- Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
- Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración

- Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos
- También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar las enfermedades mentales. Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.

Conclusión

La salud mental abarca un papel importante en la vida cotidiana, al hacer este ensayo fue un aprendizaje sobre lo que realmente es importante estar bien y tener una vida buena, tanto en la alimentación, hasta los pensamientos. La buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental le ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o la escuela. No es necesario ir a terapia sólo porque estamos mal, recibir ayuda o ir a terapias nos ayuda a mejorar a nosotros mismo como persona y ser buenas personas con los que nos rodea sin necesidad de afectar a los más cercanos

Bibliografía

1. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/que-es-la-salud-mental/>
2. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>
4. <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>