



**Gabriela Montserrath Pulido Padilla**

**Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman**

**Ensayo: salud mental**

**Psicología medica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**1 semestre**

**"A"**

## SALUD MENTAL

Mediante este ensayo, se pretende hacer una reflexión en donde se pueda tener una mayor consciencia de la realidad acerca de la importancia de la salud mental y lo que ocurre para influir como parte de nuestra personalidad independientemente si es malo o bueno, el saber cómo afecta en nuestro comportamiento frente a los demás. Y a partir de eso tener conocimiento sobre ello y tener el control para mejorarnos como personas.

La salud mental es una parte esencial para nuestro día a día porque, aunque la mayoría no tenga esto presente, es lo que nos proporciona estabilidad en la sociedad he influye demasiado en nuestras actitudes cuando nos relacionamos con otras personas, y tiene como objetivo mantenernos cuerdos en cualquier situación ya que incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social; Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También nos ayuda a controlar nuestros impulsos. Aunado a esto existen enfermedades como cualquier otra que se encargan de distorsionar la salud de algunas personas en este caso las mentales, que les llega a perjudicar al punto de no poder relacionarse de una manera satisfactoria con la sociedad aunque no siempre es el caso, ya que muchas veces a causa de ello el mayor riesgo es para sí mismos, y en diversas ocasiones se les dificulta buscar ayuda ya que las personas que no tienen una adecuada salud mental suelen ser discriminados si en algún momento buscan apoyo con algún profesional experto en salud mental como lo son los psicólogos, terapeutas, incluso en casos más graves estarían los psiquiatras, ya que muchos aún tienen la idea de que una persona con poca estabilidad emocional es sinónimo de “loco”. Hay que tener en cuenta que la salud mental se va desarrollando en cada uno de las etapas de vida, así como también ira evolucionando dependiendo la persona y sus vivencias a lo largo de su vida.

La salud mental es un tema que suele tener muchas interpretaciones en el aspecto filosófico dependiendo quien lo quiera definir suele ser un poco controversial para plasmarlo en palabras y todos estén satisfechos.

Según la OMS lo define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, aunque no existe como tal una definición oficial que catalogue este concepto. Es un tema de relevancia y que hay que cuidar y mantener en cuenta ya que no solo se trata de nuestro bienestar y de aquellos que nos rodean si no también de nuestra felicidad por que al mantenernos sanos en el aspecto psicológico nuestra calidad de vida es mucho mejor.

La salud mental de una persona está relacionada con su estabilidad y equilibrio dentro de la sociedad como ya se había mencionado anteriormente. Esto es notorio en el desarrollo de nuestras capacidades intelectuales, laborales, sociales y la posibilidad de establecer relaciones interpersonales con facilidad. Como resultado, las personas tendrán una mejor calidad de vida, permitiendo que alcance un estado de bienestar emocional. Sin embargo, existen una serie de trastornos y enfermedades que pueden interferir con todo lo antes mencionado. Algunas de estas enfermedades más comunes que enfrentan la mayoría de personas y muchas de las veces no son tratadas adecuadamente son:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos por uso de sustancias
- Déficit de atención
- Insomnio
- Bipolaridad

A partir de esto nuestra salud mental puede deteriorarse con el tiempo y muchas veces no se suele percibir lo que ocurren con nuestras emociones y pensamientos hasta que llegamos al punto de lidiar con algunos de estos trastornos que nos provocan inseguridad acerca de cómo nos percibimos y lo que somos, la desesperanza, el cambio social acerca de con que personas nos relacionamos o incluso el aislamiento social por miedo a ser rechazados y no encajar en los estándares o los estereotipos, y a causa de todo eso discriminación por parte de los demás hasta provocar problemas físicos.

Pero no todo suele ser malo cuando tomamos la responsabilidad y el compromiso de atender correctamente estos problemas con apoyo de profesionales, porque aunque parezca algo tan simple suele ser complicado mantenernos del todo sanos por diversos factores que influyen en nosotros, pero con el trabajo constante de lograr una estabilidad emocional satisfactoria y deseada nos atraerá no solo salud mental si no también física y la habilidad de evitar enfermedades que se originen a causa de todo esto, así como una vida sana, y relaciones interpersonales sanas, otra de los beneficios que se pueden adquirir es el de crear objetivos a futuros y tener más claro nuestros proyectos de vida.

Uno de los secretos para mantener la salud mental consiste en disfrutar de los pequeños placeres de la vida como son: comer saludablemente, dormir y leer.

Años atrás solía ser un tabú hablar de salud, trastornos mentales y demás porque lo considerabas como algo demoníaco con un concepto mágico relacionado con brujos y maldiciones y solían tomar medidas drásticas acerca de ello, con el tiempo los pensamientos acerca de ello también así que 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 con la evolución intelectual del ser humano se desarrollen una serie de medicamentos y tratamientos para que las personas puedan superar sus síntomas, ayudando a que se integren en la sociedad. Aunque, 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.

El Día Mundial de la Salud Mental (DMH), se celebra cada 10 de octubre



## BIBLIOGRAFÍAS

oms. (17-junio-2022). salud mental: fortalecer nuestra respuesta. recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

salme. (27-junio-2019). Principales trastornos de salud mental. Recuperado de: <https://salme.jalisco.gob.mx/salme-te-ofrece/acompanamiento>

ims. Salud mental. Recuperado de: <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

ops. (2021). Día mundial de la salud mental. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>

gobierno de mexico. (28-abril-2020). ¿Qué es salud mental?. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>