



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



**Nombre del alumno:**

Elena Guadalupe Maldonado Fernández

**Materia:**

Psicología Médica

**Grado: 1**

**Grupo: A**

**Nombre del catedrático:**

Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman

Comitán de Domínguez a 02 de julio del 2022

## “SALUD MENTAL... ¿UN PROBLEMA MÁS O ALGO A CONSIDERAR?”

Como hace mención Houtman (s.f.), hay muchas opiniones acerca de los componentes y procesos de la salud mental. Es un concepto muy cargado de valor, y no es probable que se llegue a una definición unánime de él. Al igual que el concepto, fuertemente asociado, de “estrés”, la salud mental se define como:

- **un estado:** por ejemplo, un estado de bienestar psicológico y social total de un individuo en un entorno sociocultural dado, indicativo de estados de ánimo y afectos positivos (p. ej., placer, satisfacción y comodidad) o negativos (p. ej., ansiedad, estado de ánimo depresivo e insatisfacción);
- **un proceso indicativo de una conducta de afrontamiento:** por ejemplo, luchar por conseguir la independencia, autonomía (ambos aspectos clave de la salud mental);
- **el resultado de un proceso:** un estado crónico debido a una confrontación aguda e intensa con un factor estresante, como sucede en el trastorno por estrés postraumático, o a la presencia continua de un factor estresante, no necesariamente intenso. Es lo que ocurre en el agotamiento, así como en las psicosis, los trastornos depresivos mayores, los trastornos cognitivos y el abuso de sustancias psicoactivas. No obstante, estos dos últimos se consideran a menudo problemas neurológicos, puesto que pueden existir procesos fisiopatológicos (p. ej., degeneración de las vainas de mielina) debidos a un afrontamiento ineficaz o al propio factor estresante (consumo de alcohol o exposición profesional a disolventes, respectivamente) subyacentes a ellos.

Si un individuo carece de salud mental, ocasiona un estado de “reposo” en su vida diaria, es decir que, no es capaz de realizar actividades que lo ayudan a afrontar diversas situaciones del día a día, afectando de manera negativa su bienestar. Esta situación puede deberse a diversos factores como el socioeconómico, biológico y medioambiental. Partiendo de estos factores, considero que una persona puede comprometer seriamente su salud mental ya que, vivimos rodeados de muchas cosas que pueden o no influir de manera negativa en nuestra vida y es decisión del individuo mismo aceptarlas o rechazarlas.

Un ejemplo muy claro en la actualidad, es el contenido que se puede observar a través de las redes sociales, sí bien puede ser un recurso de entretenimiento o para pasar el rato, en ocasiones puede generar un estado de desequilibrio en la salud mental; dado que, el receptor que se encuentra interactuando con este contenido, puede presentar cambios en su

estado de ánimo, signos de ansiedad y depresión. Como menciona Rodrigues (2020), estos problemas se encuentran asociados con factores culturales y muy influenciados por la sociedad, y pueden intensificarse por una predisposición del individuo.

El impacto que puede llegar a tener el tipo de contenido publicado y consumido por los usuarios suele ser en un nivel alto ya que, de manera indirecta le provoca cierta presión que compromete sus actitudes y posturas ante un tema en particular, por ejemplo, exponiéndolo a situaciones en donde sienta la necesidad de asemejar en lo posible el estilo de vida de alguien más, exigirse asimismo a estar dentro de los estándares que impone la sociedad, ya sea sobre la belleza, el nivel socioeconómico, entre otros.; por lo que la salud mental se ve perjudicada ante tanta información y contenido que no aporta de manera significativa a la persona; sin embargo, debo aclarar que no todo lo que se pueda encontrar en las redes o el internet es dañino solamente que, se le podría dar un mejor uso consumiendo contenido que realmente nos haga sentir bien y no lo contrario.

Existen muchas circunstancias similares en donde la salud mental de la persona se ve afectada, entre ellas es el ámbito académico, laboral o profesional en donde se desempeña. Si bien en ambos casos el ambiente debe ser un lugar para crecimiento tanto personal como profesional, las exigencias, las relaciones sociales con otros, sus propios objetivos o metas a lograr, suelen ser factores que pueden influir en el comportamiento de la persona, ya que a lo largo de ese periodo de tiempo y el lugar en donde se encuentra, día a día debe cumplir con ciertas actividades que se ven relacionadas directamente con su rendimiento y la manera en que va a realizarlas, involucrando tiempo, dedicación, cambios en el estado de ánimo, como sentirse agobiado o angustiado por tener que llevar a cabo esa tarea con una expectativa alta, esperando en lo posible, un resultado perfecto.

La salud mental puede asociarse a las características de la persona como su edad, el sexo, la personalidad y estilos de afrontamiento antes diversas situaciones; por lo que, desde mi punto de vista la salud mental puede ser subjetiva de acuerdo a estos aspectos que presenta el individuo ya que, cada uno es diferente y no siempre lo que haga sentir bien a uno, hará lo mismo en el otro.

Es muy importante considerar la salud mental como parte fundamental de la salud y bienestar en general. Si es necesario, acudir con profesionales que puedan ayudar a las personas que requieran de apoyo o de un seguimiento para identificar el problema que los aqueja y que compromete su salud mental, para posteriormente encontrar la solución de la

misma atacándolo desde la raíz, procurando el estado de bienestar en el paciente.

## REFERENCIAS

- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana Salud Pública*, 1-2. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>
- Fuente Muñiz, R. (2018). *Salud mental y medicina psicológica*, 3e. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Houtman, I. (s.f.). *Salud Mental*. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>
- OMS. (Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- S., R. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3.