

# Psicología médica

Universidad del sureste

Mariana margarita regalado  
Velázquez

1er semestre medicina humana

Dra. Rita angelica duran Marín

# CUADRO COMPARATIVO

SALUD MENTAL	FAMILIA
<p>La <b>salud mental</b> 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</p>	<p>La familia es una promotora de la <b>salud mental</b> ya que, a través de ella, el niño <b>adquiere elementos esenciales para lograr un óptimo desarrollo psicológico y emocional</b>, permitiéndole contar con herramientas para evitar alguna patología mental o adicción.</p>
<p>El profesional de la <b>salud</b> puede hacerle un examen físico y preguntarle sobre cómo se siente, su estado de ánimo</p>	<p>¿Cómo afecta la salud mental a las familias?</p> <p>Con frecuencia, las actitudes negativas sociales internalizadas por los familiares y el paciente pueden resultar en sentimientos debilitantes de desesperanza e impotencia, bajar la autoestima, dañar las relaciones familiares y causar sentimientos de dolor y vergüenza</p>
<p><b>La salud mental es importante porque puede ayudar a:</b></p> <p>Enfrentar el estrés de la vida</p> <p>Estar físicamente saludable</p> <p>Mantener buenas relaciones</p> <p>Contribuir en forma significativa a la comunidad</p> <p>Trabajar productivamente</p> <p>Alcanzar su completa potencia</p>	<p>Función <b>de</b> apoyo y protección psicosocial: Ejerce un efecto protector y estabilizador frente a los trastornos mentales, la <b>familia</b> facilita la adaptación <b>de</b> sus miembros a las nuevas circunstancias en consonancia con el entorno social. Según Nathan W</p>
<p><b>También estos factores que afectan nuestra salud mental pueden ser clasificados como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.</li> <li>• Experiencias de vida, como trauma o abuso.</li> <li>• Antecedentes familiares de problemas de <b>salud mental</b>.</li> <li>• Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias</li> </ul>	<p>se ha observado que un ambiente <b>familiar</b> caracterizado por una baja cohesión, un alto nivel de conflicto y una baja satisfacción marital está relacionado con una mayor probabilidad de aparición de trastornos de conducta en la infancia (Drabick, Gadow y Sprafkin, 2006) y que tales dificultades se ven incrementadas</p>
<p>La <b>salud mental</b> se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes</p>	<p>Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes, la solidaridad, el esfuerzo común, la comprensión mutua y el respeto recíproco entre sus integrantes. El Estado garantizará protección a la madre, al padre o a quienes ejerzan la jefatura de la <b>familia</b></p>

## Bibliografía

Psicología medica- Ramón de la Fuente

La familia y la salud mental [www.gob.mx/](http://www.gob.mx/salud.mental)

[salud.mental](http://www.gob.mx/salud.mental)