



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Mariana Paez Cano

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Introducción a la Psicología

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre Primero

MENTE Y ALMA

La salud mental es un tema muy amplio de abordar, ya que no siempre todas las personas sabemos la importancia que tiene y que le debemos de brindar en nuestra vida. El concepto de salud mental y como lo define hoy en día la Organización Mundial de la Salud (OMS) como bienestar y no solo ausencia de trastornos se aplica a partir del año 1940 en donde se empezó a entender este concepto que influye en nuestro bienestar como persona. Para mí, la salud mental, es un tema muy bonito pero también un poco delicado, ya que estamos hablando sobre nuestro bienestar psicológico que al estar haciendo esto influye en nosotros físicamente, ya que es la manera de como manejamos nuestras emociones y acciones, también como es que reaccionamos a las cosas buenas y a las cosas malas, que principalmente siento que se basa en nuestro crecimiento desde pequeños y cuál fue el entorno en el que nosotros nos desarrollamos, también como fue nuestra educación en casa, la relación de nuestros papas tanto la de ellos como pareja y nosotros como “papa e hijo” o “mama e hija” ya que todo esté siempre traerá consecuencias más adelante buenas o malas; también influye mucho el hecho de cómo nos relacionamos con la otra parte de nuestra familia (tíos, primos, abuelos, sobrinos etc.) o igual en la parte de socializar con las demás personas, en donde abarcaría el tema de nuestros amigos y que tan sanas pueden ser nuestras amistades con ellos, el entendimiento que con hechos o palabras nos pueden herir o lo contrario motivar. Entonces es una serie de cosas que influye en nosotros para pensar y actuar de la manera en la que la hacemos ahora, porque también es en donde se abarca la otra parte que se puede denominar como la “psicológica” que es en donde desarrollamos consecuencias más severas que nos empiezan a afectar, y como anteriormente lo mencionaba un 90% de nuestra salud mental es a través de lo que nosotros vivimos, en este caso cuando nosotros no estamos bien es porque mayormente hemos tenido experiencias malas con ciertos temas en donde se puede desarrollar de una peor manera si no se tratan a tiempo, porque en la medida que una persona crece siempre es más difícil enfrentarlos ya que pasan situaciones que pueden alimentar esas “inseguridades” o miedos que podamos tener, que también opino que es un proceso sumamente difícil que se trabajó desde el tiempo en que pasaron las cosas que nos han afectado. Pero tampoco todo es malo, igual los hechos que han sido relevantes para nuestra vida, los logros, éxitos que hemos tenido aumentan nuestra autoestima y nuestras creencias de en nosotros de saber que si podemos hacer las cosas y que podamos aspirar siempre a más en donde también podría entrar un poco de egocentrismo, porque siempre es válido tener

todas las emociones para nosotros crecer como personas. La salud es muy importante y siempre se debe de tomar en cuenta desde nuestra corta edad, y a mi punto de vista es algo que se debe de implementar mas tanto en casa como en la educación (escuelas) ya que son los lugares más comunes en donde nos puede beneficiar o perjudicar tomando en cuenta que un punto muy importante es tomar terapia ya que es algo que nos ayuda mucho para que desde temprana edad podamos tener control de nuestras emociones. Es válido no siempre sentirse bien porque debemos de experimentar todo, ya que es parte de vivir pero tampoco debemos de estar todo el tiempo mal, más bien debemos de tener un equilibrio o igual buscar la manera de que la mayoría del tiempo nos sintamos bien, que cosas insignificantes no nos afecten tanto, que a los problemas les encontremos una solución, siempre ver el lado positivo a las cosas que nos puedan salir mal, entender y aprender a escuchar nuestro cuerpo ya que también es un elemento fundamental para la salud mental ya que es algo que si influye mucho en nosotros, si queremos mejorar como es que lo podemos hacer o bien que es lo que estamos haciendo para conseguirlo o si nada más vemos estereotipos, aprender también que las cosas las debemos de hacer para nosotros, no para complacer a los demás, ni para seguir el estilo de vida de otra persona, es muy importante recordar que todos somos diferentes y que todos podemos estar bien a nuestra manera dependiendo de las necesidades que nosotros tengamos o que es lo que queremos conseguir. En el trabajo presente se hablará del tema en su totalidad en donde podremos comprenderlo de una mejor manera, aprendiendo como es que se creó el concepto y porque lo denominaron con ese nombre, también como es que se desarrolla. Se consultarán las teorías y las opiniones de las diversas personas que aportaron sobre este tema, para conocer sus ideas y las formas de interpretarlo de cada uno para así nosotros poder hacer nuestro propio análisis del tema. Para comenzar, ¿Qué entendemos por salud mental? La salud mental entiende el bienestar emocional, psicológico y social de una persona, en donde se determina como el ser humano maneja su estrés día a día, la toma de decisiones y como es que se relaciona con las demás personas, en términos generales, es el equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual, las relaciones que alcanza para un bienestar y calidad de vida. Lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. La salud mental es así también entendida desde la perspectiva ética. Erich Fromm parte de la base que, así como hay cosas buenas y malas o la fisiología del hombre, también las hay para la vida mental. Ciertas cosas estimulan el desarrollo del hombre y otras lo impiden

como el hombre y la sociedad forman una unidad y ya que la sociedad ejerce una gran influencia en el hombre, es imposible separar la salud mental de la sociedad en cuestión. Como yo percibo el significado de la salud mental de Fromm, dice que la mente de las personas se estimula en base a su crecimiento, que todas las cosas que nos pasan día a día nos afectan de forma negativa o positiva a nuestra mente ya que siempre nos asociamos con personas y entornos que influyen en nosotros. Nosotros podemos tener una manera de pensar y de ver las cosas mediante a lo que vivimos y las experiencias que hemos tenido, pero siempre puede haber algo que nos haga cambiar nuestra perspectiva ya sea con la gente que convivimos y tenemos conversaciones de diferentes temas en donde compartimos lo que hemos pasado y así podemos entender porque esa persona ve las cosas de esa manera y viceversa ellos nos entienden a nosotros, igual la mayoría de las veces podemos compartir las mismas ideas o pensamientos que es lo que hace que se compense y podamos tener un equilibrio en nuestras maneras de pensar. En otros aspectos no siempre las personas con las que nos relacionamos nos van a perjudicar, puede ser todo lo contrario nos motivan a hacer las cosas bien, porque un punto muy importante que debemos de tomar en cuenta es que no siempre lo que pensamos está bien, y eso nos lleva a actuar mal o ser muy duros con las personas o incluso con uno mismo, en esa parte es que hay amigos que te ayudan a mejorar y que tengas otro pensamiento, que al fin de cuenta influye en nosotros, pero para bien. Todo esto es lo que quiere dar a entender Fromm que la salud mental si, depende de nosotros y nuestra forma de interpretar la información, pero también de todo lo externo a lo que vivimos. La salud mental abarca en todos los ámbitos de nuestra vida, anteriormente se habla de cómo el socializar con las personas influye mucho en nosotros, ahora toca hablar sobre el ámbito académico. La salud mental en los niños y adolescentes representa uno de los grandes retos que deben de enfrentar las instituciones educativas hoy en día. A la vez deben de promover un ambiente seguro y confiable para el desarrollo de las actividades cognitivas emocionales y sociales necesarias para sentar las bases de la salud mental, deben dar respuesta a un número creciente de problemas psicosociales y comportamentales que afectan profundamente el aprendizaje, la convivencia y el rendimiento escolar. Dado que es el entorno escolar en donde transcurre gran parte de la vida de los niños y adolescentes, la comunidad educativa, principalmente los docentes, adquieren un rol importante a la hora de promover el bienestar y minimizar los problemas de salud mental. Los escenarios educativos promueven la salud mental en la medida a la que le brindan sus estudiantes la capacidad de relacionarse con los otros y de adquirir un sentido de identidad, autoestima, seguridad, pertenencia dominio, apoyo

y participación social de tal manera que puedan orientar y significar su vida, una adecuada salud mental se asocia con los resultados, educativos, emocionales y comportamentales que impactan significativamente la vida a largo plazo. Cuando los niños o adolescentes presentan problemas emocionales, comportamentales y de aprendizaje suelen tener bajos rendimientos académicos que pueden ocasionar fracaso o deserción escolar. Por lo tanto, la intervención que se realice desde la escuela en estos casos puede ser determinante para el futuro de los niños y adolescentes. Y es como anteriormente se menciona, la mayoría de nuestro crecimiento se da en la escuela, y en el ámbito académico influye mucho tanto personal como socialmente, ya sea el hecho de ser un buen estudiante o no tanto, esto también se deriva a las experiencias que tengamos con los docentes que alimenten nuestra seguridad y conocimiento o igual que nos inculquen miedo por la forma de ser que pueden llegar a tener y que en su método de enseñanza nos hagan sentir que no vamos a aprender o incluso peor que nos humillen frente a nuestros compañeros, que es en donde se desenlaza el miedo a querer participar o dar nuestra opinión en clase. Igual puede ser en caso contrario, hay maestros que ejercen muy bien su trabajo y nos hacen sentir que tener dudas o inconformidades está bien, que las podemos expresar para que nos puedan corregir de una manera respetuosa y así poder dar el ejemplo con nuestros demás compañeros que igual ellos pueden decir su punto de vista. Como bien se ha mencionado, los docentes forman una parte fundamental para el crecimiento de una persona, ya que fuera del ámbito que nos tienen que enseñar, también tiene que fomentar la importancia de la salud mental y hacernos entender que la escuela nos sirve para nuestra autorrealización no para acumular estrés y que nos frustremos. Aquí es en donde entra otro punto relacionado con la escuela, ya que es muy controversial hablar de que tenemos el tiempo contado para estudiar, realmente siento que si tenemos que seguir un tiempo para darle seguimiento a nuestros conocimientos, pero también es válido tomar un descanso si no sabemos que es lo que queremos, y esto se enfoca más para cuando estamos en la etapa de entrar a la universidad y escoger una carrera, no todas las veces sabemos que es lo que queremos, porque podemos ser buenos haciendo un oficio que podamos ejercer profesionalmente, pero no es de nuestro agrado o viceversa, nos puede gustar o llamar la atención un oficio pero no sabemos llevarlo a cabo; entonces son cosas que pasan que son válidas, que debemos de entender que son carreras y no “carreritas” que no solo por ir a tiempo o por complacer a otras personas vamos a estudiar algo que no nos gusta y que no le vamos a tener vocación y es en donde pasan muchos casos que las personas se frustran y “ejercen” su trabajo de mala manera, entonces, en el ámbito educativo, la salud

mental es importante porque es el lugar en donde mayormente pasamos nuestra niñez y adolescencia y que influyen mucho para nuestra vida profesional y adulta. Ya que se abarco el tema educativo, hablaremos de otro que también es muy importante. La salud mental en la familia. La familia es una promotora de la salud mental ya que a través de ella el niño adquiere elementos esenciales para lograr un óptimo desarrollo psicológico y emocional permitiéndole contar con las herramientas para evitar alguna patología mental o adicción. Frecuentemente escuchamos lo importante que es la familia en nuestro desarrollo como persona, hablar de la familia es referir una variedad innumerable de características y situaciones. Existen muchos aspectos ajenos a nosotros dentro de la familia que influyen en nuestras emociones, como lo pueden ser la separación de los papas, muchas veces este suceso se da cuando una persona se encuentra pequeña, por razones obvias los papas la mayoría de las veces no saben llevar a cabo esta situación, porque no siempre tienen presente la importancia que tienen sus hijos en el proceso y se centran nada más en lo que sucede sin ver a quienes pasan a perjudicar, en la mayoría de los casos los niños pueden crecer con una frustración o rencor hacia alguno de sus padres ya sea mamá o papá, por la misma circunstancia de cómo es que se dieron las cosas cuando se separaron. Usualmente y de mala manera, los papas siempre buscan hacer quedar mal entre si, diciéndole a sus hijos cosas que hagan cambiar su manera de pensar hacia su papá o en otro de los casos hacia su mamá, que a futuro crea el distanciamiento en alguno de los dos, cuando lo más correcto es que desde un principio deberían de hablar con sus hijos y darles los motivos del porque tomaron esa decisión, muchas veces los papas se detienen por pensar que los niños no los van a entender, pero es todo lo contrario ya que ellos si lo harán y lo van a interpretar a su manera, claro, los papas deben de buscar las formas ideales de hacerlo. No todos los casos de separación se dan de la misma manera, hay situaciones en donde los papas optan por hablar y platicar con sus hijos, y por el mismo bien de ellos tratan de llevarse bien (si es que el motivo por el cual se separaron lo permite) entre ellos para su bienestar. Otro punto muy importante a recalcar dentro de la familia, son los comentarios o acciones que pueden suceder que nos afectan e influyen en nosotros, ya sean buenos o malos. La familia siempre debe de estar para apoyarse y en la mayoría de los casos así es, pero igual en otros existen actitudes no tan adecuadas que nos perjudican y es ahí que en la propia familia podemos desarrollar inseguridades tanto físicas como mentalmente. En términos sencillos, el rol que cumple la familia son tres funciones básicas para el desarrollo que son: la protección, cuidado y brindar afecto ya que estas acciones se inculcan a los hijos en su etapa de crecimiento en donde ellos

lo aprenden y lo harán en situaciones que lo ameriten. En 2003 Vielma presenta como es que la familia desde su papel socializador termina influyendo en la extensión de las parologías y de los equilibrios. En tal sentido comprende a través de la socialización “todos los individuos quedan sumergidos en el mundo que deja huellas”. Por otro lado, Gubbins advierte que la familia está implicada en las situaciones de salud y enfermedad de sus integrantes, no solo debido a la transmisión de pautas culturales al respecto. Dice que en este sentido la socialización constituye una base para la salud familiar, planes bases para decir que si por ejemplo un integrante de la familia se enferma su estado afecta en mayor o menor medida al resto de los integrantes. La salud mental en la familia forma parte muy importante en nuestra vida, ya que es en donde nosotros crecemos, desarrollamos nuestros valores y actitudes; otro aspecto importante a tratar es como nuestros amigos o la gente que nos rodea influye en nuestra salud mental. Para empezar, debemos de definir que es la “amistad” a mi punto de vista, es la relación entre dos personas de confianza, afecto y simpatía, es los valores que se deben de tener entre dos personas para crear un vínculo de apoyo, las amistades mejoran la confianza en uno mismo la autoestima, cuando hay una confianza muy grande te ayudan a sobrellevar los problemas personales o familiares que tengas, en el aspecto que te dan sub punto de vista y pueden hacer sentirte mejor. Te ayudan a cambiar hábitos que sean pocos saludables o de igual manera alimentar acciones que te ayuden como persona, e una amistad se puede crecer también de forma sana ayudándose mutuamente. Esto es cuando el concepto de amistad se lleva a cabo entre dos personas, porque existe otro muy diferente que es el de un “grupo de amigos” que aquí es en donde empiezan a influir cosas buenas y malas, ya que se hacen todo tipo de comentarios. No siempre las personas que conoces serán tus amigos, porque muchas pueden verte con ojos de envidia o crean una rivalidad porque quieren sobresalir ante ti o igual quieren opacarte, no siempre los comentarios que recibirás de una persona serán con buenas intenciones al igual que muchas otras los hacen para hacerte sentir menos y lo único que causan es que vayamos creándonos inseguridades en nosotros mismos, que en cada persona tiene un impacto diferente, por eso siempre es muy importante saber qué es lo que le decimos a alguien más o si es mejor reservarnos los comentarios porque no sabemos el daño que le podamos ocasionar. Para promover una amistad más sana y crear mejores vínculos de confianza es importante compartir lo que sentimos, pasar tiempo con la otra persona, hacer planes y demostrar compromiso, regular las expectativas, evitar mentir, aprender a perdonar entre otras acciones que enriquecen una relación de afecto entre dos personas. También nosotros siempre debemos de estar conscientes de nuestros actos, una

parte fundamental de llevar una buena amistad es saber reconocer cuando hicimos algo mal y siempre dialogar con la otra persona, más que nada, sería para siempre mantener el vínculo de confianza y afecto que hay y tratar de nunca romperlo. Como ya anteriormente se mencionó, las acciones son las que definen nuestra amistad, ya sean buenas o malas, pero unas de las acciones que la fortalecen es cuando se tiene honestidad, conciencia en las diferencias, preocuparse por sus amigos no romper el pacto de con fidelidad y tenerle siempre respeto a tu amiga o amigo. La amistad en la salud mental influye mucho ya que muchas de las veces nuestras emociones se basan en nuestros amigos o la compañía que tenemos, claramente, tampoco es sano depender emocionalmente de otras personas pero si es una parte que nos complementa como seres humanos, así como también cuando nos dejamos influenciar por otras personas, pero nosotros debemos de ser conscientes con lo que hacemos, porque igual podemos convivir con gente que tiene actitudes, maneras de pensar diferentes incluyendo los gustos pero aun así nosotros nos mantenemos con nuestra esencia que es también lo que nos hace ser diferentes a los demás, porque no por el hecho de ser aceptados o pertenecer a un estatus social vamos a cambiar nuestra forma de ser o no vamos a poner en práctica los valores que nos enseñan en casa. Siempre hay que tener un equilibrio en nuestras amistades y nuestra forma de ser. Generalizando el tema de la salud mental, es muy importante en nuestra vida y en todos los aspectos de ella, en el trabajo que se presentó pudimos ver los diferentes ámbitos que considero los más importantes para nosotros que es en donde más debemos de cuidarnos; al momento de socializar por el hecho de relacionarnos con las demás personas que nos pueden hacer cualquier tipo de comentarios, en el aspecto escolar porque es uno de los lugares y ambientes en donde pasamos la mayoría de nuestra niñez y adolescencia que influye mucho en nuestro crecimiento como persona, en el aspecto familiar porque es en donde nos inculca nuestra educación básica y los valores, aparte de crear el vínculo de afecto entre nosotros y nuestros papas. La salud mental es un estado de bienestar mental que nos permite hacer frente a la vida los momentos de estrés, el desarrollo de nuestras habilidades, trabajar y aprender adecuadamente en donde influyen nuestras emociones y sentimientos, que todo esto también pasa a nuestro bienestar físico. También se citaron los diferentes puntos de vista de autores que destacan en el tema, y como es que ellos tienen su forma de pensar y de interpretar las cosas, que nos hacen tener un mejor entendimiento o de igual forma un conocimiento más amplio. Una de las cosas que debemos de hacer para cuidar nuestra salud mental son: sentar las bases de una vida sana y feliz, que es en donde los padres deben de fomentar una relación cálida y de confianza en donde hagan

sentir a sus hijos seguros de sí mismos, otro punto muy importante que nos ayuda es tener tiempo de calidad con nuestros papas y nuestra familia, así como también con nuestros amigos y las personas más cercanas a nosotras. Para una edad entre los 14-18 años normalmente los jóvenes empiezan a tener conversaciones de otro tipo en donde también interactúan más atreves de las redes sociales y es muy fácil que se dejen influenciar por estas mismas, así que, es muy importantes que los papas tomen la iniciativa de hablar abiertamente de los temas que les interesen y saber que está bien antes que otra persona lo haga, aprender a escucharlos y mantener un vínculo de confianza en donde ninguna de las partes falle y se rompa y no menos importante siempre mantener la costumbre de pasar tiempo de calidad en la familia. Concluyendo el tema, siempre debemos de tener en cuenta la importancia de todos los aspectos que conforman nuestra vida en todos los aspectos, que debemos de aprender a escuchar nuestra mente y nuestro cuerpo porque todo siempre tiene una explicación y consecuencias que no debemos de esperar a que pase mucho tiempo para empezar a tratarlas. También es importante siempre mantenernos informados de que es lo que podamos hacer para mejorar nuestra salud, todo lo que nos pueda estar afectando o de forma contrario como destacar en cosas que podamos hacer y tengamos las habilidades para llevarlas a cabo. También si está en nuestras manos poder ayudar a las demás personas hacerlo, porque no es algo en que todos tenemos la iniciativa de hacerlo y después nos lo agradecerán y en nosotros quedara la satisfacción de que hicimos las cosas bien y que por otra parte también nos ayuda a crecer como personas. Personalmente los invitaría a que siempre tengan la intención de estar bien y de aprender cosas nuevas todos los días que nos ayuden a crecer como personas y ser seres humanos sanos, de calidad que siempre busquen nuevas cosas para mejorar personalmente y en todos los papeles que cumplimos en nuestra vida, como hijo (a), hermana, sobrina, tía, alumna, compañera, etc., y buscar ser nuestra mejor versión en cada ámbito.

BIBLIOGRAFIA

- Maria Jose Sarmiento, Salud Mental y Escuela
- Javier Cabanyes y Miguel Angel Monge, La salud mental y sus cuidados
- <https://www.google.com/search?q=salud+mental+en+la+escuela&client>