



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Susana García zurita.

Nombre del tema: Efectos que tiene el estrés y la ansiedad en la salud mental.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Redacción del español

Nombre del profesor: Teresita Trejo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Trabajo Social Y Gestión comunitaria.

Cuatrimestre: I ro

Lugar y Fecha de elaboración

Pichucalco Chiapas, 17 de octubre 2023

Índice

Introducción	-----	3
¿Qué es la salud mental?	-----	4
Señales	-----	5
Recomendaciones	-----	6
¿Qué es el estrés?	-----	7
Tipos de estrés	-----	7
Causas	-----	7
Consecuencias	-----	8
Recomendaciones	-----	9
Datos	-----	9
¿Qué es la ansiedad?	-----	10
Tipos de ansiedad	-----	10
Síntomas de ansiedad	-----	11
Medidas para disminuir la ansiedad	-----	11
Recomendaciones	-----	12
Ejemplos	-----	12
Conclusión	-----	13
Anexos	-----	14
Gráficos	-----	15

Introducción

Hoy en día es muy común que las personas sufran de ansiedad y estrés sin importar su edad, religión, cultura o condición social debido al estilo de vida que llevan o las situaciones que enfrentan a diario, cuando estos persisten por tiempo prolongado trae como consecuencia problemas en la salud mental.

Cabe mencionar que a causa de la pandemia del COVID-19 los casos de ansiedad y estrés aumentaron tanto en los niños como en los adultos según la OMS (organización mundial de la salud). Por eso es importante que en la actualidad podamos reconocer el impacto que tienen estos trastornos de salud mental en la sociedad y poder buscar la ayuda oportuna e identificar los factores que lo causan y las consecuencias.

Analizar los conceptos de ansiedad y estrés y la relación que tienen en la salud mental nos ayudara a entender que es un problema que cada día es más frecuente y que incluso podemos estar padeciéndola y no le damos la importancia pues es muy común que las personas no asistan con un especialista(**psicólogo**) y pensar que no traerá consecuencias en su salud mental.

En este ensayo analizaremos;

1. Concepto e importancia de la salud mental, señales y que factores pueden afectarla.
2. ¿Qué es el estrés?, cuanto tipo de estrés existen, sus consecuencias y que podemos hacer para combatirlo.
3. Concepto de ansiedad sus consecuencias y medidas que podemos tomar para combatirlo.
4. Ejemplos de personas que han sufrido problemas de salud mental como ansiedad y estrés.
5. Índice de problemas de salud mental que existe en la población.

Desarrollo

¿Qué es la salud mental?

La OMS define la salud mental como el estado de bienestar de cada individuo para desarrollarse plenamente y hacer frente a las tensiones de la vida pues esta le permite trabajar de manera productiva y fructífera para contribuir a su comunidad. Es decir que es la ausencia de algún trastorno mental.

Casi 450 millones de personas en el mundo padece algún trastorno mental según la OMS y se puede ver afectada por factores como sociales, biológicos y psicológico lo cual puede tener padecimientos como la depresión, ansiedad y estrés entre otros. El cuidado de la salud tanto física y mental debe formar parte de nuestra prioridad ya que estas van de la mano y si las descuidamos pueden aparecer **trastornos mentales** y estas a su vez pueden desarrollar enfermedades **inmunológicas** (artritis, diabetes 1, tiroides Hashimoto), **neurológicas** (migraña, epilepsia, Parkinson, Alzheimer) y **cardiopatía** (isquémica).

Es importante concientizar a las personas sobre estos factores es por eso que la OMS declaro el **10 de octubre** como el día mundial de la salud mental con la finalidad de garantizar que todas las personas puedan tener acceso a información a estos padecimientos y se garantice tratamiento de calidad.

En México:

El 17% de la población ha presentado al menos un trastorno mental es decir una de cada cuatro persona. Del presupuesto en salud en México solo el 2% es destinada a la salud mental y solo el 20% recibe atención médica. Estos factores influyen a que las personas no busquen ayuda profesional agregando los estigmas que se tiene en nuestro país que solo los “locos” asisten con un psicólogo y la discriminación que pueden sufrir.

Cuando las personas gozan de buena salud mental reflejan:

- Optimismo cuando surgen dificultades es decir son resilientes.
- Expresa sus sentimientos con los que lo rodean (amigos, familiares).
- Saben escuchar a los demás aun teniendo problemas.
- Buscan soluciones y no dejan que los problemas se los impida.
- Mantienen buena relación con los que los rodean.
- Logran mantener equilibrio en su vida diaria lo cual los hace sentir plenos y felices.

con el tiempo las personas pueden sufrir cambio en su salud mental ya sea que están pasando la pérdida de un ser querido, desempleo o víctima de un delito, enfermedades, esto puede llegar a agotar y abrumar su capacidad de lidiar con ellas.

Las señales pueden ser:

- Dificultad para dormir
- Cambios en sus hábitos alimenticios.
- Sentirse desanimado
- Perder interés en sus actividades diarias.
- Tener cambio de humor severos y con mayores frecuencias.
- Tener recuerdos que no desaparecen y causar tristeza por tiempo prolongado.
- Pueden llegar a sentir que no le importan a nadie.
- Tener pensamientos negativos
- Empezar a consumir sustancias como drogas y alcohol con mayor frecuencia.
- Sentir cansancio en exceso y dormir más de lo habitual
- Empezar a lastimarse a sí mismo.

Es importante saber reconocer estas señales para saber si algún familiar lo está padeciendo o incluso nosotros mismo y buscar la ayuda de un profesional es decir un **psicólogo**.

Recomendaciones:

- **Hacer ejercicio:** nos ayuda a mantenernos activo físico y emocional).
- Mantener una alimentación saludable y equilibrada: es importante que cada persona aprenda desde la infancia comer alimentos saludables esto influye mucho a tener una buena salud mental y física.
- **Organizar el tiempo:** esto nos ayudara a cumplir con nuestras responsabilidades en el ámbito familiar, hogar y trabajo y mantener un equilibrio en nuestras actividades diaria y evitar traer consecuencias como el estrés elevado y ansiedad.
- **Expresar sus sentimientos:** desde pequeño debemos aprender a expresarlo esto ayudara a manejar las preocupaciones que se presentan día a día.
- **Descansar bien:** en promedio una persona debe dormir entre 6 y 8 hora eso ayudara a levantarnos con mejor aptitud.
- **Disfrutar de paseos con amigos y familiares:** hacer actividades recreativas, incluso leer nos ayuda a sentirnos plenos.
- **Buscar ayuda profesional si lo necesita:** si algún momento siente que no puedes controlar tus emociones no dudes en buscar ayuda profesional existen dependencia de gobiernos que ofrecen este servicio de manera gratuita.

Están son solas algunas recomendaciones que podemos tomar en cuenta para tener una buena salud mental y poder mantener un equilibrio en lo emocional, espiritual y física.

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta natural del cuerpo esto permite hacer frente a los desafíos que enfrentamos en la vida. Sentir cierto grado de estrés también nos ayuda a que a alcanzar algunas metas o rendir mejor como por ejemplo al momento de presentar un examen, una entrevista de trabajo.

Cuando el estrés es prolongado o crónico puede afectar a la persona, pues el cuerpo siempre esta alerta máxima y esto puede provocarnos problemas físico, emocional y mental, incluso puede afectar la forma en que nos relacionamos y tratamos a los demás y empezar a consumir sustancia, deprimirse y llegar a pensar en el suicidio.

Existen varios tipos de estrés como:

Estrés agudo: puede presentarse en cualquier momento de nuestra vida y puede desaparecer en corto tiempo, es tratable y manejable.

Estrés agudo episódico: cuando el estrés no desaparece y no se logra controlar puede convertirse en **agudo episódico** y como consecuencia las personas se sienten irritable, ansiosas, afecta su relación con las personas, siempre presenta dolor de cabeza, hipertensión y suelen deprimirse.

Estrés crónico: este tipo de estrés es agotador y destruye a la persona día tras día, destruye el cuerpo, la mente y la vida de las personas. No ven una salida a su situación y la ven deprimente y son incapaz de enfrentar episodios de estrés, incluso puede llegar a suicidarse, presentar violencia o ataque al corazón. Es importante que busquen ayuda profesional.

Causa del estrés:

- Un divorcio
- La pérdida de un familiar
- La inseguridad donde vivimos
- Perdida del empleo

- Problemas económicos
- Llevar una vida muy ocupada
- Desastres naturales
- Presiones en la escuela o trabajo
- Problemas económicos

Hoy en día es muy común que todos estos factores causen mucho estrés en las personas ya sea porque en el trabajo tienen mucha presión o exceso de actividades para cumplir, muchas veces no son razonables, incluso los niños llegan a sufrir estrés debido a que son víctimas de violencia, los acosan en la escuela o son abandonados por sus padres. Los niños que sufren estrés necesitan ayuda urgente.

Consecuencias del estrés:

- Dolor de cabeza, cuerpo por tenciones y espasmo musculares
- Demasiado estrés puede provocar: dificultad para respirar y ataques de pánico.
- Afecta al **sistema endocrino** provocando diabetes, defensas bajas.
- Cambio de humor y aumento de peso.
- Irritabilidad, ansiedad, depresión e insomnio.
- Infarto.
- Hipertensión.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Problemas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea y estreñimiento.

Es importante lidiar con el estrés, aprender hacerlo no es fácil como ya vimos los factores son varios y estos pueden desencadenar un estrés crónico que puede afectar física y mental, nuestra vida familiar, y en el trabajo, hay que ser razonables con nosotros mismo pues hay situaciones que no podemos controlar.

Para mantener controlado nuestro nivel de estrés debemos seguir algunas recomendaciones según los especialistas:

- Hacer actividades como: salir a correr, ejercicio, visitar algún lugar que permita relajarse.
- Leer un libro, tocar algún instrumento musical, pintar.
- Dormir lo suficiente
- Mantener una alimentación saludable.
- Evitar el aislamiento
- Mantener pensamientos positivos y evitar mucha información negativa.
- Podemos apartar tiempo para orar.
- Desconectarnos de los aparatos dispositivos antes de dormir.
- Si padecemos estrés crónico seguir con tratamiento indicado por un profesional.

Datos:

México ocupa el primer lugar a nivel mundial por estrés laboral según la OMS. El 75% de los trabajadores en México sufre estrés a consecuencia de las largas jornadas laborales o el ambiente laboral.

65% de las mujeres han sufrido estrés laboral, 61% los hombres y el 50% de las empresas no hace nada por reducir el estrés en sus empleados.

Al analizar esta estadística es importante que las empresas o los patrones deben promover un ambiente laboral sano para que todos los trabajadores puedan sentirse plenos, en conjunto con las autoridades y personal de la salud, creando leyes que proteja la salud mental de los trabajadores. Cada empresa debe comprometerse a capacitar a su personal para que identifiquen los factores de riesgos psicológico que puedan presentar en el trabajo debido al estrés y contar con ayuda como terapias.

¿Qué es la ansiedad?

Es considerado un trastorno mental que es más común de lo se cree en las personas, los especialistas lo llaman la epidemia silenciosa del siglo XXI debido a que no se dimensiona el impacto real que tiene este trastorno en la población y es difícil que las personas logren comprender que pueden padecer.

Los trastornos de ansiedad están relacionados con los nervios o la agitación, se presentan cuando hay situaciones desafiantes o peligrosa y pone en riesgo nuestra integridad y estas pueden influir de manera negativa en la persona para desenvolverse y adaptarse a su entorno. ¡Claro! sentir un poco de ansiedad es normal debido a la circunstancia que nos enfrentamos pues funciona como protección y alerta ante el peligro, pero cuando esta se presenta y no son tratadas y diagnosticada de manera correcta puede llegar a afectar de manera personal, familiar, social y laboral.

La ansiedad Adaptativa: se le considera a la reacción que tiene un individuo de manera leve ante el peligro y su duración es limitada y no interfiere en nuestras actividades diarias.

Ansiedad patológica: Se presenta de manera frecuente aun en situaciones no justificado, se presenta de manera prolongada y afecta su vida cotidiana.

Alrededor del mundo 264 millones de persona sufre de ansiedad (según la OMS).

En México: según el INEGI el 19 % de adulto presento síntomas de ansiedad severa y el 31% presento síntomas mínimos.

Para determinar si una persona sufre de ansiedad patológica es necesario asistir al médico para que se pueda evaluar y dar tratamiento, así como hacer cambio en el estilo de vida.

Síntomas que puede presentarse en ansiedad patológica:

- Incapacidad para relajarse.
- Sentir mucha preocupación o ansiedad ante situaciones que se enfrenta.
- Percibir siempre las situaciones como amenazantes.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentir miedo excesivo.

Síntomas físicos:

- Fatiga
- Trastorno de sueño
- Tensión y dolor muscular
- Sudoración excesiva
- Presenta náuseas y diarrea cuando se presenta episodios ansiedad.
- Irritabilidad.
- Problemas digestivos
- Problemas del corazón.
- Dolor de cabeza y migraña
- Fobias
- Depresión.
- Pensamientos suicidas.
- Abuso de sustancia.

Medidas para disminuir los efectos d la ansiedad:

- **Pide ayuda:** El medico te ayudara con psicoterapia y medicamentos.
- **Lleva un diario personal:** esto permite que puedas identificar que provoca la ansiedad y de esa manera el especialista te pueda brindar la ayuda necesaria.
- **Establece prioridades en tu vida:** Esto te permitirá administrar bien tu tiempo y energía y reducir los factores que provoca la ansiedad.

- **Evita consumir sustancias nocivas:** el consumo de droga y alcohol aumenta la ansiedad sobre todo cuando hay una adicción a esta sustancia y el querer dejarlas puede aumentar este trastorno mental.

Recomendaciones:

Orar en momento de crisis: Ayuda a tranquilizarte y reducir los pensamientos de suicidio.

Practicar una actividad recreativa: ayuda a tu mente estar ocupada y no pensar en cosas negativa.

Mantener una alimentación equilibrada: evitar consumir cafeína

Escuchar música: ayuda a relajarte

A comparación del estrés el trastorno de ansiedad afecta más emocional y se presenta en forma de miedo o preocupación. También afecta a los niños provocando que se aíslen o pierden interés en sus actividades escolares, familiares, es muy difícil detectar en los niños este trastorno pues ellos no saben cómo expresar lo que sienten con sus padres, por eso es importante conocer muy bien a nuestros hijos para saber en qué momento hay un cambio en su comportamiento de esa manera detectar si tienen algún síntomas tanto de estrés o ansiedad y ayudarlo con prontitud pues muchos de ellos pueden llegar a suicidarse, tan solo ver a diario las noticias de niños que atentan contra su vida es preocupante.

A continuación, se mencionará ejemplo de personas famosas que han sufrido algún problema de salud, estrés o ansiedad.

Alejandro Sanz: Es un cantante muy reconocido. El 26 mayo el público en sus redes sociales un mensaje que preocupo a sus fans. El cito ***“No estoy bien. No sé si esto sirve de algo, pero quiero decirlo. Estoy triste y cansado. Por si alguien más cree que hay que ser siempre una brisa de mar o un fuego artificial en una noche de verano. Estoy trabajando para que se me pase”***

Según los medios de espectáculos se debió a un episodio que estaba atravesando lo cual lo hizo sentir dolor y tristeza.

Ariana Grande. Famosa cantante, En el 2019 ella expreso por medio de sus redes sociales como estaba luchando contra la depresión y la ansiedad; ***“Hola amores míos. Es hora de ser sincera. Mi depresión y ansiedad han estado a unos niveles muy altos últimamente”*** estas fueron sus palabras.

J Balvin: famoso cantante, el hizo un documental (THE BOY FROM MEDELLIN) donde menciona como fueron sus problemas de ansiedad y depresión y como logro superarlo. El menciona ***“La meditación me ha salvado la vida; gracias a ella no tomo drogas ni bebo alcohol”***

Esto nos muestra que este trastorno puede afectar a todas las personas sin importar su edad, religión, condición social pues como ya hemos analizado los factores que lo ocasionan como problemas familiares, divorcio, la violencia, consumo de alcohol, droga, todos estamos expuesto a ellos. Lo importante es crear conciencia de estos problemas que están presente en nuestra sociedad y saber que hacer o cómo actuar cuando se presenten.

CONCLUSION:

El realizar este ensayo llego a la conclusión que se necesita romper con el **estigma** que se tiene con los trastornos mentales pues esto impide que las personas que lo padecen busquen ayuda para hacerle frente. No solo se trata de concientizar a los familiares o a quienes lo padecen sino a toda la sociedad, pues se necesita trabajar en conjunto para acabar con los prejuicios y la discriminación que se sufre, pues asistir con el psicólogo no es de “loco”.

También pude identificar que las personas desconocen los síntomas y las secuelas que pueden traer la ansiedad **patológica** y el estrés crónico incluso en lo personal no tenía bien definido que eran estos trastornos mentales y como afecta nuestra salud mental, pues aún se necesita difundir más sobre estos padecimientos que a diario afecta a las personas incluyendo a los niños quienes

están más propenso a sufrirlos. También llego a la conclusión basando en los términos analizados de cada padecimiento que se necesita tener un equilibrio en la que pensamos, actuamos y las decisiones que tomamos a diario pues esto influye a que nuestra salud mental esté garantizada, no es fácil pues todos llevamos una vida tan ocupa que nos olvidamos de darnos un respiro y hacer lo que nos gusta como practicar un deporte, hacer ejercicio, tener tiempo de calidad con nuestra familia, leer un libro y tener una alimentación sana, recordemos que esto es primordial para quienes padecen ansiedad o estrés crónico pues esto le permite recuperarse más rápido y controlar los episodios que provocan estos padecimientos y gozar de una buena salud mental.

ANEXOS

Estos son algunos números y pagina que el gobierno de México proporciona para brindar ayuda a las personas.

Línea de la Vida al 800 911 2000

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

GRAFICAS: En la siguiente grafica se muestra cómo está la salud mental en algunos países de América latina.

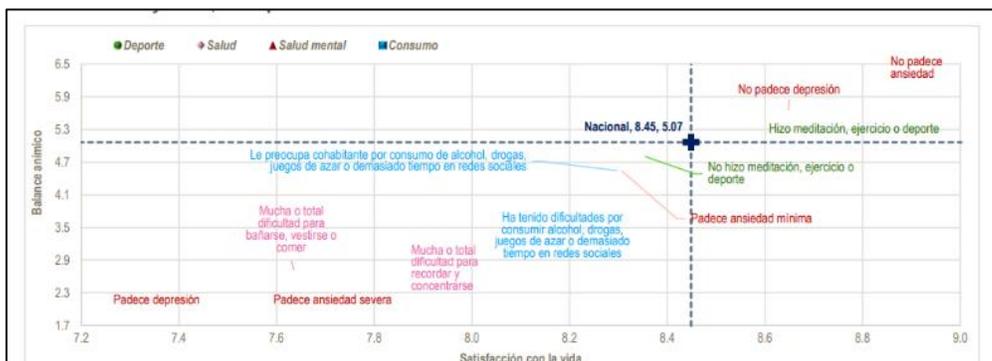


En las siguientes **graficas** vamos a observar el porcentaje de personas que sufren ansiedad y como perciben su estado anímico, según la encuesta que realizo el INEGI en nuestro país (México).

Gráfica 20. Porcentaje de población con síntomas de ansiedad por entidad federativa.



Nota: Se construye con la suma de los porcentajes de población con síntomas, tanto de ansiedad severa como de ansiedad mínima.



<https://www.gob.mx/salud/prensa/421-trastornos-mentales>

<https://www.medicalnewstoday.com/articulos/es/salud-mental#senales-tempranas>

<https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>

<https://psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-la-epidemia-silenciosa-del-siglo-xxi/>

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

<https://www.inegi.org.mx/temas/salud/#tabulados>

<https://www.inegi.org.mx/>