SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

CLAVE: 07PSU0075W

GRUPO: LEN10SSC0622-A VIGENCIA: A PARTIR DEL SEPTIEMBRE/2022- AGOSTO/2025

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TESIS

**" Enfermedad Metal."**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

# LICENCIADO EN ENFERMERIA

PRESENTADO POR:

Bautista Molina Gabino Gabriel

ASESOR DE TESIS:

ALMA ROSA ALVARADO PASCACIO

OCOSINGO, CHIAPAS; ENERO DE 2025

**PLNTEAMINETO DEL PROBLEMA**

# Tema: Enfermedad Metal

## ¿Qué voy investigar?

Durante mi vista a los enfermos metales no te que tedian constates cambios de emociones y personalidad en ocasiones con el paciente de TEA Autista se notaban los cambio cundo se le trataba de acercar uno o toma las cosas del estallaba a gritos o se enojaba empezado a rasgar al personal o al familiar que estuviera con el paciente, se nota sus ataques de ansiedad, rabia e Incomodidad cuando alguien tocaba algo suyo no te que tedia dificultan para moverse por que tedia una postura contraída semi - fetal se notó igual que tedia dificultan en tomar la cosas y tedia un interacción de interés por ellas la mayoría de su tiempo se la pasa observando a las personas tranquilamente.

Con el paciente Esquizofrenia notamos que tedia mucha ansiedad por pasar su tiempo con otras cosas se notó que tedia varias cicatrices en las manos por manejo de objetos cortantes e igual tedia una tonalidad de piel por falta de sol en el momento se le noto igual que tedia un leve arroma de medicamentos que medio a referir que toma muchos medicamentos e igual que le gusta ser muy ordenado a tal punto que por cual quiera cosa lo pueda molestar a veces tedia un leve cambio de humor y tendiendo a moverse constantemente de un lugar a otro se notó que igual no interactuaba más que con doctor.

La persona que presente este tipo de trastornos, debe ser tratada en su hábitat o comunidad, junto a su familia; y en el caso de necesitar internación, esta debe realizarse en hospitales generales, con el fin de evitar el aislamiento de la persona. En la actualidad, la mayoría de los

enfermeros desconocen la existencia de dicha ley, y no tienen la capacitación suficiente para la atención de pacientes con trastornos psiquiátricos en hospitales de atención general.

## Los Factores sociales, Económicos, Factores de Riesgo, Adaptación en el ámbito familiar y sus Riesgos en el cuidado junto a su Tratamiento

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales.

La salud mental, entendida como un estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente, que permite al individuo interactuar con su medio, constituye un tema que en repetidas ocasiones ha sido estudiado en diversas partes del mundo y bajo diferentes contextos; dichas investigaciones arrojan información verdaderamente valiosa y de interés, no solamente para los encargados de atender dicho tópico, sino también para instituciones gubernamentales y educativas que tienen de una u otra manera, un interés especial en el mencionado tema.

Para algunos investigadores, ha resultado interesante el conocer la salud mental desde la perspectiva de la medicina tradicional y de quienes se encargan de ejercerla. Respecto a lo anterior, se han realizado diversas investigaciones en México, las cuales revelan la existencia de una relación fuertemente arraigada entre la concepción de la salud mental y la cosmovisión de la cultura.

Se utilizó una metodología Narrativa, basada en entrevistas, con el fin de profundizar en las percepciones de la salud-enfermedad a partir de las narraciones otorgadas por los Familiares o pacientes.

En dicho trabajo se logró descubrir que los Familiares perciben a la persona como alguien Normal en la vida claro con dificultades y asimilaciones de como poder mantener su cuidado Bajo la percepción de estos individuos, la persona goza de una buena salud claro no todos los casos son de apoyo familiar ay caso en los que son abandonados los enfermos por ciertos problemas económicas y personales.

## Hombre

Edad: 65

Provine de San Antonio porvenir Sufre de Esquizofrenia Es una enfermedad Heredan de parte de su Madre sus primeros síntomas los presento a la edad de 18 años dice que paso por mucho por la enfermedad no me relató mucho de su vida por privacidad, pero me comento que había recibido guía a algunos familiares ya no se encuentra con el recibió mucha medicación y apoyo, pero con el tiempo se le fue dificultando.

Mucho antes de que el paciente le diagnosticara esquizofrenia el mundo ya inundaba sus sentidos con información. Todo solía entremezclarse para formar un único mensaje: ¡cuidado, peligro! De adolescente, el paciente vigilaba atentamente todo lo que la rodeaba. Observaba las ordenadas casas en las que vivían sus compañeros, cómo todos tenían su propia habitación. Sus cajones estaban repletos de prendas de ropa que les quedaban perfectamente y, cuando se sentaban a la mesa para cenar, todo el mundo hablaba libremente. Cuando visitaba estas casas,

los pensamientos daban vueltas en la cabeza del paciente. Su ropa estaba desaliñada y era demasiado pequeña.

El paciente sabía mucho sobre las vidas de la gente corriente. Pero no sabía casi nada sobre la suya y prefería no saberlo. La puerta del mundo del paciente estaba cerrada y hacía guardia constantemente para asegurarse de que no se abriera. Porque el paciente había escuchado cosas que sus familiares y amigos nunca habían oído. Seguro que ellos se habían sentado en un sofá con sus madres, pero ninguna de ellas se había sentado en un sofá con su madre y la había oído decir: “Tu padre está muerto”. Y se había enterado de que había muerto porque se había ahorcado.

Después de aquello, su madre, se sumió en una oscuridad mental. Perdió su trabajo, a sus amigos, y se dejó caer cada vez más profundamente. Pero todavía tenía a su hijo, y su hijo intentaba hacer que volviera en sí. Cuando el paciente volvía a casa del colegio, su madre estaba sentada en la esquina del sofá, exactamente donde la había dejado, con la camiseta manchada de ceniza de cigarrillo y comida.

Dichos cuidados lo pusieron a prueba por mucho tiempo pero eso no duro mucho 10 años después de a ver cuidado a su madre ella falleció Edad Desconocida Fue cundo entices sus síntomas empezaron a empeorar pero sabiendo que estaba solo y sus familiares no se encontraban con el ya apoyándolo estuvo luchando solo hoy en la actualidad revise apoyo del gobierno y de algunas asociaciones para poder seguir viviendo una vida normal hasta cierto punto o hasta donde pueda llegar ya que nunca se casó y prefirió vivir solo lejos de los demás en algún momento se hizo la pregunta de qué le hubiera gustado tener familia pero era un tema que

no le toma mucha importancia ya que estaba luchando contra la Esquizofrenia.

Durante sus Tratamientos comento que en eso tiempos los médicos le recetaban calmantes Fuertes y Pastillas para Dormir ya que no había mucho sobre como iniciar un tratamiento Claro hoy en la actualidad las cosas cambiaron mucho ya que recibe mejor trato con los médicos Reviendo apoyo Sicológico juntos con los medicamentos Correspondiente.

## Mujer

Edad: 16

De Ocosingo Sufre de TEA es una enfermedad de El trastorno del espectro autista es una afección relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la manera en la que una persona percibe y socializa con otras personas, lo que causa problemas en la interacción social y la comunicación.

De bebé lloraba mucho, le gustaba subirse a las cosas y sufría de una inquietud inusual, según cuenta su madre. También era extremadamente posesiva y no se llevaba muy bien con los niños de su edad.

"Cuando alguien tocaba algo que era de ella lo agredía. A ella le gustaba tomar libros prestados, moverse y explorar".

Se utilizó una metodología Narrativa, basada en entrevistas, con el fin de profundizar en las percepciones de la salud-enfermedad a partir de las narraciones otorgadas por los Familiares o pacientes.

En dicho trabajo se logró descubrir que los Familiares perciben a la persona como alguien Normal en la vida claro con dificultades y asimilaciones de como poder mantener su cuidado Bajo la percepción de estos individuos, la persona goza de una buena salud claro no todos los casos son de apoyo familiar ay casos en los que son abandonados los enfermos por ciertos problemas económicas y personales.

1. ¿Cómo es la actitud de una enfermera ante un paciente psiquiátrico?
2. ¿Cómo describir el estado mental de una persona?
3. ¿Cuáles son las actitudes y valores de una enfermera de salud mental?
4. ¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente?
5. ¿Cómo puedo identificar o detectar que tengo un trastorno o problema de salud mental?
6. ¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental?

La salud mental de las personas está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

Existen factores predisponentes, por ejemplo, las presiones socioeconómicas, la pobreza y el bajo nivel educativo, las condiciones de trabajo o estudio estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los modos de vida poco saludables (consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, falta de ejercicio, mala alimentación), y mala salud física, los riesgos de violencia y violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, algunos trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Entre los factores desencadenantes se encuentran los llamados acontecimientos vitales estresantes negativos que requieren adaptación a dichas circunstancias, como el fallecimiento de un progenitor, ingreso por enfermedad, separación de los progenitores o ruptura de pareja. El efecto es mayor si se acumulan varios de ellos.

1. ¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes?
2. ¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales?
3. ¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad?
4. Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental?

# Hipótesis

Respuesta tentativa

1. ¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental?

La salud mental de las personas está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

Existen factores predisponentes, por ejemplo, las presiones socioeconómicas, la pobreza y el bajo nivel educativo, las condiciones de trabajo o estudio estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los modos de vida poco saludables y mala salud física, los riesgos de violencia y violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, algunos trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Entre los factores desencadenantes se encuentran los llamados acontecimientos vitales estresantes negativos que requieren adaptación a dichas circunstancias, como el fallecimiento de un progenitor, ingreso por enfermedad, separación de los progenitores o ruptura de pareja. El efecto es mayor si se acumulan varios de ellos.

# Preguntas de Investigación

## ¿Cómo es la actitud de una enfermera ante un paciente psiquiátrico?

Es necesario establecer una buena relación enfermero-paciente, así como brindar una atención hábil y prudente. Debemos controlar la deambulación improductiva, observar que mantenga el patrón de reposo y sueño, entablar una comunicación afectiva con un tono firme y a la vez persuasivo.

## ¿Cómo describir el estado mental de una persona?

La evaluación del estado mental la dividiremos en los siguientes pasos:

* + Estado de alerta, porte y actitud.
	+ Orientación.
	+ Conducta psicomotora.
	+ Atención.
	+ Estado del ánimo.
	+ Sensopercepción.
	+ Lenguaje.
	+ Pensamiento.

## ¿Cuáles son las actitudes y valores de una enfermera de salud mental?

Debe dar estabilidad y seguridad al paciente. Debe modificar la conducta del paciente a través de la experiencia emocional. Manejar la auto comprensión como instrumento terapéutico. Debe intentar la aprobación por parte del paciente, esto hará que todo fluya de mejor manera.

## ¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente?

La adolescencia es un periodo de maduración cerebral y reorganización de las conexiones. Tiene lugar el recorte de las conexiones no usadas y el fortalecimiento de las más usadas. La parte frontal, en concreto la llamada corteza prefrontal, es la que más tarda en madurar. Esta maduración prefrontal va a suponer avances cognitivos importantes: control de impulsos, pensamiento abstracto, planificación, planteamiento de hipótesis, es decir el surgimiento del pensamiento formal (diferencia entre lo ideal y lo posible, pensamiento deductivo, intelectualización, pensar sobre lo que uno piensa). Puesto que aún está en proceso de desarrollo, la persona adolescente puede mostrar comportamientos arriesgados sin medir bien las consecuencias. Con el tiempo se pasa de una mayor sensibilidad a la recompensa inmediata a retrasar la gratificación y esperar recompensa a más largo plazo. El estrés puede aumentar el desequilibrio entre el circuito de la recompensa y el circuito prefrontal.

El cerebro adolescente tiene mucha plasticidad, es decir puede cambiar en función de la relación con el entorno, por eso son muy importantes las actividades creativas, pues ayudan a madurar y aprender.

## ¿Cómo puedo identificar o detectar que tengo un trastorno o problema de salud mental?

Un trastorno mental se caracteriza por la alteración significativa en alguna o varias de las funciones mentales: emociones (lo que sentimos), percepciones (la interpretación de las señales que entran a través de los órganos de los sentidos), cogniciones (lo

que pensamos), conducta (cómo nos comportamos) y relaciones interpersonales. El trastorno se produce cuando estas alteraciones afectan al funcionamiento habitual de la persona, aparecen síntomas y señales, algunas de las cuales se indican a continuación:

* + Tristeza, malestar, angustia, que interfiere con la capacidad de estudiar, trabajar o relacionarnos.
	+ Cambios bruscos en el estado emocional (pasar de la felicidad a la tristeza de forma rápida y sin motivo aparente) o, lo contrario, tristeza o euforia constante que no se modifican por las circunstancias del entorno.
	+ Nerviosismo sin una explicación aparente.
	+ Disminución del interés por las actividades cotidianas, apatía, tendencia al aislamiento.
	+ Abandono de hábitos previos, como la higiene, alimentación, paseos o actividades de ocio.
	+ Cambios en el sueño, por exceso o defecto.
	+ Problemas con la atención y concentración.

Dificultades para mantener un pensamiento coherente, con saltos de un tema a otro, sensación de irrealidad o desconexión de sí mismo.

Sensación de que la gente está en contra, habla o se ríe de ti. Sensaciones extrañas, como oír a alguien que te habla estando solo.

Debe aclararse que no todos estos síntomas o señales tienen que darse a la vez y por el contrario, la sola presencia de uno de ellos no significa trastorno. La combinación de varios, en grados

inquietantes que dificulten la vida normal de una persona, sí puede indicar el desarrollo de problemas mentales.

## ¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes?

Los factores desencadenantes no afectan a todas las personas por igual. Se habla del modelo de las cuatro ‘P’ de comprensión de las enfermedades mentales, porque las manifestaciones dependen de la interacción cuatro dimensiones: 1) Factores Predisponentes, 2) factores Precipitantes, 3) factores Perpetuadores, 4) factores Protectores. Por tanto, para contrarrestar los efectos de los factores de riesgo, conviene reforzar los factores protectores, como el apoyo social y familiar, la autoestima y el apoyo del grupo de iguales. En caso de que esto no exista, se puede buscar una figura de confianza.

## ¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés?

**¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales?**

Debido a que el cerebro todavía está en desarrollo, la juventud puede responder al estrés de manera diferente que las personas adultas. Algunas manifestaciones de la adolescencia no constituyen una enfermedad sino un proceso evolutivo (adaptativo). El diagnóstico diferencial entre la normalidad (crisis normal de la adolescencia) y el inicio de un trastorno psicopatológico es una tarea importantísima y se basa fundamentalmente en la intensidad de los síntomas, frecuencia, duración (más allá de un mes de forma persistente) e interferencia

con el desarrollo de actividades académicas, familiares, sociales y de ocio habituales.

Los cambios continuos en el cerebro, junto con los cambios físicos, emocionales y sociales, pueden hacer que las personas adolescentes sean más vulnerables a problemas de salud mental. Por eso, es importante prestar atención consciente a las señales de alarma (ansiedad, irritabilidad, entre otras) que indican que hay que cuidar la salud. Es necesario dormir más de 8 horas, tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio físico, evitando consumo de sustancias que han demostrado ser neurotóxicas (alcohol y cannabis entre otras).

## ¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad?

Todas las personas atravesamos momentos difíciles a lo largo de nuestra vida. En esos momentos es normal sentir emociones negativas, como tristeza, ansiedad o ira y es beneficioso expresarlas con palabras a través de la familia, amistades, o bien escribirlas. De esta forma, las emociones se hacen más conscientes y es más fácil deshacer esos ‘nudos’ emocionales. Poner palabras a lo que sentimos ayuda a conectar emociones con pensamientos y librarnos de aquellos que detectamos que están distorsionados por ser catastróficos o demasiado generalizadores. Si relatamos o expresamos la situación adversa estamos más cerca de aceptarla y seguir adelante. Siempre podemos elegir la actitud que adoptar; sentirse víctima o culpable de las cosas no ayuda, pero cada cual necesita su tiempo para asimilar las circunstancias.

* + La creatividad es una buena forma de canalizar las emociones: escritura, música, pintura, un baile, deporte o teatro.
	+ Confía en ti, busca los propósitos que tienes, cómo te gustaría estar a largo plazo e identifica objetivos a corto plazo, pequeños y alcanzables. Cada paso puede ir fortaleciéndote. Ser vulnerables nos hace personas, y como personas debemos aceptarnos y cuidarnos.
	+ Haz tu propio plan de recuperación personal, identificando los apoyos que tienes, y que es lo que te ayuda en los momentos más difíciles.
	+ Muestra gratitud hacia los aspectos positivos que te acompañan, eso suele reconfortar.
	+ Si es posible, intenta potenciar el sentido del humor, es un recurso que ayuda a veces.
	+ El pertenecer a un grupo, una asociación que comparta valores solidarios, es con frecuencia un refuerzo añadido.
	+ Si todo esto no funciona, pide ayuda a tus padres, profesores, orientadores u otra persona cercana, incluso ayuda profesional.

## Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental?

Es muy importante aprender a cuidarse, pero también aprender a detectar señales de alarma que me indican que debo que pedir ayuda. Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

* Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza.
* Realizar ejercicio físico: en casa, en el polideportivo, al aire libre, bailar.
* Disfrutar de actividades al aire libre.
* Cuidar la alimentación y el sueño. Evitar el consumo de sustancias tóxicas para el cerebro (alcohol, cannabis u otras)-
* Reír con amigos o hacer actividades agradables.
* Hacer actividades creativas o de voluntariado.
* Hacer relajación, mindfulness, ejercicios de regulación emocional escuchando un audio. La regulación emocional consiste fundamentalmente en conocer e identificar las emociones, pararse ante una emoción intensa, llevar la atención a la respiración, percibir las sensaciones corporales de tensión y aceptarlas. A partir de ahí, conectar con la parte de uno mismo que aún se mantiene sana, reconocerse como digno de ser amado y cuidado, primero por uno mismo. Soltar y dejar ir las emociones intensas “tengo una emoción, pero no soy la emoción”. No enredarse con los pensamientos que la alimentan. Reconocer los pensamientos, sin luchar contra ellos, pero dejándolos ir.
* Tomar tiempo para darse un baño u otra actividad relajante, sin prisa.
* Hacer actividades manuales.

Las señales de alarma son: el miedo intenso y desproporcionado a las situaciones, ansiedad desbordante y desesperanza o sensación de que ‘no hay salidas’. El miedo, ansiedad y tristeza son emociones que todas las personas sienten en algún momento y que nos sirven como alerta de que algo no va bien en nuestra relación con nosotros mismos y nuestro entorno.

# Objetivo

## objetivo general pregunta en oración

Es importante identificar qué puede desencadenar un problema de salud mental en las personas para poder ofrecer el apoyo adecuado.

## Objetivo especifico

* La actitud de una enfermera ante un paciente psiquiátrico debe ser empática y comprensiva, ya que esto ayuda a generar un ambiente de confianza y seguridad.
* Al observar su comportamiento y reacciones, me pregunté cómo describir el estado mental de una persona que parece estar atrapada en sus propios pensamientos
* Una enfermera de salud mental debe mostrar actitudes de empatía y respeto, ya que estos valores son esenciales para el bienestar emocional de sus pacientes.
* Es interesante observar qué cambios ocurren en el cerebro adolescente en relación con la toma de decisiones y la regulación emocional.
* La capacidad de identificar y detectar problemas de salud mental en los adolescentes es crucial para brindar el apoyo necesario.
* Los problemas económicos que enfrentamos en la actualidad afectan a todas las personas por igual, pero los factores desencadenantes varían según la región y el contexto social.
* Durante la adolescencia, el cerebro adolescente es más susceptible al estrés, lo que lo convierte en un período crítico para el desarrollo de habilidades de afrontamiento.
* En tiempos de crisis, es fundamental aprender cómo mantener equilibrio mientras una persona enfrenta situaciones de adversidad que ponen a prueba su resiliencia.
* He decidido consultar a un terapeuta para descubrir cómo puedo mejorar mi estado de salud mental y manejar mejor mi ansiedad.

Correo electrónico: gabinogabrielbautistamolina@gmail.com