

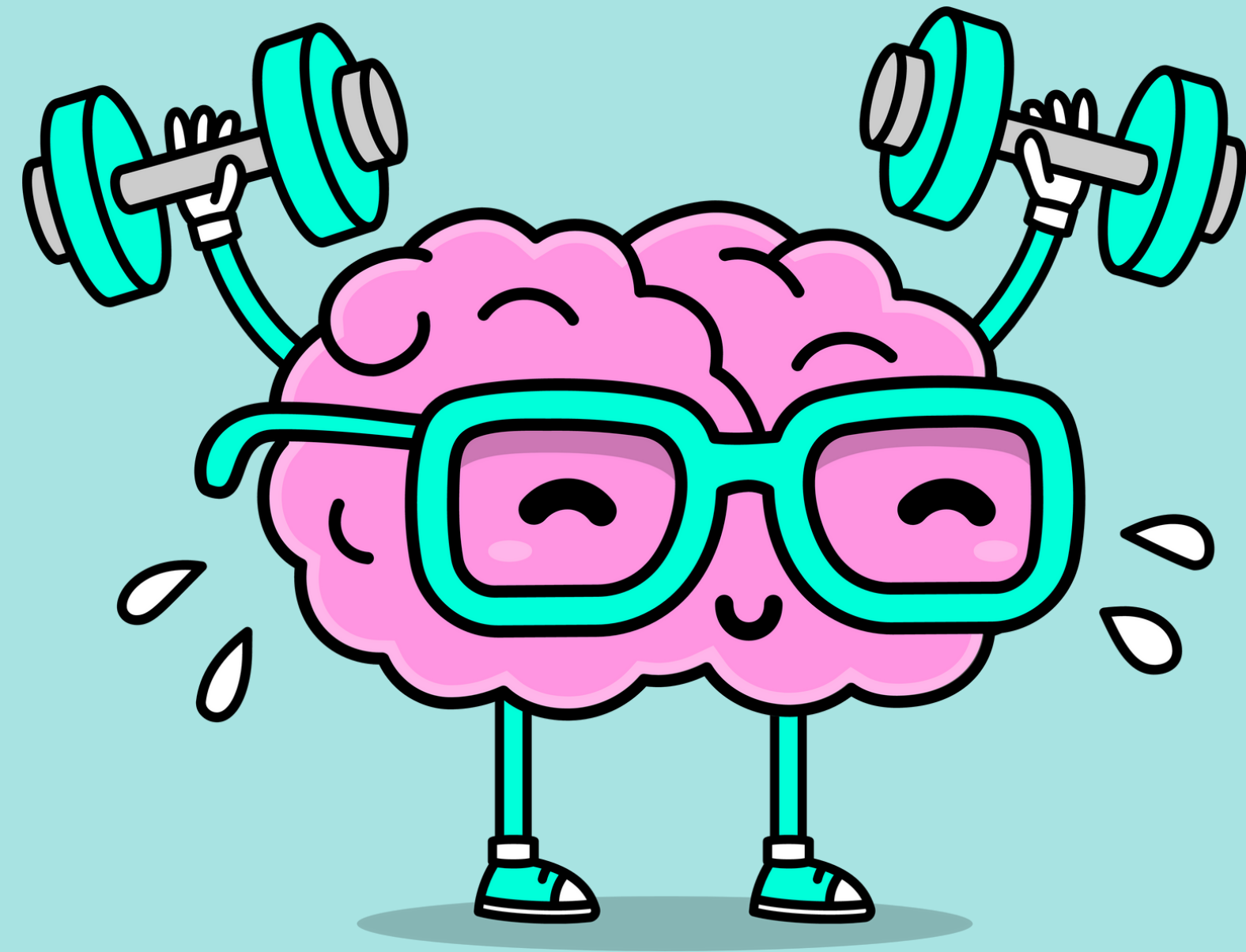
Salud mental

HECHO POR: FERNANDO MARTÍN ALCAIDE



ÍNDICE

- IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL
- FACTORES QUE PUEDEN DESENCADENAR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL
- SÍNTOMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES
- LA AUTOESTIMA
- REFLEXIÓN VIDEO 1, 2, 3, 4
- CONCLUSION Y CASO PERSONAL



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Esta es muy importante ya que 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. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



AUTOESTIMA

Este es sin duda alguna uno de los elementos más importantes para saber si tienes buena o mala salud mental, ya que es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo. Es decir si tienes una buena autoestima lo más seguro es que tu salud mental sea buena o aceptable, en cambio, si tu autoestima es mala, seguramente tu salud mental lo será más que teniendo una buena.





SÍNTOMAS EMOCIONALES

En general suele haber síntomas que no nos hacen darnos cuenta de nuestro estado de salud mental

Pero los principales síntomas que nos pueden hacer acudir a profesionales son la incapacidad para afrontar problemas, la sensación de desconexión o retiro de las actividades normales, tener pensamientos inusuales y un estado de ánimo muy bajo, es decir, casi depresivo.

Physical Symptoms

Sometimes, mental health problems can cause physical symptoms too, like headaches or stomach aches, even if there's no other clear reason for them.



REFLEXIÓN VIDEO 1

Referente a este video nos habla sobre la importancia de las emociones en nuestra vida, la presentadora va haciendo preguntas a nuestros invitados sobre cuál creen que son sus emociones más importantes, y cuáles les cuestan más controlar, referente a esto hay personas que dicen emociones como por ejemplo la angustia, el estrés, nerviosismo, etc... Pero aunque todos dijeran emociones que pueden ser consideradas como malas, hubieron personas, pocas, pero que dijeron emociones buenas como la alegría y la euforia. También recalcaron la importancia de tener un entorno sano.

En mi opinión, es muy importante tener emociones importantes para tener una buena salud mental, ya que son las que te motivan y te impulsan a mejorar día a día.

REFLEXIÓN VIDEO 2

En este video se nos habla sobre la autoestima y sobre que le diría la gente a su yo de adolescente. Muchos decían que se dirían que siguieran hacia adelante porque todo esfuerzo sirve para obtener una recompensa y pienso que esto es cierto.

La autoestima es algo muy valioso, es la capacidad de valorarnos a unos mismos, y aunque esto cueste, siempre tenemos que ponernos a nosotros por delante de cualquier persona o situación, y esto no es ser egocéntrico, es ser realista y valiente, porque muchas personas se acobardan debido a esto.

REFLEXIÓN VIDEO 3

Este video nos habla en resumen sobre las relaciones cercanas, ya que como antes he mencionado tener una buena o mala salud mental también depende de tu entorno, entre otros factores.

En este video se va con la frase “Si duele no es amor”. Al respecto pienso que esta frase resume perfectamente una de las claves de la salud mental, ya que referente a relaciones de pareja, bueno ya no de parejas, sino de amigos y familia en general, si te hacen daño, tú tienes que huir de ese entorno para no destruirte más a ti mismo.

Esto es duro pero si lo superas te conviertes en una persona más madura, motivada y dependiente, al menos en mi experiencia me siento así.

REFLEXIÓN VIDEO 4

En este video se nos habla sobre el sentido de la vida, es decir sobre si merece la pena tirar tu vida por la borda, en otras palabras suicidarse, o acudir a profesionales para no hacer tal barbaridad.

En mi opinión la vida es lo que más te tiene que importar y por eso es lo que más sentido tiene, ya que la tenemos que considerar como un regalo, yo sinceramente ni me imaginaría por un segundo suicidarme, si llegará a tal situación de pensarlo que por suerte no he llegado, seguramente acudiría a profesionales para llegar a solucionarlo, aunque como digo no sé como reaccionaría.

CONCLUSION

En conclusión la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad



En mi caso personal, voy a hablar de la época en la que tuve la salud mental más baja de mi vida.

Fue hace aproximadamente dos años, afrontaba segundo de la eso, se me dieron problemas en lo personal con la muerte de mi perro, bajé el rendimiento en la natación, en los estudios estaba sin motivación, y para colmo terminé una relación.

La sonrisa se me perdió, y mis amigos lo notaron, nunca he vuelto a recuperar esa sonrisa, la gente me suele decir que soy muy serio o seco actualmente.

Probablemente esté más feliz que hace dos años, pero no igual que hace tres, lo pasé muy mal, pero lo bueno es que supe reponerme, no dejé que mis emociones me ganarán, porque como dice la frase “Si duele no es amor”, es entonces que esa etapa me sirvió para madurar y encontrar la mejor versión de mí mismo. Y con esto quiero decir que la mala salud mental te puede cambiar, pero también te puede fortalecer, y por eso es que ahora haciendo este trabajo he sido capaz de contar estas emociones desde un punto de vista más realista y aceptando que la salud mental solo es mala si tú no haces nada para mejorarla, y que si no haces nada, acabará contigo de una manera u otra.

