

# ***LA SALUD MENTAL***



Ismael Parra González  
1 Bachillerato

# ÍNDICE

1. ¿Qué es la salud mental?
2. La importancia de tener una buena salud mental.
3. El estrés.
  - 3.1. Consecuencias del estrés
4. La autoestima.
  - 4.1. ¿Qué pasa con la autoestima baja?
5. La relación entre salud mental y el amor.
6. Algunas enfermedades con respecto a la salud mental.
7. Acciones que fortalecen la salud mental.
8. ¿La salud mental puede cambiar con el tiempo?
9. Webgrafía.
10. Conclusión.





# 1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental engloba el estado de equilibrio y bienestar de nuestro ser emocional, psicológico y social, moldeando nuestra percepción, emociones y conducta en la confrontación de los desafíos de la vida. Además, ejerce una influencia significativa en nuestra capacidad para gestionar el estrés, nuestras interacciones con otros individuos y las decisiones que tomamos a lo largo de todas las etapas de la vida, desde la niñez y adolescencia hasta la adultez y vejez.

La salud mental también se refleja en nuestra resiliencia y capacidad para adaptarnos a situaciones cambiantes, así como en nuestra habilidad para mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. A lo largo de la vida, la salud mental es un recurso invaluable que nos permite afrontar las complejidades emocionales y psicológicas, disfrutar de una calidad de vida plena y contribuir de manera positiva a la sociedad en su conjunto.



## 2.LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD MENTAL

**Bienestar emocional:** Una buena salud mental promueve el bienestar emocional, lo que significa que una persona puede experimentar una amplia gama de emociones de manera equilibrada, incluyendo alegría, tristeza, ira, miedo, entre otras, y manejarlas de manera saludable.

**Funcionamiento cotidiano:** La salud mental adecuada permite a las personas enfrentar los desafíos diarios de la vida de manera efectiva. Esto incluye mantener relaciones saludables, cumplir con responsabilidades laborales y familiares, y enfrentar situaciones estresantes con resiliencia.

**Relaciones interpersonales:** La salud mental influye en la calidad de las relaciones interpersonales. Las personas con una buena salud mental suelen ser más capaces de establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias con amigos, familiares, colegas y parejas.



## **2.LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD MENTAL**

**Rendimiento académico y laboral:** Una buena salud mental está asociada con un mejor rendimiento académico y laboral. Las personas con una salud mental adecuada suelen ser más productivas, creativas y capaces de concentrarse en sus tareas y metas.

**Toma de decisiones:** La salud mental afecta la capacidad de una persona para tomar decisiones informadas y reflexivas. Las personas con una buena salud mental suelen ser más capaces de evaluar las situaciones de manera objetiva, considerar las consecuencias de sus acciones y tomar decisiones que promuevan su bienestar a largo plazo.

**Calidad de vida:** La salud mental influye en la percepción general de calidad de vida de una persona. Tener una buena salud mental contribuye a sentirse satisfecho y realizado en diferentes áreas de la vida, incluyendo la salud física, las relaciones personales, el trabajo y el ocio.

## 3.EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes, amenazantes o demandantes. Es una reacción fisiológica y psicológica que prepara al organismo para hacer frente a estas situaciones, ya sea mediante la confrontación (lucha) o la evasión (huida). Aunque el estrés en sí mismo no es necesariamente negativo y puede ser adaptativo en ciertas circunstancias, el estrés crónico o excesivo puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.





## 3.1. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

**Problemas de salud física:** El estrés crónico puede contribuir al desarrollo de diversas condiciones médicas, como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, diabetes, obesidad, entre otras.

**Trastornos emocionales:** El estrés prolongado puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. También puede provocar irritabilidad, cambios de humor, dificultades para concentrarse y problemas de sueño.

**Problemas de comportamiento:** El estrés puede influir en el comportamiento de una persona, llevándola a recurrir a conductas poco saludables como el consumo excesivo de alcohol, tabaco o drogas, la alimentación poco saludable o la inactividad física.

**Problemas interpersonales:** El estrés prolongado puede afectar las relaciones personales y laborales, provocando conflictos, dificultades de comunicación y aislamiento social.

## 4.LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración, aprecio y consideración que una persona tiene hacia sí misma. Se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma, su valía, habilidades, características y cómo se relaciona consigo misma. La autoestima puede influir en diversos aspectos de la vida de una persona, incluyendo su bienestar emocional, relaciones interpersonales, logros académicos y laborales, entre otros. Una autoestima saludable implica tener una visión positiva y realista de uno mismo, sentirse capaz de enfrentar desafíos y aceptarse con sus virtudes y limitaciones.





## 4.1. ¿QUÉ PASA CON LA AUTOESTIMA BAJA

Se siente inferior a los demás.

Son perfeccionistas y les cuesta valorar los pequeños y grandes logros.

Siente ansiedad y tristeza de forma habitual.

En ocasiones evita relacionarse con los demás, porque tiende a compararse mucho con los demás.

Necesita de la aprobación de los demás, porque con su propio criterio no se siente seguro/a.

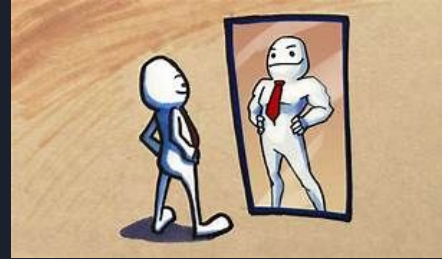
No se siente atractivo.

Se culpa mucho de los errores del pasado.

No cree que haya características especiales en sí mismo, ni que los demás puedan verlas.

Evita cualquier situación en la que se pueda fracasar, por lo que en ocasiones no prueban cosas nuevas o no se enfrentan a nuevos retos.

Se desmotiva con facilidad y le cuesta terminar lo que empieza.





## 5. LA RELACIÓN ENTRE EL AMOR Y LA SALUD MENTAL.

La relación entre la salud mental y el amor es compleja y multifacética, ya que el amor y las relaciones interpersonales pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y psicológico de una persona. Aquí hay algunas formas en que la salud mental y el amor están interconectados:

**Apoyo emocional:** El amor y las relaciones íntimas pueden proporcionar un importante apoyo emocional que contribuye a una mejor salud mental. Sentirse amado, valorado y apoyado por un compañero puede fortalecer la autoestima, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

**Bienestar emocional:** Las relaciones saludables y amorosas pueden promover el bienestar emocional al brindar experiencias positivas de conexión, intimidad y afecto. La satisfacción en las relaciones amorosas está asociada con niveles más bajos de ansiedad, depresión y soledad.

**Resiliencia:** Tener relaciones de apoyo y amorosas puede aumentar la capacidad de una persona para enfrentar los desafíos y superar las adversidades. El amor puede proporcionar un sentido de seguridad y estabilidad que ayuda a las personas a recuperarse más fácilmente de situaciones estresantes o traumáticas.

**Impacto en la salud mental:** Por otro lado, las dificultades en las relaciones amorosas, como la falta de comunicación, conflictos constantes o relaciones abusivas, pueden tener un impacto negativo en la salud mental. Las relaciones disfuncionales o tóxicas pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.



## 6. **ALGUNAS ENFERMEDADES CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL.**

**Depresión:** Caracterizada por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, falta de interés en actividades placenteras y cambios en el apetito y el sueño.

**Trastorno de ansiedad:** Engloba diferentes condiciones como trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobias específicas, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Se caracteriza por sentimientos intensos de preocupación, miedo y ansiedad que pueden interferir con las actividades diarias.

**Trastorno bipolar:** Se caracteriza por cambios extremos en el estado de ánimo, incluyendo episodios de manía (elevado estado de ánimo, aumento de la energía) y episodios depresivos.

**Esquizofrenia:** Un trastorno grave que afecta la percepción, el pensamiento y el comportamiento de una persona. Puede involucrar alucinaciones, delirios, pensamiento desorganizado y síntomas negativos como falta de motivación y emociones planas.



## **6. ALGUNAS ENFERMEDADES CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL.**

**Trastornos de la alimentación:** Incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón, caracterizados por comportamientos alimentarios anormales y preocupaciones excesivas por el peso y la imagen corporal.

**Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH):** Se caracteriza por dificultades para mantener la atención, hiperactividad e impulsividad, lo que puede interferir con el funcionamiento académico, laboral y social.

Estas son solo algunas de las enfermedades mentales más comunes, y existen muchas otras condiciones que pueden afectar la salud mental de las personas. **Es importante buscar ayuda profesional** si experimentas síntomas persistentes que afectan tu bienestar emocional y tu calidad de vida.

## 7. ACCIONES QUE FORTALECEN LA SALUD MENTAL

**Mantener un estilo de vida saludable:** La alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el sueño adecuado son pilares fundamentales de la salud mental.

**Gestionar el estrés:** Aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la relajación, puede ayudar a reducir la ansiedad.

**Fomentar las relaciones sociales:** Mantener conexiones significativas con amigos y familiares es esencial para el apoyo emocional.

**Buscar apoyo profesional:** No hay vergüenza en buscar ayuda de un terapeuta o psiquiatra si sientes que tu salud mental está en peligro.





## **¿LA SALUD MENTAL PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO?**

La salud mental es dinámica y puede cambiar con el tiempo. Algunas personas pueden experimentar episodios de mala salud mental que son temporales, mientras que otras pueden lidiar con trastornos crónicos. La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades mentales son tratables, y con el apoyo adecuado, muchas personas pueden recuperarse y llevar una vida satisfactoria.

La salud mental puede cambiar con el tiempo debido a factores como el desarrollo a lo largo de la vida, eventos significativos, la presencia de trastornos mentales y la capacidad de adaptación. La búsqueda de tratamiento, apoyo y prácticas de prevención a lo largo del tiempo es esencial para mantener un bienestar emocional constante y una calidad de vida satisfactoria. La salud mental no es estática, y su cuidado continuo es fundamental para una vida equilibrada.



## 9. *WEBGRAFÍA*

<https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/>

<https://psicologia.clinic/la-autoestima/>

Enlaces que estaban en classroom y páginas que me han servido de ayuda.



## **10.CONCLUSIÓN**

Mi conclusión sobre este trabajo es que hay que visibilizar más la importancia de la salud mental , al hacer un trabajo sobre este tema ayuda mucho a informarse , también , hay gente con mala salud mental que le da miedo pedir ayuda y es gente a la que hay que impulsar para que se deje ser ayudada ya que la salud mental cada vez es más importante y hay que cuidarla muy bien.

Y también las personas tienen que normalizar el hecho de ir a un psicólogo ya que es una persona que nos va ayudar mucho en los problemas que tengamos y no es nada malo ir.

***¡CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL!***



***¡GRACIAS POR VER MI TRABAJO!***

