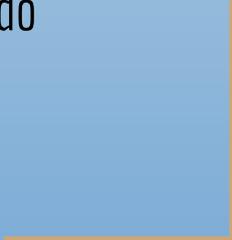


SALUD MENTAL

Ana Zambrano Dópido
1º Bach C

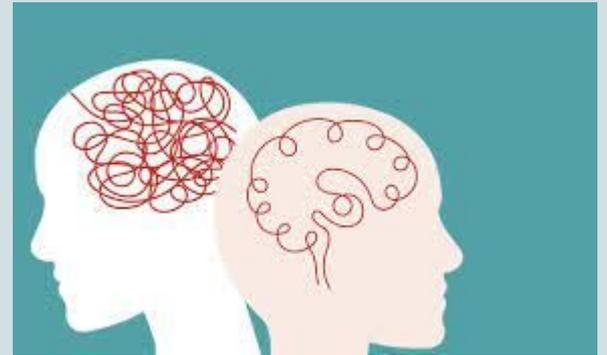


ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?
2. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD MENTAL
3. CÓMO NOS BENEFICIAN TENER RELACIONES SANAS
4. ¿CÓMO AFECTA LA SOLEDAD A LA SALUD MENTAL?
 - 4.1. ¿QUÉ NOS PROVOCA?
5. LA IMPORTANCIA DE TENER UNA BUENA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

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. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.



LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD MENTAL

La salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar general y afecta a nuestra capacidad para establecer relaciones saludables y productivas, mantener un trabajo y cuidar de nosotros mismos y de nuestros seres queridos. A pesar de esto, la salud mental a menudo se pasa por alto en la atención médica y la conversación pública en comparación con otras áreas de la salud.

La importancia de la salud mental se puede ver en cómo afecta nuestra capacidad para funcionar en la vida cotidiana. Cuando estamos estresados, ansiosos o deprimidos, nuestra capacidad para tomar decisiones se ven afectadas. Por eso tener una buena salud mental nos ayudará a tomar mejores decisiones, a gestionar el estrés, que nos ayudará a ser más productivos y tener un estado de equilibrio contigo mismo y con las otras personas, lo que te ayudará para afrontar las dificultades del día a día.



RELACIONES SANAS

Las relaciones personales influyen de manera positiva en nuestra salud mental y física.

Algunos beneficios son:

Tasas menores de ansiedad o depresión. Además, tienes mayor autoestima, empatía y estas relaciones son más fiables y tienen mayor cooperación. Otro de sus beneficios es que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo el impacto de determinadas enfermedades y llegando a alargar la esperanza de vida.

Sabemos que tener buenas amistades hace que estemos más contentos y felices. Además hay un efecto de flujo, ya que las personas que nos rodean querrán pasar más tiempo con nosotros. Así, las conexiones sociales generan un circuito de retroalimentación positiva, con un estado de bienestar social, emocional y físico.



¿CÓMO AFECTA LA SOLEDAD?

El aislamiento y la falta de interacciones sociales significativas que a menudo acompañan a la soledad no deseada pueden llevar a sentimientos de depresión, ansiedad y suicidio. La ausencia de apoyo social y compañía puede empeorar condiciones de salud mental existentes o incluso llevar al desarrollo de nuevas. La necesidad humana de conexión y pertenencia es fundamental, y la ausencia de estos elementos vitales puede tener un impacto significativo en el estado psicológico de una persona.

La soledad no deseada no es simplemente un sentimiento transitorio de tristeza; puede convertirse en un estado de desesperación que tiñe toda la experiencia de vida de un individuo.



¿QUÉ NOS PROVOCA LA SOLEDAD NO DESEADA?

La soledad no deseada puede provocar:

- Vacío emocional.
- Sentimientos de tristeza.
- Aislamiento y desconexión con los demás.
- Falta de interés en actividades sociales.
- Pensamientos negativos.
- Falta de motivación.
- Depresión.
- Pérdida del apetito.



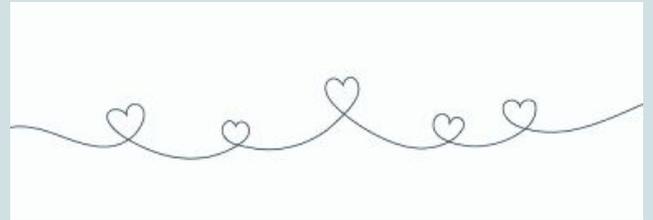
TENER UNA BUENA AUTOESTIMA



Es importante para que la persona sea capaz de cumplir sus objetivos, se reconozca a sí misma y tenga un buen autoconcepto, una buena identidad de quién es, de qué quiere y hasta dónde quiere llegar. Es bueno para que la persona lleve una vida alineada con sus valores y con sus prioridades y las cosas que son importantes para ella.

Es bueno para que la persona se quiera a sí misma, se cuide, tenga autocompasión y tenga un enfoque de aprendizaje y de perseverancia cuando las cosas no salen como ella espera. Es importante también para sentir que su vida tiene valor y que tiene el rumbo que quiere llevar.

De esta manera, cada uno de estos factores ayudan a que la persona se sienta plena, se encuentre bien consigo misma y pueda ir enfocando las diferentes áreas de su vida de forma que le hagan sentir bien a ella sin importarle tanto la opinión de los demás.



CONCLUSIÓN

Este trabajo me ha ayudado a darme cuenta de lo importante que es tener una buena autoestima y buenas relaciones a mi alrededor, porque aparte de aportar un bienestar personal, nos ayuda a tener una buena salud mental.

En conclusión, tener una buena salud mental es fundamental para tu vida y para tomar decisiones en tu día a día.



WEBGRAFÍA

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- <https://mejorconsalud.as.com/la-importancia-de-tener-una-buena-salud-mental/>
- <https://neural.es/como-influyen-las-relaciones-personales-en-nuestra-salud/>
- <https://gestionydependencia.com/noticia/5234/salud/la-soledad-no-deseada-puede-afectar-tu-salud-mental-y-fisica-segun-un-nuevo-estudio.html#:~:text=El%20aislamiento%20y%20la%20falta,general%20de%20la%20salud%20mental.>
- <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-importancia-de-la-autoestima-en-la-vida-de-las-personas#:~:text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20es%20importante%20la,y%20hasta%20d%C3%B3nde%20quiere%20llegar.>