

# SALUD MENTAL

Elaboró: MSP. José Alberto Gómez García  
 Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo  
 Dra. Leonor Rivera Rivera  
 Dra. Claudia Astudillo García

El concepto de **salud mental** implica bienestar personal, independencia, competencia, dependencia intergeneracional y aceptación de la capacidad de crecimiento y realización a nivel emocional e intelectual. La **salud mental** tiene un impacto directo en la forma de pensar, de sentir y de actuar.

La salud mental es el soporte de bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La buena salud mental permite a las personas:

- Ser conscientes de sus habilidades
- Ser capaces de hacer frente al estrés normal de la vida
- Trabajar de forma productiva y fructífera
- Contribuir a su comunidad



Los **determinantes sociales y ambientales de la salud mental** son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen; y presentan una compilación de factores que reducen o aumentan el riesgo de presentar trastornos mentales, estos son:

INDIVIDUALES	FAMILIARES	ESCOLARES	SOCIALES
Alimentación adecuada, apego a la familia, logros escolares, autocontrol, habilidades sociales, optimismo, creencias morales, valores, autoestima.	Familia segura, estable, con comunicación afectiva, relaciones de apoyo, y con normas y moral sólida.	Sentimiento de pertenencia, ámbito escolar positivo, colaboración y apoyo, oportunidades de éxito y reconocimiento de logros, reglas de la escuela en contra de la violencia.	Relación cercana con una persona significativa, oferta de oportunidades en momentos críticos o en cambios importantes, seguridad económica, buena salud física, acceso al mercado laboral, vivienda digna.

Los **trastornos mentales** se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.



Los problemas de salud mental más comunes son: depresión, ansiedad y adicciones (alcoholismo y tabaquismo).

- En los trastornos mentales se involucran factores biológicos (genes, neurobiológicos), ambientales (psicosociales) y psicológicos (cognitivo y emocional).
- También es importante mencionar la vinculación de la salud mental con otras enfermedades (como cardiovasculares o diabetes), con los derechos humanos, la situación de los servicios de atención en esta especialidad y con los recursos financieros.

La **primer ayuda psicológica** es la ayuda humana: apoya a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda

¿Cómo te sientes?, Identifica tu condición de salud mental en: <https://misalud.unam.mx/covid19/>  
**CONTACTO:**

**Línea de la vida:** 8009112000  
**Línea UNAM:** 5550250855  
**Whatsapp:** 5585570962  
**Correo:** apoyo.psicologico@aragoza.unam.mx

**Centro integral de salud mental:** 555372700  
**Psicólogos sin fronteras:** 5547388448  
**Instituto Nacional de Psiquiatría:** 5541603282

Fuentes:  
 1. saludmental.unam.mx  
 2. OMS. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. Informe compilado. OMS, 2014.  
 3. Ovidio Muñoz C, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. Rev. Panam Salud Pública. 2016; 39(3):166-173.  
 4. OMS. Salud mental: un estado de bienestar. 2013. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/). Acceso el 25 de octubre de 2016.