

# Salud mental y alteraciones

## Tema 9. Curso: Procesos psicológicos / Resumen 2026 / Resumido Por Alexia Rosas Torres

### 1. Definición de Salud Mental

- La SALUD es un estado de completo bienestar físico, mental y social,
- ENTONCES...SALUD MENTAL: no se limita a que no tengas trastornos mentales, sino que constituye un componente integral y esencial de la salud.

ES SER consciente de tus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, desempeñarse de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad.

### 2. Determinantes de la Salud Mental

Hay determinantes que pueden combinarse y afectan nuestra situación de vida.

| Biológicos y genéticos                                                                                             | Psicológicos                                                                                                                                                             | Sociales y laborales                                                                                                                                                               | Ambientales                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Predisposición a trastornos como depresión, ansiedad, etc<br><br>(o sea que tienes genes probables de que te pase) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• Afrontamiento de estrés</li> <li>• Habilidades emocionales</li> <li>• Experiencias traumáticas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones familiares</li> <li>• Estilos de vida</li> <li>• Apoyo social</li> <li>• O situaciones negativas que pueden afectar</li> </ul> | Exposición del entorno a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobreza</li> <li>• Desempleo</li> <li>• Falta de acceso a servicios</li> <li>• Cambios socioculturales abruptos</li> </ul> |

| Factores de riesgo                                                                                                                 | Factores de protección                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Condiciones o experiencias que aumentan la probabilidad de que tengas problemas de salud mental                                    | Condiciones y recursos que fortalecen la resiliencia y favorecen el bienestar psicológico                                                                                                                                                                              |
| Pueden presentarse durante toda tu vida, pero SON MAS PERJUDICIALES si se presentan                                                | Están presentes a lo largo de todo el ciclo vital y benefician el desarrollo en todas las etapas.                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas de crianza severas.</li> <li>• Castigos físicos.</li> <li>• Bullying</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades socioemocionales.</li> <li>• Relaciones sociales positivas.</li> <li>• Educación de calidad.</li> <li>• Trabajo digno.</li> <li>• Entornos comunitarios seguros.</li> <li>• Vínculos sociales sólidos.</li> </ul> |
| OJITO: Que estés expuesto a un factor de riesgo no hace que si o si desarrolles problemas mentales o trastorno                     | OJITO: La presencia de factores protectores reduce que seas vulnerable a los trastornos, pero no garantiza que no tengas problemas mentales                                                                                                                            |

### 3. Trastornos del Estado de Ánimo

#### 3.1. Depresión

##### Síntomas de la depresión:

- ❖ Pierdes el interés por las cosas (comida y placer)
- ❖ Alteraciones del sueño (insomnio o dormir demasiado en la mañana)
- ❖ Fatiga

- ❖ Incapacidad para concentrarse
- ❖ Pensamientos suicidas
- ❖ Alteraciones en actividades motrices

Cuando es más fuerte...

| Trastorno <b>DEPRESIVO MAYOR</b>                                                                                                                                                 | <b>O incluso Suicidio</b>                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MAYOR</b> intensidad</li> <li>• Pérdida notable de interés (le llega la vida al extremo)</li> <li>• Más fuerte en mujeres</li> </ul> | Abrumados por la <u>desesperanza</u> , sienten que nada va a mejorar y no le ven salida a sus problemas. |

### Mitos (ideas falsas) del suicidio

- Alguien que habla de cometer suicidio nunca lo intenta
- Alguien que ha intentado suicidarse y fallo, no pensaba hacerlo
- Solo los perdedores cometen suicidio

### 3.2. Trastorno bipolar

Radica en la combinación de períodos de manía y depresión.

Es también causado por la falta de litio en el organismo (componente biológico)

#### Presenta “Manías” como:

- ❖ Actividad física extrema
- ❖ Locuacidad extrema
- ❖ Eufórico
- ❖ Grandiosidad (autoestima se infla en exceso)
- ❖ Sin criterio de la realidad

### 4. Trastornos de ansiedad

**Diferencia con la ansiedad normal:** no se sabe porque se tiene miedo o se experimenta en situaciones inapropiadas. No tiene sentido.

| Fobia social                                                                                                                                                                                                           | Agorafobia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Trastorno en pánico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Es el miedo a situaciones sociales (pero NO UN MIEDO NORMAL SINO... uno que interfiere en el funcionamiento de tu vida social)<br><br>Ejm: fobia a hablar en público o comer en público y por eso NUNCA NUNCA lo hace. | Miedo intenso de sentirse atrapado o sentir que no podría recibir ayuda en caso le de un episodio de ansiedad (les da miedo verse alejado de algo que le de seguridad)<br><br>Les da miedo por ejem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar solo (porque nadie les podría ayudar)</li> <li>• Multitudes (porque está atrapado y nadie le podría ayudar)</li> <li>• Ir a centros comerciales</li> <li>• Viajar en auto</li> </ul> | Puede ocurrir más de una vez al día, son rápidos y son acompañados por <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sensación de muerte inminente</li> <li>❖ Dolor en el pecho</li> <li>❖ Mareo o desvanecimiento</li> <li>❖ Dificultad para respirar</li> <li>❖ Quieren salir corriendo</li> </ul> si soy a la firme cada que me gritan |

### 5. Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos

Trastorno en la concepción de la imagen propia del individuo

| Anorexia nerviosa           | Bulimia nerviosa                                                                                                        |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se ve gorda. <u>No come</u> | Se ve gorda. Tiene episodios donde <u>se atraganta</u> y luego hace algo para “revertirlo”. Vomita, toma laxantes, etc. |

Es mucho más común en Mujeres, pero en hombres también se presentan algunos como Dismorfia corporal.

## 6. Trastornos límite de la personalidad o personal borderline (TLP)

Patrón de **inestabilidad** en las relaciones interpersonales, la autoimagen, las emociones y el control de los impulsos (**impulsividad**). Algunos ejemplos de lo que hace:

- **Causa** (no hay una sola): Genética, antecedentes de maltrato infantil y experiencias traumáticas durante la infancia.
- **Tratamiento**: Psicoterapia: Enseña a mejorar emociones y relaciones.

## 7. Trastornos adictivos NO relacionados con el uso de sustancia

Se da cuando la gente pierde el control (necesita si o si hacer) determinadas conductas que les da placer o alivio inmediato, pero que a largo plazo pueden DAÑAR su vida personal, social y más (como adicción a los videojuegos, a las apuestas JULIO DEJA DE APOSTAR MRD, y otras adicciones más)

### Adicción a los videojuegos

**Causa**: Cuando juegas el cerebro libera **dopamina** generando placer y motivación. El hecho de que jugando esto se repita mucho, hace que empieces a depender del videojuego.

#### Principales síntomas

1. Deterioro del control: Ya no puedes controlar cuándo ni cuánto juegas.
2. Prioridad al juego: se vuelve tu 1era prioridad, dejas de lado otras cosas que son importantes o incluso tu vida
3. Continuación o incremento pesar de las consecuencia: A pesar que te cagas la vida sigues jugando o incluso juegas MÁS.

## 8. Adicciones conductuales emergentes en estudio

El uso excesivo puede generar consecuencias psicológicas negativas, afectando la salud.

### 8.1. Dependencia a las redes sociales

Es el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales (sin poder controlarlo).

| Causas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Síntomas                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Búsqueda de aprobación (con los me gusta)</li> <li>● Para escapar de emociones negativas o estresantes (te pones a ver reels para eso)</li> <li>● El FOMO (Fear of Missing Out): Ansiedad o preocupación persistente ante la idea de que otras personas están viviendo experiencias cheveres y ella no</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aislamiento social</li> <li>● Falta de concentración</li> <li>● Ansiedad y depresión</li> <li>● Problemas para dormir</li> </ul> |

## 9. Prevención y promoción de la salud

| Prevención (menos de lo malo)                                            | Promoción de la salud (más de lo mejor)                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Busca evitar la aparición de enfermedades reduciendo conductas de riesgo | Busca fortalecer hábitos saludables para mejorar el bienestar y la calidad de vida         |
| EJM: Evitar el consumo de drogas, el tabaquismo y el sedentarismo        | Ejm: Educación para la salud, actividad física, alimentación saludable y apoyo comunitario |