10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

Presentación

La Secretaría de Educación Pública, la Dirección General del Bachillerato, Preparatoria Abierta y los Centros de Atención para Estudiantes con Discapacidad presentan información del Calendario de Efemérides sobre Derechos Humanos. Este documento tiene cinco secciones.

Aviso sobre la accesibilidad en la escritura del documento. El presente documento está elaborado con la intención de que sea leído de manera óptima por un lector de pantalla y debido a esto la puntuación usada en ocasiones no se apega a las normas ortográficas de la escritura del español.

Sección uno. La salud mental.

- Se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es parte integral de la salud y el bienestar.
- La salud mental, como otros aspectos de la salud, puede verse afectada por una serie de factores, por ejemplo, los socioeconómicos que tienen que abordarse mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación que involucran a todos los niveles de gobierno.

Sección dos. La salud mental: factores y grupos en riesgo.

Los factores que determinan la salud mental de una persona son internos y externos. Dentro de los internos están las características individuales como la capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con las demás personas. En los externos están elementos sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, por ejemplo, la protección social, el nivel de la calidad de vida, las condiciones laborales o los apoyos de la comunidad, entre otros.

Las personas que están más expuestas a tener problemas de salud mental pertenecen a grupos de atención prioritaria.

Sección tres. Relación de los procesos cognitivos y la salud mental.

La salud mental de las personas está vinculada a procesos cognitivos como la atención, aprendizaje, percepción, conciencia y memoria, lo que influye en su forma de pensar, sentir y actuar.

Los problemas de salud mental durante la adolescencia suelen ser antecedentes de comportamientos de alto riesgo, por ejemplo, conductas autolesivas, consumo de tabaco, de alcohol y de otras sustancias, comportamientos sexuales de riesgo y exposición a la violencia, cuyos efectos persisten y causan graves consecuencias a lo largo de la vida.

Sección cuatro. Prevención y promoción de la salud mental en la adolescencia.

La adolescencia es considerada una etapa óptima para los programas de prevención y promoción de la salud mental, debido a la neuroplasticidad del cerebro y la posibilidad de actuar cuando comienzan la mayoría de los problemas de salud mental y los comportamientos de riesgo.

La neuroplasticidad es la característica del cerebro para adaptarse y aprender nuevas habilidades, hábitos y conductas. Estos cambios pueden ser positivos o negativos, dependen de la información y experiencias buenas o malas que cada persona vive.

El México, la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones establece que la Secretaría de Salud, las instituciones de salud y los gobiernos de las entidades federativas, en coordinación con las autoridades competentes en cada materia, fomentarán y apoyarán las siguientes dos acciones:

1. El desarrollo de actividades educativas, socioculturales y recreativas con carácter permanente que contribuyan a la salud mental y a la prevención de adicciones, preferentemente a grupos en situación de vulnerabilidad.
2. Las acciones y campañas de promoción de los derechos de la población, sobre salud mental y adicciones, así como de sensibilización para reducir el estigma y la discriminación, a fin de favorecer el acceso oportuno de la atención.

Los centros educativos se unen a la promoción y prevención de la salud mental, reconociendo los derechos humanos de todas las personas para construir sociedades más inclusivas en las que exista la posibilidad de conocer y atender temas de salud mental.

Sección cinco. Referencias.

1. Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, año 2023. Cuidados de la Salud Mental. Glosario de términos sobre salud mental. Disponible en Internet
2. Organización Mundial de la Salud, año 2021. Salud mental del adolescente. Entrada de blog. Disponible en Internet
3. Organización Mundial de la Salud, año 2021. Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes: estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar: resumen ejecutivo. Organización Mundial de la Salud. Disponible en Internet
4. Organización Mundial de la Salud, año 2022. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030. Disponible en Internet
5. Organización Mundial de la Salud. Salud mental. Entrada de blog. Disponible en Internet
6. Organización Panamericana de la Salud, año 2023. Política para mejorar la salud mental. Disponible en Internet
7. Secretaría de Gobernación, año 2022. Diario Oficial de la Federación. DECRETO por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones. Disponible en Internet
8. Sotelo Castillo Mirsha Alicia y Bojórquez Díaz Cecilia Ivonne [Coordinadoras], año 2022. Salud mental y procesos cognitivos. Investigaciones en contextos educativos y sociales. Página 10. Editorial Fontamara. Disponible en Internet
9. Universidad Nacional Autónoma de México, año 2023. Ciencia UNAM. Las enfermedades mentales más frecuentes durante la adolescencia. Entrada de blog. Disponible en Internet
10. Universidad Nacional Autónoma de México, año 2022. Ciencia UNAM. La plasticidad cerebral nos permite cambiar y aprender a lo largo de la vida. Entrada de blog. Disponible en Internet

Fin del documento.