

## **¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad? [1]**

Mié, 05/02/2025 - 10:54 -- Verónica Aguilera

Todas las personas atravesamos momentos difíciles a lo largo de nuestra vida. En esos momentos es normal sentir emociones negativas, como tristeza, ansiedad o ira y es beneficioso expresarlas con palabras a través de la familia, amistades, o bien escribirlas. De esta forma, las emociones se hacen más conscientes y es más fácil deshacer esos 'nudos' emocionales. Poner palabras a lo que sentimos ayuda a conectar emociones con pensamientos y librarnos de aquellos que detectamos que están distorsionados por ser catastróficos o demasiado generalizadores.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad? \[1\]](#)

## **¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad? [2]**

Mié, 05/02/2025 - 10:53 -- Verónica Aguilera

El trastorno mental puede ser leve, moderado o grave. Los dos primeros permiten hacer una vida normalizada. El trastorno mental grave afecta al funcionamiento, por lo que la persona necesita apoyos, pero no implica afectación de la capacidad intelectual o física. En algunos casos los problemas graves pueden causar discapacidad y afectar a la calidad de vida, pero la mayoría de las personas con trastorno mental mantienen su autonomía, sus capacidades personales y pueden tomar decisiones asumiendo las consecuencias.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad? \[2\]](#)

## **¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva? [3]**

Mié, 05/02/2025 - 10:52 -- Verónica Aguilera

La violencia, es decir el comportamiento que puede causar daño o miedo a los demás, está presente en muchos lugares de la sociedad y la gran mayoría de las veces no está relacionada con los trastornos mentales. Son muy importantes los aspectos socioculturales y del entorno que contribuyen a crear un clima que fomenta la violencia y son esos los aspectos que debemos cuidar de forma colectiva. Es cierto que el consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol o los estimulantes, pueden llevar a perder el control o inducir estados de agitación. Por eso es importante evitarlas.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva? \[3\]](#)

## **MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL [4]**

Mié, 05/02/2025 - 10:51 -- Verónica Aguilera

### **MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL**

■ [5]

Idioma Undefined

- [Leer más sobre MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL \[4\]](#)

## **¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes? [6]**

Los factores desencadenantes no afectan a todas las personas por igual. Se habla del modelo de las cuatro 'P' de comprensión de las enfermedades mentales, porque las manifestaciones dependen de la interacción cuatro dimensiones: 1) Factores Predisponentes, 2) factores Precipitantes, 3) factores Perpetuadores, 4) factores Protectores. Por tanto, para contrarrestar los efectos de los factores de riesgo, conviene reforzar los factores protectores, como el apoyo social y familiar, la autoestima y el apoyo del grupo de iguales.

Idioma Undefined

- [Leer más sobre ¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes? \[6\]](#)

## Páginas

- [primera \[7\]](#)
- [↓ \[7\]](#)
- [1 \[7\]](#)
- 2
- [3 \[8\]](#)
- [4 \[9\]](#)
- [↑ \[8\]](#)
- [última \[9\]](#)

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=1>

## Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-mantener-el-equilibrio-una-persona-que-se-enfrenta-una-situacion-de-adversidad>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-tengo-un-trastorno-mental-soy-una-persona-con-discapacidad>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/es-cierto-que-una-persona-con-un-trastorno-mental-puede-ser-violenta-o-agresiva>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/modelo-de-comprension-de-la-enfermedad-mental>
- [5] [https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes\\_galerias/imagen\\_2.png](https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes_galerias/imagen_2.png)
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/afectan-todas-las-personas-por-igual-los-factores-desencadenantes>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=2>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=3>