

# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



## CUADERNO INFORMATIVO ESFERAS: BIOLÓGICA, MENTAL Y SOCIAL





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Secretariado Técnico del Consejo  
Nacional de Salud Mental

# CUADERNO INFORMATIVO ESFERAS: BIOLÓGICA, MENTAL Y SOCIAL

ELABORACIÓN: ABRIL, 2020 - REVISIÓN: SEPTIEMBRE, 2020.

ESFERAS: BIOLÓGICA, MENTAL Y SOCIAL

## EQUIPO DE TRABAJO

**Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco**

Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental,  
Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental  
Secretaría de Salud Federal

**Dr. Cristian Antonio Molina Pizarro**

Subdirector de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

## EQUIPO DE REVISIÓN

**Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán**

Director General, Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud Federal

**Dra. Evalinda Barrón Velázquez**

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa, Comisión Nacional contra las Adicciones -  
Secretaría de Salud Federal

**Dr. Arsenio Rosado Franco**

Director de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

“Los autores y los revisores del presente Protocolo declaran no tener ningún conflicto de interés en la elaboración/revisión de este documento”

## AGRADECIMIENTOS

**Dr. Jorge Alcocer Varela**

Secretario de Salud, Secretaría de Salud Federal – Gobierno de México

**Dr. Daniel Alejandro Díaz Domínguez**

Encargado del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del  
Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

**Mtra. Gema Elena Rodríguez García**

Subdirectora del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de  
Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

**Mtra. Lizbeth Roberta García Quevedo**

Psicóloga Clínica, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental Secretaría de  
Salud Federal

## **HUMANOS, SERES BIO-PSICO-SOCIALES**

Considerando que los humanos son seres bio-psico-sociales, debemos recordar que, ante situaciones positivas y negativas, habrá factores de riesgo y de protección, que influyan en esas tres esferas, la biológica, la mental y la social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades”, además, define a la salud mental como, “un estado de bienestar en el cual el individuo cumple con 4 criterios:

1. Desarrolla sus propias habilidades.
2. Es capaz de hacer frente al estrés cotidiano.
3. Puede trabajar para ser productivo.
4. Es capaz de contribuir en su comunidad.

## **EL MODELO BIOPSIOSOCIAL**

En el mundo de la salud, existe un modelo que explica la interacción entre las tres esferas, éste modelo sugiere que la persona, cuando sufre, lo hace como un organismo completo y no como si fueran solo órganos aislados los que sienten dolor; lo que ha permitido tener un enfoque más empático en la práctica médica (Engel, G. 1977).

Desde 1936, Hans Seley mencionó que los factores psicosociales estresantes, así como las conductas nocivas como el tabaquismo, el consumo de alcohol y la falta de ejercicio, podían tener consecuencias perjudiciales para la salud e influir en la vulnerabilidad del paciente y la gravedad de la enfermedad Seley, H. 1936).

Se sabe que las experiencias estresantes pueden afectar en las tres esferas. En la biológica: los sistemas inmune, muscular, respiratorio, endócrino, digestivo, nervioso, muscular, sanguíneo, entre otros.

En la esfera mental: el estado de ánimo, la productividad, la concentración, la motivación.

En la esfera social: las relaciones humanas, la capacidad de socializar, la posibilidad de empatizar, la toma de decisiones asertivas, el uso del lenguaje calmado, etc.

Todas estas afectaciones pueden influir en la búsqueda de ayuda, el cumplimiento del tratamiento farmacológico, el fortalecimiento de las redes sociales de apoyo, las intervenciones psicosociales; indispensables para la recuperación de la salud bio-psico-social; por lo que la psicoeducación de la población juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud mental individual y colectiva. Lo que disminuiría diversos riesgos como el que las personas consuman sustancias como alcohol, tabaco y otras drogas; la presencia de trastornos mentales prevenibles como la depresión, el comportamiento suicida y otros.

## **BÁSICOS ESFERA BIOLÓGICA**

Cada parte del cuerpo humano está hecho de células, cada una de estas células realiza un trabajo parecido al que se hace dentro de una fábrica, por lo que, como en una fábrica, debemos de proveerlas de los suministros, limpieza y cuidado; necesarios para que funcionen de la mejor manera puesto que para seguir con vida el material genético (ADN) contenido en cada célula ser copiado para dar lugar al nacimiento de nuevas células para mantenernos vivos y saludables; es por eso que existen acciones sencillas a la mano de casi todos los humanos que pueden contribuir al cuidado de la esfera biológica y potenciar nuestros factores de protección

como salud física, la capacidad de hacer ejercicio, la regulación de la respiración para controlar nuestra fisiología, el autocuidado, entre otros. Los 4 componentes básicos son:

1. Hidratación (7 a 8 vasos de 250 mililitros de agua natural cada día).
2. Alimentación (plato del bien comer).
3. Oxigenación (ejercicio y respiración controlada).
4. Descanso (higiene del dormir).

## **BÁSICOS ESFERA MENTAL**

Somos seres diversos cuando estoy bien es cuando puedo ayudar realmente. Muchas veces podemos tener pensamientos, emociones o ideas acerca del mundo, de los demás y de mí mismo que afecten lo que hacemos o sentimos, cuando esto ocurre se dice que estamos generando mentalmente construcciones irracionales. Para modificar esta irracionalidad, debemos vigilar el cumplimiento de cuatro componentes básicos:

1. Recordar que puede que haya problemas que causen crisis pero la crisis será temporal.
2. Solo en el presente puedo ocuparme de hacer algo que me ayude a mejorar, contender con el estrés cotidiano y cambiar lo que no me gusta.
3. Lo importante es buscar mi normalidad individual (ser productivo, buscar la felicidad y no dañarme a mí o a otros).
4. Aprender a detectar, clasificar y mejorar mis pensamientos y emociones para mejorar mis conductas y desarrollar las propias habilidades.

## **BÁSICOS ESFERA SOCIAL**

La sociedad en la que vivimos determina gran parte de lo que somos como humanos, al adquirir el lenguaje vamos adquiriendo también reglas de comportamiento y maneras de sentir y de pensar. Es crucial que todo ser humano, desde pequeño, reciba de su entorno lo necesario para desarrollarse a su máximo potencial como persona y como sujeto en sociedad. Esto hace que las sociedades sean más sanas en general. Por lo tanto, es importante procurar los siguientes 4 componentes básicos de esta esfera.

1. Detener la violencia hacia los demás y hacia nosotros mismos. Se sabe que el maltrato puede dañar irreversiblemente por lo que debemos detectar cuando estamos violentando a los demás o cuando estamos siendo víctimas de violencia.
2. Aprender a buscar ayuda favorece los lazos de compañerismo y fortalece nuestra red de apoyo, fundamental para superar las crisis.
3. Recordar que el pasado no me define, tengo cualidades y defectos y, el haber cometido un error o haber sufrido antes, no tiene porqué determinar mi futuro.
4. Contribuir con mi comunidad contribuye a incrementar mi salud.

## **REFERENCIAS**

1. Engel, G. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science 1977, 196: 129-136, DOI: <http://dx.doi.org/10.3109/13561828909043606>
2. Papadimtriou, G. The biopsychosocial model: 40 years of application in psychiatry. Quarterly J. of the Hellenic Psychiatric Association; Apr-Jun 2017; 28(2):107-110. DOI: 10.22365/jpsych.2017.282.107

**Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.**





# ¡Infórmate!



**En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**

## 800 911 2000



[gob.mx/salud](https://gob.mx/salud)