

SALUD MENTAL

Según la OMS, la salud en cualquiera de sus dimensiones es un producto social, es decir, un proceso radicalmente determinado por las formas de organización social con que transformamos nuestro mundo y las condiciones objetivas y subjetivas de nuestra existencia real.





Salud Mental, es un tema fascinante, del que por mucho tiempo poco se quería mencionar, relegado en la mayoría de los casos a la vergüenza, el miedo, los estereotipos, los inadecuados abordajes, un tema invisibilizado ante la supremacía del modelo médico, biológico y la patología.

En los últimos años parece estar presentándose como un tema fundamental del que en la actualidad muchas personas quieren hablar, del que aún se tienen muchas preguntas y que, además, nos reta a poder verlo y analizarlo más allá de la enfermedad y lograr dar el salto de entenderlo contenido en la integralidad del ser humano, del concepto de salud y por tanto, no diferenciado de la salud física.

Es importante rescatar que través de la historia de la salud mental, han surgido diferentes formas de explicar la salud y la enfermedad. Como se mencionó, en general en la mayoría de los casos, ha existido más preocupación por la patología que por la salud.

Sin embargo, actualmente la inserción del componente de salud mental en el marco de la Promoción de la Salud, los determinantes sociales de la salud y la oferta de nuevos servicios tiene como fundamento, la necesidad de plantear alternativas cada vez más garantizadoras de la autonomía individual y colectiva de las personas, para dar respuesta a sus distintas necesidades.

El cuestionamiento del modelo médico en salud mental, promovió el desarrollo de otros puntos de vista y de un fuerte movimiento en donde el problema de la salud mental y el de la salud en general, se ubican dentro de marcos más sociales.



Según la OMS, la salud en cualquiera de sus dimensiones es un producto social, es decir, un proceso radicalmente determinado por las formas de organización social con que transformamos nuestro mundo y las condiciones objetivas y subjetivas de nuestra existencia real. Hoy aún se lucha por superar las visiones fragmentarias sobre la salud ya que la trilogía bio-psico-social refleja un claro y compartido enfoque "holístico". Las barreras fronterizas entre lo biológico y lo psicológico se supondrían rotas, las murallas entre lo psicológico y lo social habrían sido derribadas desde el momento en que se comprenda que la formación de la personalidad humana se realiza en interacción con una sociedad concreta. Sin embargo, es necesario seguir reflexionando sobre el sentido de la salud mental, con el fin de superar los reduccionismos que aún campean en ella y visibilizarla con mayor nitidez, en los múltiples ámbitos donde es producida o negada.

Por mucho tiempo, las diferentes culturas y sociedades la han definido de formas diversas según las costumbres, creencias, mitos, valores y características socioeconómicas vigentes. Pero aún hoy, se está ante el gran reto de definir la salud mental, pues se continúa concibiendo como sinónimo de enfermedad mental y además, como un ámbito orquestado desde la psiquiatría y la medicina y esto hace entonces, que darle una nueva concepción no constituya una tarea fácil. En nuestro contexto costarricense, contamos con la Política Nacional de Salud Mental de la República de Costa Rica 2012-2021, donde se ha definido la salud mental como:

"Un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente".



Autoestima

Salud
Mental

Relaciones
Interpersonales

Capacidad
de adaptación

Relación con sí mismo

Relación con los demás

Afrontamiento de las
demandas del entorno

Se puede decir que la salud mental no es ausencia de conflictos o de crisis, pues los procesos psicológicos son dinámicos y se transforman a lo largo de la historia personal del sujeto, un sujeto activo inmerso en un mundo que lo confronta con contradicciones y que también lo transforma.

Diversos enfoques y autores han intentado determinar los principales componentes de la salud mental, como una forma de poder analizarla, brindar herramientas y abordarla.

Desde mi forma de verlo y retomando algunos elementos estudiados, cuando se piensa en la salud mental, se debe pensar en la forma en la que el individuo y los colectivos se ajustan a su mundo y esto lo pueden lograr básicamente a partir de tres dimensiones básicas, que por cierto, constituyen también habilidades primordiales para la vida:



Salud mental implica una percepción realista del mundo, de nuestro papel en él; es poder analizar las situaciones en que nos encontramos y entenderlas en sus dimensiones, no solo presentes, sino futuras; es evaluar qué podemos cambiar y cuándo se puede lograr ese cambio. Es lograr armonizar lo que se quiere, lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.

El comportamiento humano se configura por medio de interacciones con el entorno social y natural, mediados por la motivación, la recompensa, el castigo y las necesidades vitales. De esta forma, la herencia (condiciones físicas y orgánicas heredadas o adquiridas, el potencial genético, el sexo y la edad) determina el potencial y los límites del individuo y el ambiente determina el nivel de desarrollo de ese potencial, proporcionando condiciones de aprendizaje y estímulos adecuados a lo largo del proceso de socialización.

Además de los factores biológicos y de los factores meramente psicológicos, también es fundamental hacer mención de los determinantes sociales de la salud, en tanto, en distintos estudios ha quedado demostrado el impacto que tienen los factores sociales como la pobreza, la urbanización desordenada, las condiciones de trabajo desfavorables, el trabajo infantil, los fenómenos migratorios, la violencia social, los desastres naturales, entre otros, en la salud mental de las personas.

Al fin, las sociedades a nivel mundial, han comenzado a reconocer la íntima relación que existe entre el desarrollo humano, la salud mental y la salud en general. La mayoría de las enfermedades y trastornos que representan un alto impacto y una carga para la humanidad, tienen una causa multifactorial.





Ante este planteamiento sin duda, la salud mental constituye una condición básica de la salud en general, es decir no hay salud sin salud mental y por lo tanto, deberíamos aspirar a dejar de diferenciar y por el contrario, que al hablar de salud entendamos todos sus componentes y aristas. Ya no más salud física y salud mental, si no, SALUD, ojalá pronto esta sea la norma.

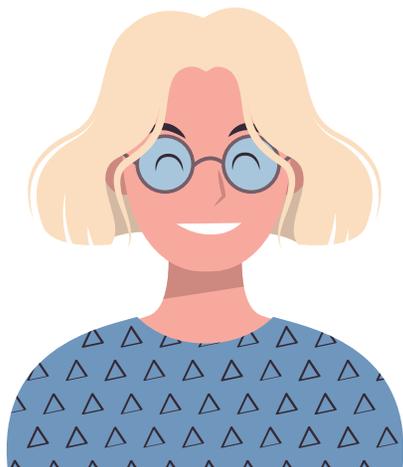
Por supuesto entonces, que la salud mental es un tema que no se puede dejar de abordar en el contexto universitario, se puede incluso afirmar que es el complemento perfecto y fundamental de la vida académica y laboral, es el factor que podría garantizar una vida universitaria saludable, el éxito académico, la permanencia y el bienestar laboral. En este contexto, la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica ha construido una forma de entender la salud y por ende la salud mental como factor fundamental de ésta, concibiéndola como: "La capacidad individual y colectiva en construcción dinámica del bien-estar físico, mental, espiritual y social con responsabilidad compartida, en armonía con el ambiente para la vivencia de una vida creativa" (2019).

La salud de manera integral entonces, integra a la salud mental y constituye el factor fundamental como parte de la vida universitaria y la formación humanista, para generar bien-estar y Vida Creativa en las poblaciones estudiantiles y trabajadoras universitarias mediante acciones de promoción de la salud de gran alcance y alto impacto.

Entendiendo Vida Creativa como "la habilidad de las personas y colectivos para la adaptación, creación e innovación en nuestro diario vivir." Es convertir un momento ordinario en algo extraordinario.

Sin duda, salud mental es más que un concepto, es cotidianidad, es salud, es bienestar, es placer y no significa la ausencia de conflicto, salud mental es más bien la gran gama de posibilidades, oportunidades y herramientas que de manera creativa nos permiten ser resilientes, enfrentar y adaptarnos a los cambios, los obstáculos, las crisis y las demandas del día a día.





Conclusión

Por mucho tiempo, las diferentes culturas y sociedades la han definido de formas diversas según las costumbres, creencias, mitos, valores y características socioeconómicas vigentes. Pero aún hoy, se está ante el gran reto de definir la salud mental, no como sinónimo de enfermedad mental, sino más bien como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo, caracterizado por la autorrealización, la autonomía y la capacidad para responder a las demandas de la vida en sus diversos contextos y su disfrute en armonía con el ambiente.

