

OPINIÓN

Salud mental: trascender a lo importante y urgente

Ivonne Maldonado

Directora Carrera de Psicología **Universidad de Las Américas** Sede Concepción

Hablar de salud mental en general se asocia a la ausencia de enfermedad, sin embargo, esto está lejos de ser verdad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la describe como "un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad". Parece ser que desde esta definición, se releva al ser humano desde un estado de bienestar que le permite ser productivo dejando de lado otras dimensiones.

Sería interesante que en la anterior definición se pudiera incorporar la espiritualidad como una dimensión relevante que es inherente al ser humano, entendiéndola como un constructo psicológico que va más allá de la religión, que incorpora la capacidad de trascender a lo puramente físico, conectando con el sentido de la vida, lo cual permite transitar en armonía, siendo un factor protector ante adversidades que traen consigo el sufrimiento.

Por otro lado, como factor de riesgo en la salud mental se pueden encontrar múltiples variables que afectan negativamente el estado de bienestar. Una de ellas, puede ser el mantener la coherencia entre lo que se siente, piensa y la acción o la conducta. Ser consecuente en estos tres ámbitos es muy difícil, más aún cuando se ignora la importancia de esta virtud, lo cual puede potenciar estados de sufrimiento psicológico que van dejando huellas en la paz mental, generando un ruido interno que a ratos ensordece y que no permite disfrutar de experiencias placenteras.

La salud mental siempre es postergada, hasta cuando se asoman los síntomas de algún trastorno que deja a la persona incapacitada para cumplir sus tareas cotidianas como, por ejemplo, el trabajo. Aquí es cuando se intenta "reparar", acudiendo al médico, quien posiblemente entregará un diagnóstico que requiera reposo, entre otras cosas. Con ello comenzará otro desafío: luchar por el pago de la licencia médica, justo cuando la persona no tiene energía vital para realizar acciones que involucren hacer respetar sus derechos.

Como se puede apreciar, la salud mental es un constructo complejo que no se visibiliza con la relevancia que tiene desde el Estado, políticas públicas, comunidades y personas.

Por ahora la invitación será intentar alcanzar ese estado de bienestar, a través de estrategias de autocuidado que involucren respetarse, amarse, encontrar un sentido de vida e intentar ser coherente entre el sentir, pensar y actuar, acciones que dependen única y exclusivamente de cada persona.