

Bienestar humano tripartito

Los últimos días la prensa ha remarcado noticias como las casi 20 renuncias de seremis, los errores comunicacionales de Mara Sedini, el alza de los combustibles, los homicidios, amenazas de tiroteo en establecimientos educacionales e incluso se han referido de forma reiterada al eventual fenómeno climático del Niño Godzilla, que se cree azotará a nuestro país durante el invierno.

Todo lo anterior, no hace otra cosa que generar un cúmulo de sensaciones en la población, como incertidumbre gubernamental, tensionamiento por el alza de los combustibles y la preocupación por tener que «ajustarse el cinturón» para llegar a fin de mes, miedo a salir a las calles y agobio por el invierno venidero, porque los noticiarios dan a entender como si nuestro país fuese a vivir las más grandes catástrofes planetarias en los meses invernales. Este sensacionalismo, especialmente con el tópico final, no hace otra cosa que afectar derechamente la salud mental de la población, ocasionando preocupación en asuntos sobre los cuales aún no existe certeza, sin abocarse a ocuparse y prevenir posibles catástrofes.

Repetir una y otra vez información negativa, especialmente del Niño Godzilla, economía y seguridad, si lo sumamos a las preocupaciones del día a día, lo único que hacen es afectar la tranquilidad de la población, exacerbando o, lo que es peor aún, ocasionando problemas de salud mental, que parecieran ser casi como un tabú social. Si *per se* asistir al médico ya es algo poco agradable para muchos, más lo es asistir a psicólogos o psiquiatras, por los prejuicios asociados a estos profesionales de la salud mental, como si quienes asistieren donde ellos se tratasen de personas incapaces en el amplio sentido de la palabra, cuando en realidad solo cuidan de sí mismos.

El bienestar humano, distinto a lo que la sociedad ha hecho creer, no es algo meramente físico en el entendido de no tener ninguna lesión, luxación, fractura y la amplia gama de posibilidades, sino que también es de carácter mental, porque una persona ansiosa, neurodivergente, estresada, de luto o con pensamientos negativos no posee alguna afectación física, pero sí requiere tratamiento profesional para poder estar bien. Y eso no tiene nada de malo, pues lo negativo estriba en no tratar la salud mental en son de los prejuicios existentes, como si la validación externa fuese el interruptor para hacer o no hacer otra cosa, lo cual no es más que un error garrafal.

Sentirse bien mentalmente también va de la mano con el sentirse bien espiritualmente, lo que no necesariamente significa creer solo en un Dios o distintas entidades existentes, sino simplemente estar en paz y creer en uno mismo, porque independientemente de los distintos seres a quienes se les puede rendir culto espiritual, en quien primero se debe creer es en uno mismo y en nuestras capacidades para poder hacer ese algo que tenemos en mente. De hecho, desde ahí nace todo, desde el ser hacia el exterior, mas no desde el exterior hacia el ser.

Si prestamos atención a lo mencionado, es posible notar que el verdadero bienestar humano es tripartito, al estar conformado del aspecto físico, mental y espiritual. Si falla uno, nuestro ser se desequilibra y no logra cultivarse en todo su esplendor. Por tanto, es imperioso dejar de lado la creencia de que el bienestar es solo algo físico, ya que nuestra mente requiere atención, cuidado y tratamiento, así como también nuestro espíritu necesita del creer para crecer, siendo indispensable creer en uno mismo, para luego a partir de ahí hacerlo hacia alguna entidad.

Javier Osorio O.
Exvicepresidente Interno Federación de Estudiantes USS, sede Santiago.
Egresado de Derecho UAH