

Las 5W de la Salud Mental

Por: Mtra. Ariattna Alvarado Romero

Semblanza del Autor: Psicóloga, Pedagoga y Psicoterapeuta con enfoque Humanista Gestalt. Se desempeña en consulta privada y como docente a nivel licenciatura. Experiencia en trabajo en educación superior y posgrados en diferentes universidades. Investigadora y ponente a nivel nacional sobre temas de pareja, educación emocional, educación sexual y salud mental.

Tras fenómenos sociales que se convierten en parte aguas para la historia de la humanidad como lo fue la pandemia de COVID, resurgen a la superficie temáticas que, aunque ya existían, no eran tan del dominio público. Esto pasó con la Salud Mental, convirtiéndose en un concepto muy hablado, poco comprendido y aún más necesario. Hoy te traigo las 5 preguntas básicas para entrar en contacto con este tema.

1. ¿Qué es la Salud Mental?

Según la OMS (citado por National Geographic, 2022) es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

2. ¿Por qué es importante la Salud Mental?

Al hablar de que es un estado de bienestar mental, el impacto de la Salud mental va en diferentes sistemas, es decir, desde el individuo mismo hasta un impacto como cohabitantes del mundo...

En los últimos años se ha reconocido de forma creciente el importante papel de la salud mental para el logro de los objetivos mundiales de desarrollo, según lo ilustra la inclusión de la salud mental en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (OMS, 2023)



Por lo tanto, la Salud Mental no solo ayuda a que las personas puedan desarrollarse integralmente en todas sus esferas, sino también ayuda a que las comunidades puedan hacer frente a problemáticas de gran envergadura en materia política, de seguridad pública, económica, educativa, etc.

3. ¿Cómo atender a la Salud Mental?

Actualmente existen diferentes recursos, espacios e instituciones dedicadas a la atención psicológica, médica, social que permita el desarrollo de las habilidades implicadas en el bienestar mental. Si bien el concepto en sí puede dilucidar una vivencia relativa y muy particular en cada uno, las propuestas de trabajo intentan ser variadas, contextualizadas y dirigidas a la creación consciente de maneras nuevas y funcionales de resolver problemáticas comunes. Puede ser desde grupos de encuentro, talleres, escuela para padres, seminarios, psicoterapia, podcast, programas en vivo, contenido en la red...etc, hasta la plataforma en la que hoy me lees.

4. ¿Cuándo es buen momento para atender mi Salud Mental?

Esta pregunta pareciera fácil de responder, pero la respuesta es difícil de realizar. Tomando en cuenta que el ser humano se encuentra en constante dinamismo y evolución, y que muchas veces esto se da en momentos de crisis, hace evidente la necesidad constante, plenamente constante de tener una buena salud mental. Por lo que un SIEMPRE es la mejor respuesta, deseando que todos nos permitamos buscar el trabajo de nuestra salud mental cuando sea necesario.

5. ¿Para qué estar pendiente de mi salud mental, la de mi familia y de quienes me rodean?

La gran mayoría de las alteraciones o trastornos mentales no surgen de la noche a la mañana, tienen comportamientos, signos, síntomas en una antesala que, aunque puede ser sutil, pueden verse como luces de alerta, y al notarlas y tomarlas en cuenta, podemos intervenir para prevenir cuadros



más complejos donde se ponga en riesgo nuestra salud en su totalidad o la de quienes nos acompañan. Todos tenemos problemas, pero no todos sabemos cómo hacerles frente, es aquí donde los especialistas en salud mental te acompañamos para poder resolverlo... porque a pesar de todo, sí a la vida.

Referencias

National Geographic (Noviembre, 7, 2022) ¿Qué es la Salud Mental según la OMS? Disponible en

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>

OMS (2023). Salud Mental. Disponible en https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

