

SALUD MENTAL

Nos encontramos en los albores del siglo XXI y, hoy más que nunca, en este devenir cíclico de la humanidad, vuelve a aparecer con fuerza el anhelo inmemorial del ser humano: *tener una existencia sana y feliz*. Numerosas publicaciones en el ámbito de la salud sugieren cambiar el *estilo de vida*; modificar nuestras *creencias* sobre salud-enfermedad; experimentar *estados emocionales positivos* como *paz, amor, sabiduría, alegría, perdón...* y realizar *conductas* que nos acerquen a este estado de bienestar y salud.

Dentro de las aportaciones de la Psicología, surge una rama relativamente nueva que es la Psicología de la Salud. Ésta pretende hacer uso de los elementos sanos de la mente, con el fin de lograr, mantener o recuperar la salud integral, esto es, el equilibrio armónico de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales del ser humano.

Luis Jorge González, en su libro "*Salud, nuevo estilo de vida*", presenta los estados de salud y enfermedad como el resultado de una opción, la mayoría de las veces no consciente. De aquí que lograr, mantener o recuperar la salud, depende en gran porcentaje de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Por ello, este pequeño apartado de salud mental, pretende mostrar los puntos más importantes que hay que atender dentro del área psicológica, para la salud integral: identidad, pensamiento, emociones, asertividad y estrés.

IDENTIDAD

Para lograr la identidad se requiere de un proceso. Erick H. Erickson, en su *Teoría del Desarrollo*, establece que este proceso inicia con el nacimiento y va estructurándose a lo largo de las diferentes etapas de la infancia, hasta culminar en la adolescencia, donde se terminan de construir los rasgos esenciales de nuestra identidad.

La falsa identidad

En el proceso de la formación de nuestra identidad, las carencias afectivas, educativas y sociales, van creando una distorsión del "yo" y, al llegar a la adolescencia, no se resuelve adecuadamente la crisis de "*Identidad contra Confusión*", mencionada por Erickson, con lo que adquirimos una falsa identidad y aceptamos como nuestra una imagen que no refleja totalmente la propia esencia.

Por otro lado, también es sabido que, en nuestros ambientes, pareciera que la "desnudez del yo" es algo vergonzoso. De manera que, desde la infancia, aprendemos a ponernos máscaras, con el fin de obtener la aceptación de los demás y a no ser auténticos, como parte de nuestra adaptación social. Y así, a lo largo de la vida, vamos sobreponiendo capas y más capas a nuestra identidad, quedando oculta y confundida con otros elementos que no son esenciales a ella.

Eliminar la falsa identidad

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Luis Jorge González, en su libro *“Salud, nuevo estilo de vida”*, sugiere como primer paso para lograr una identidad sana, deshacerse de lo que no es el verdadero yo y propone los siguientes aspectos:

- *El cuerpo*: “Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo. Este se cansa, se duerme, tiene hambre, se enferma y muere. Pero yo permanezco”.
- *Los deseos*: “Los deseos (sanos e insanos) van y vienen. No es lo mismo el que desea que lo que desea”.
- *Los sentimientos*: “Tengo sentimientos, pero estos se avivan y se apagan, mientras que yo, permanezco”.
- *Los pensamientos*: “Tengo pensamientos, pero estos vienen y van. Yo no soy mis pensamientos”.
- *Los comportamientos*: “Yo hago cosas. Mis comportamientos son activados y se extinguen. No es lo mismo el ser, que el quehacer”.
- *Los defectos*: “Tengo defectos. Estos se pueden agravar o anular. Yo permanezco”.
- *Las enfermedades*: “Padezco enfermedades. No soy enfermedad. Las enfermedades se desarrollan y aniquilan. Yo permanezco.”
- *Los problemas*: “Tengo problemas que surgen y se acaban. Yo permanezco. No es lo mismo el actor, que los hechos problemáticos.”

Se trata de deshacerse de estas convicciones erróneas.

Construir la identidad

Anthony de Mello presenta la siguiente metáfora acerca del “Yo Soy” que quizá nos ayude a reflexionar un poco acerca de esto.

“Una mujer agonizaba. De pronto tuvo la sensación de ser llevada a un lugar, en donde le preguntaron “¿quién eres tú?”

“La Esposa del Gobernador”, respondió la asombrada mujer.

No te pregunto de quién eres esposa, -dijo la voz- sino, ¿quién eres tú?

“Soy la madre de 4 hijos” respondió.

No te pregunto cuántos hijos tienes, sino ¿quién eres tú? –volvieron a hacer la pregunta.

“Soy una mujer” –atinó a responder-.

Sí, ya lo veo; pero te estoy preguntando ¿quién eres tú?, no por tu género.

“Soy licenciada en educación”, volvió a decir.

No te pregunto tu profesión, dime, ¿quién eres tú?

Pensando entonces, la azorada mujer, que había muerto y estaba en el tribunal final, respondió: “Soy una buena cristiana, que cumplió con todos los mandamientos. Asistí con regularidad a los oficios religiosos y di ayuda al necesitado”.

No me interesa saber tu religión ni tus actividades, deseo saber, ¿quién eres tú?

Las preguntas continuaron y la confundida mujer no sabía qué responder. Entonces, sus interrogadores se dieron cuenta que aún no estaba preparada y por tanto la dejaron volver. Cuando de nuevo se encontró en la cama del hospital, tomó la determinación de averiguar quién era ella y, a partir de entonces, todo fue diferente.”

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Lograr una identidad sana, requiere, por lo tanto, distinguirla de los roles (esposo, padre, abogado, médico, maestro), el status (clase media, baja, director, jefe) y encontrar la esencia del verdadero yo. Diversos autores presentan una infinidad de técnicas para ayudarnos en esta búsqueda, que podríamos resumir en el siguiente proceso:

- *Auto-conocimiento*: Descubrir realmente quién soy a través de mi historia personal, del reconocimiento de mis cualidades y defectos, mis gustos y aversiones, mis emociones, mis conductas, mis habilidades e incapacidades, mis logros y mis fracasos.
- *Auto-aceptación*: Aceptación plena de mi pasado, de lo que rodea a mi “yo” y de mi ser y quehacer actual.
- *Auto-evaluación*: Valoración de lo que me enriquece y me empobrece en relación con mi ser, mis valores, y de lo que me ayuda o me estorba para el logro de mi misión.
- *Autodefinición*: La decisión y elaboración de la persona que quiero ser, trabajando en los aspectos que necesito mejorar, utilizando mi propia riqueza interior.
- *Autoestima*: Ésta ha sido definida de manera distinta por diversos autores; sin embargo, podríamos decir que es el cómo nos percibimos, nos valoramos, cuidamos de nosotros y nos relacionamos con los demás. La mayoría de los autores aceptan la importancia que tienen las experiencias de la primera infancia, en especial aquéllas relacionadas con los adultos significativos, para la formación de la autoestima. No obstante, a lo largo de la vida, esta autoestima se va desarrollando, re-evaluando y consolidando.

Autores de la corriente del desarrollo humano como Carl Rogers y Abraham Maslow hacen una invitación a trascender más allá de la identidad y llegar a ser *personas plenas*.

Rogers, en su libro “*El proceso de convertirse en persona*”, propone las actitudes básicas de la autenticidad, la aceptación incondicional y la empatía como condiciones necesarias para promover este proceso y específicamente insiste en la aceptación incondicional (el amor) en las relaciones interpersonales profundas para convertirse uno en persona.

Maslow identificó una jerarquía de necesidades y concluyó que sólo cuando una persona logra cubrir sus necesidades básicas, aspirará a otras más elevadas, de manera que el ser humano puede llegar a la cumbre del desarrollo humano siendo una persona *autorrealizada*, que tendría las siguientes características: percepción de la realidad; aceptación del yo, de los otros y de la naturaleza; espontaneidad; capacidad de resolver problemas; auto-dirección; identificación con otros seres humanos; aislamiento y deseo de privacidad; serenidad de apreciación y riqueza de reacción emocional; frecuencia de experiencias “cumbre”; satisfacción y cambio en la relación con otros; estructura democrática de carácter; creatividad y sentido de valores.

Según R. Thomas sólo una de cada cien personas logra este alto ideal. Sin embargo, las personas saludables se encuentran desplazándose hacia niveles superiores.

En su libro “*Psicología de Teresa de Lisieux*”, Luis J. González nos hace esta invitación: “también tú y yo y todos los hombres podemos aspirar a un desarrollo humano excelente que, al asociarse con el crecimiento espiritual, alcanza en Dios las cumbres de lo infinito e ilimitado”. Y esta es la meta final del hombre, el sentido de *trascendencia*.

EL PENSAMIENTO

A lo largo de las experiencias de la vida, vamos formando creencias acerca de nosotros, de los demás, del mundo, de la salud, del universo y del mundo espiritual, que se inoculan en el pensamiento y terminan por aceptarse como “verdades absolutas”, alrededor de las cuales se desarrolla nuestro vivir. Sin embargo, no todas estas creencias están estructuradas de manera racional y en muchas ocasiones nos lastiman y son limitantes para nuestra salud y nuestra vida. Así que, para la salud mental, es conveniente revisar y, en su caso, modificar nuestro sistema de creencias.

Dentro del pensamiento también se incluyen, memoria, capacidad de razonamiento, pensamiento matemático, etc.

Una buena medida para mantener la salud, es la lectura cotidiana y el mantener nuestro cerebro activo, participando en actividades que desarrollen más nuestras capacidades. Estudios realizados en Nueva York a un grupo de monjas voluntarias que, después de la muerte, donaron sus cerebros para ser estudiados, revelaron que ellas padecían, estructuralmente, la enfermedad de Alzheimer; sin embargo, en su vida nunca se presentaron los síntomas. Al revisar su estilo de vida, concluyeron que una sana alimentación, ejercicio o actividad física (ellas cuidaban huertos y realizaban varias tareas físicas aún en avanzada edad) y trabajo intelectual continuo, que mantuvieron el estado de salud mental, a pesar del deterioro físico del cerebro.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hasta hace no poco tiempo, para medir las posibilidades de éxito de una persona, siempre se pensaba en su *Coefficiente Intelectual* y, cuanto mayor era éste, mejor pronóstico. Sin embargo, nos hemos dado cuenta de que algunas personas que son sobresalientes en el mundo escolar y laboral, tienen una vida mediocre, llena de problemas personales, emocionales y familiares. Por esta constatación surge el concepto de *Inteligencia Emocional*, que, según Daniel Golman, neurofisiólogo pionero en estos estudios, es la *capacidad de reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar y convivir con otros.*

¿Qué son las emociones?

Los sentimientos o emociones son un *estado complejo* que contienen *elementos objetivos* (el estímulo o evento del medio ambiente), *elementos subjetivos* (mis pensamientos o juicios que doy al evento) y *elementos fisiológicos* (la respuesta corporal, bajo la influencias del sistema nervioso). Podemos decir entonces, que las emociones son *energía* que mueve todo nuestro ser y nos capacita de manera adecuada para responder a los estímulos del medio ambiente. Sin esta energía los seres humanos seríamos incapaces de interactuar con el mundo de las cosas y las personas y, por tanto, tendríamos dificultades para la supervivencia.

Según la teoría de la Gestalt, el flujo normal del organismo, o sea la salud, está determinada fundamentalmente por la expresión de nuestros sentimientos; pero, para poder expresarlos, es importante conocerlos, contactarlos y expresarlos.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Categorías de las emociones

De acuerdo con la misma teoría, existen infinidad de sentimientos, pero podemos dividirlos en los siguientes grupos:

| BÁSICOS (De los que se deriva el resto) | FUNCIÓN |
|---|-----------------------|
| Miedo | Enfrentar un peligro |
| Amor | Relación con otros |
| Tristeza | Contacto con pérdidas |
| Enojo | Marcar límites |
| Alegría | Sentido de vida |

| EXISTENCIALES |
|----------------------|
| Frustración |
| Ansiedad |
| Vacío |
| Libertad |
| Soledad |

La represión de las emociones

La represión de las emociones puede ser *interna* (yo mismo las contengo buscando protegerme) a través de *mecanismos de defensa* como son:

- **NEGACIÓN:** “No está ocurriendo”;
- **REPRESIÓN:** “Nunca sucedió”;
- **DISOCIACIÓN:** “No siento, no recuerdo que sucedió”;
- **PROYECCIÓN:** “Tú estás...”;
- **RACIONALIZACIÓN:** “Si sucedió es porque...”.

Otro tipo de represión interna se debe a un conflicto de valores por *creencias* aprendidas en la infancia: “Los hombres no lloran”, “Los hombres no tienen miedo”, “Las mujeres bonitas no se enojan”, etc.

Además, en ocasiones, hemos adquirido un juicio de *bueno o malo*, con respecto de los sentimientos, que no son percibidos como un mecanismo psicológico normal sino como un elemento moral y, entonces, no nos atrevemos a expresar y hasta negamos los “malos sentimientos”.

Por otro lado, existe también la *represión externa*, que se da en *familias disfuncionales*, en las que está prohibido sentir y/o hablar acerca de emociones.

Cuando cualquiera de los dos mecanismos de represión se da en un niño, entonces, lo que experimenta es la *vergüenza*, como sentimiento recurrente, en sustitución de la emoción y, como consecuencia de la represión, se presentarán en la edad adulta síntomas físicos (cefalea, gastritis, colitis, hipertensión, neurodermatitis, etc.) y las *neurosis*, que son trastornos psicológicos (depresión, conductas antisociales, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos en la conducta alimenticia, fobias, ataques de pánico, ansiedad, etc.) Aunque tenemos mecanismos fisiológicos automáticos para descargar la energía producida por las

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

emociones (temblores, llanto, grito, etc.), es necesario conectar todo nuestro ser: sentimiento y razón, para fluir en forma adecuada nuestras emociones.

El manejo de las emociones

- 1) *Contacto*: A través del conocimiento de nuestro cuerpo (respuestas fisiológicas) y de auto-observación (conductas que estoy desarrollando).
- 2) *Aceptación*: Son mías, son positivas, son respuesta a un estímulo, son un mensaje de mi parte sabia, son cambiantes.
- 3) *Darle nombre*: Identificar el sentimiento con un nombre.
- 4) *Fluir*: Permitir la liberación de energía acumulada, para disponernos a utilizarla de manera adecuada. Si no desahogamos el exceso de energía, ésta sale descontrolada. Esta liberación la podemos hacer a través de llanto, movimiento, grito, temblor, escribir, etc.
- 5) *Encontrar el origen*: Buscar el disparador, para encontrar respuestas adecuadas.
- 6) *Disociación*: Ponerse como un observador externo, a fin de poder tomar una decisión: alejarse o acercarse a la emoción.
- 7) *Comunicación*: Establecer un diálogo que busque soluciones cuando la emoción esté relacionada con los estímulos provenientes de otras personas, cuidando evitar las acusaciones o la manipulación.

ASERTIVIDAD

Relacionado estrechamente con el manejo de emociones, surge el concepto de asertividad. Podemos decir que “ser asertivo” implica actuar bajo la plena convicción de que se tiene el derecho de ser uno mismo y de expresar los propios pensamientos y sentimientos, en tanto que se respeten los derechos y la dignidad de los demás (Aguilar, 1988).

Para ser asertivo se requiere la capacidad, la fuerza y la libertad de:

- No dar excusas o razones para justificar la conducta.
- Cambiar de opinión.
- Cometer “errores” y ser responsable.
- Decir “no sé”.
- Diferir de la opinión de los demás.
- Decir “no entendí”.
- Decir “Para mí, esto no es así”.
- Decir “no” sin sentirse culpable.

Conviene distinguir las conductas asertivas de las *agresivas*, que consisten en:

- Hacer comentarios hostiles de manera intencional o “sin querer”.
- Realizar demandas inapropiadas o fuera de contexto, que no correspondan a la realidad dentro de la cual se está viviendo.
- Rehusar peticiones de manera hostil.
- Manipular a otros para salvaguardar el interés propio o incrementar el beneficio personal.

EL ESTRÉS

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

El estilo de vida moderno conlleva un grado elevado de estrés. Aprender a detectarlo y manejarlo, ayudará en gran medida a mantener la salud.

¿Qué es el estrés?

Para Sarafino (1990) es la “condición que resulta cuando las transacciones entre la persona y el medio ambiente conducen al individuo a la percepción de una discrepancia (real o ficticia) entre las demandas de la situación y los recursos de los que dispone”.

Consecuencias del estrés

- ❑ *Alteraciones emocionales:* ansiedad, irritabilidad, rabia, depresión, culpa.
- ❑ *Alteraciones cognitivas:* Alteración de memoria, pensamiento confuso, concentración ineficiente, preocupación, evaluación negativa, límites en el foco de atención y dificultad para considerar alternativas y hacer una buena toma de decisiones.
- ❑ *Alteraciones fisiológicas:* Hiperactividad del sistema nervioso con lo que las hormonas y vísceras hiperactivas provocan alteraciones fisiológicas.

Para disminuir el estrés

Para la disminución de los efectos negativos del estrés, diferentes autores recomiendan técnicas variadas, de las cuales se presentan aquí algunas que son fáciles de implementar:

- ✓ *Conductas Preventivas:* Éstas nos ayudan a bajar, por un lado, los niveles excesivos de las hormonas propias del estrés que pueden dañar al organismo y, por otro, a mantener nuestro cuerpo en óptimo estado para enfrentar la respuesta del estrés. Implementar una alimentación sana, que consiste en consumir fruta, verdura, cereales y carnes blancas preferentemente, evitando al máximo café, refrescos, chocolates, bebidas alcohólicas y grasas saturadas. Aprender a llevar una vida ordenada y tranquila, sabiendo jerarquizar actividades, manejando el tiempo de manera óptima y permitirse espacios adecuados para sueño y descanso.
- ✓ *Técnicas de relajación:* A menudo, la tensión muscular acompaña a los problemas emocionales y contribuye a que las personas desarrollen espasmos. Estos espasmos de la musculatura esquelética, forman síndromes asociados a severos dolores de cabeza por secciones, contracturas molestas del cuello, sensaciones de sofocamiento en la garganta, dolor de espalda, temblor de las manos y tensión abdominal. Estas últimas reflejan también espasmos de la musculatura lisa, que por tanto afectan órganos internos. Así, las tensiones pueden exagerar la crisis de las personas y ser un foco de nueva ansiedad y más incapacidad.

Una manera sencilla de lograr relajarse es sentarse en una silla con la espalda recta, la cabeza ligeramente inclinada, cerrar o entornar los ojos y empezar a respirar profunda y tranquilamente, hasta adquirir un ritmo suave; luego, en cada exhalación, repetir de manera mental alguna palabra o frase pequeña (siempre la misma) que nos lleve a un estado de paz y relajación (paz, tranquilidad, Dios, amor.....). Permanecer en este estado alrededor de 15 minutos, relaja agradablemente cuerpo y mente. Además, estudios clínicos revelan que hacerlo diariamente aumenta el flujo de endorfinas en el cerebro, que contribuyen a mejorar la salud física y mental.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Por todo lo mencionado en este apartado de salud mental, podemos ahora entender porque la salud es una “opción” y en nuestras manos está la posibilidad de mantener y recuperar estados saludables.