



SALUD EMOCIONAL | Dr. en Psic. Nelson Valencia Ceballos, terapeuta y profesor jubilado del Departamento de Psicología de la UAA | correo: nelsonvalenciaceballos@gmail.com Para Sigmund Freud, la salud mental se encuentra relacionada con la capacidad en el ser humano para amar y trabajar. En los inicios de la psicología, la salud mental estaba asociada al término “normal”, considerando a una persona sana como aquella que estaba dentro de los rangos cercanos a una normalidad estadística, es decir, todas aquellas personas que estuvieran cercanas a la media dentro de la campana de Gauss, siendo anormales aquellos que se encontraban fuera de dicha campana. Para la OMS, la salud mental es “un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad”. Entre los indicadores de salud mental de la psicología a mediados del siglo pasado, tenemos la capacidad de ser libres e independientes, estar en facultad de tomar las riendas de su propio destino y mantener un grado de satisfacción consigo mismo. En el otro extremo, hemos tenido a aquellas otras pacientes que han sido consideradas como enfermos mentales, es decir, que se encuentran fuera de la realidad, aquella realidad percibida por la otra mayoría consideradas como sanas. Siendo por lo tanto estas personas insanas quienes no pueden valerse por sí mismas; alcanzando la independencia y autonomía, debiendo ser internadas en una institución psiquiátrica, en donde a su vez son medicados de manera permanente y contenidos para evitar que se lastimen a sí mismos o a otras personas, bien sea porque son encerrados en una celda, medicados e incluso contenidos con sacos de fuerza de ser necesario. Hoy en día contamos con una población que va en aumento, conocida como los *Border Line*, individuos que caminan por una línea delgada entre la realidad y la locura, conscientes de sí mismos, del tiempo y el espacio en el que habitan; pero con ciertas características poco sanas como estados de ánimo cambiantes, un miedo exagerado al rechazo, a ser ignorados, abandonados y olvidados. No le encuentran sentido a su vida y por lo mismo tienden a la depresión, a los comportamientos autodestructivos y a tener pensamientos e intentos suicidas. Experimentan la sensación de sentirse inútiles, falta de confianza en sí mismos y en los demás, y por lo tanto a ser indecisos y/o a tener una baja estima. Algunos de estos individuos tienden a tener problemas de alimentación como la ingesta descontrolada, anorexia y/o bulimia. Tienden también a ser ambivalentes y a tener dificultades para las relaciones interpersonales que son intensas, inestables y bastante conflictivas. Algunos de estos individuos por su baja tolerancia al estrés y a la frustración, pueden cruzar la débil línea que les separa de la locura y terminar en un centro psiquiátrico. En sus inicios los criterios de salud mental, estaban centrados en conceptos relacionados con la patología, no siendo sino hasta el año 1947 cuando la OMS plantea que la salud no es sólo ausencia de la enfermedad. Posteriormente con el surgimiento del enfoque humanista y más recientemente con la psicología positiva que se ha apoyado en los estudios sobre el apego de Melanie Klein, Donal Winnicott y John Bowlby, la inteligencia emocional de Daniel Goleman, la importancia del optimismo, los valores humanos y la creatividad. Lo que dio lugar a que la salud mental se centrara en la

estimulación de capacidades humanas, con estudios llevados a cabo por M. Seligman y Tal Ben Sohar, sobre la felicidad; así como las investigaciones acerca de las emociones positivas, la búsqueda del bienestar, la flexibilidad, el humor, la empatía, la resiliencia y la proactividad, entre muchas otras. [gallery link="file" columns="1" size="large" ids="38864"] **Criterios para tener una buena salud mental** A partir de los planteamientos de Abraham Maslow y Carl Rogers, y más concretamente la psicología positiva, cuyo principal exponente es Martín Seligma; los criterios actuales aportados por la psicología humanista para tener una buena salud mental, una persona debería: 1.- Tener un nivel de autoestima o autoevaluación que le permita sentirse útil y valioso. 2.- Formar parte de un grupo primario o tener un vínculo amoroso con varias personas. 3.- Tener proyectos, aspiraciones y expectativas, a corto, mediano y largo plazo. 4.- Tener iniciativa en el trabajo y en la vida así como llevar a cabo actividades cotidianas, evaluaciones periódicas de sus avances y aprendizajes de las experiencias anteriores. 5.- Compartir ideas y proyectos con otras personas, bien sea en relaciones con la pareja, hijos, amistades y en ambientes laborales. 6.- Compartir sentimientos y pensamientos íntimos, por lo menos con una persona en forma estable. 7.- Actividades frecuentes placenteras con una o más personas cercanas afectivamente. 8.- Flexibilidad para adaptarse a lo imprevisto y a lo novedoso. 9.- Tolerancia a las fallas propias y de los demás. 10.- Reconocer virtudes, cualidades y éxitos de otros y de sí mismo. 11.- Expresar directamente sus opiniones y sus sentimientos, sean compartidos o no por los otros. 12.- Respetar opiniones, acciones y sentimientos de otros. 13.- Temor a peligros reales, tomando precauciones y evitando riesgos innecesarios. 14.- Relaciones sociales interpersonales, pudiendo comunicarse cordial y directamente. 15.- Tener buen humor, que le permita reír y sonreír de forma desinhibida, sin llegar a ser grotesco. 16.- Generosidad con los demás, defendiendo sus principios y derechos personales. 17.- Tomar decisiones libres asumiendo con responsabilidad las consecuencias. 18.- Preferir soluciones pacíficas y la conciliación por encima de los conflictos, rechazando la violencia, salvo en casos ineludibles. 19.- Coherencia y congruencia entre lo que siente, piensa, hace y dice. 20.- Tener sueños y sobre todo, sueños agradables. 21.- Tener cuidado del estado físico y de la imagen, cultivar hábitos higiénicos, de alimentación y ejercicio moderado, a la vez que se atiende a tiempo los malestares. 22.- Llevar a cabo acciones que representan amor sincero por otros y por la naturaleza. 23.- Recurrir al apoyo de personas capacitadas de manera preventiva para mantener una buena calidad de vida. En conclusión, casi todos los seres humanos aspiramos a una vida sana y plena, experimentar bienestar y salud vital, emociones positivas y a ser felices. No lograrlo es fuente de insatisfacción, depresión y desesperanza. La búsqueda de una vida sana y de calidad, productiva, creativa y autorrealizativa; se asocia a un estilo de vida, al bienestar psicológico y a la experiencia de emociones positivas, así como de la satisfacción vital y la búsqueda de la felicidad. Por otro lado la búsqueda del bienestar y la felicidad, se asocian con la prevención de estados y conductas de riesgo como malos hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaquismo, drogas y cualquier manifestación de violencia.