

SALUD MENTAL

OBJETIVO: Pensar sobre un bienestar biopsicosocial, como desarrollo normativo en la sociedad

ESTA PRIMERA PARTE DE LA GUIA ESTA DESTINADA A QUE APRENDAN A RELAJARSE, ENTIENDO QUE CON TODA LA CONTINGENCIA NACIONAL Y MUNDIAL Y LOS ESTUDIOS, ESTÁN ESTRESADOS , POR LO QUE AQUÍ HAY ALGUNOS EJERCICIOS CORPORALES QUE PUEDEN HACER PARA RELAJARSE

DESPUES VAMOS A CONTINUAR CON OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS, PARA QUE VAYAN PENSANDO EN SU PROYECTO DE VIDA

El concepto de Salud Mental se ha definido como básicamente como “la ausencia de enfermedades mentales tales como la esquizofrenia, la paranoia, trastornos de personalidad, trastornos obsesivos-compulsivos, entre otros” Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud mental posee los siguientes elementos:

El concepto de salud mental se entiende más ampliamente e incluye el equilibrio de la persona con su medio social y ambiental).

Podemos caracterizar la salud mental como la capacidad de personas y grupos de interactuar entre sí y con el medio ambiente, promoviendo el bienestar subjetivo, el desarrollo y óptimo uso de potencialidades, tales como las: cognitivas, afectivas, relacionales, en concordancia con la justicia y el bien común (Ministerio de Salud- 1993) “Políticas y Plan Nacional de Salud Mental”.

A este concepto más amplio de salud mental se le ha llamado bienestar biopsicosocial (abarca aspectos biológicos y psicosociales) que está relacionado con la calidad de vida, los valores y creencias de las personas, y se pone el énfasis en la responsabilidad del propio individuo por su bienestar.

La capacidad del hombre para adaptarse al medio social (criterio estadístico)

El criterio estadístico instaura como normal al “hombre promedio”, que por sus características se aproxima a la media de las características del grupo al que pertenece. Este es un criterio cuantitativo y “realista”, basado en hechos de observación, ya que tiene en cuenta cómo el hombre ES (y no como este DEBE SER) Si un individuo tiene una conducta semejante a las conductas mayoritarias de su comunidad es NORMAL.

La capacidad de lograr satisfacción para sí y para sus semejantes (criterio normativo)

El criterio normativo considera como hombre NORMAL a aquel que se asemeja a un MODELO de perfección humana, que reúne características deseables (ideales) de acuerdo a un sistema de valores imperante. Establece como hombre normal a aquel que se ajusta al DEBER SER, es decir es un criterio axiológico (valórico), para el cual la normalidad es una condición cualitativa.

Para algunos autores las características deseables en las personas deben ser:

- a. Aceptación de la realidad: Tener una percepción objetiva de deseos y fantasías
- b. Armonía y adaptación: en lo social, laboral y familiar.
- c. Independencia: poseer ciertos criterios propios, capacidad de auto sustentarse económicamente y el logro de una relación amorosa satisfactoria.

- d. Tolerancia a los propios fracasos, frustraciones y limitaciones y a las diferencias e imperfecciones de los demás
- e. Responsabilidad: por el resultado de nuestras propias acciones y por las personas que están a nuestro cuidado
- f. Expresividad: capacidad para comunicar adecuadamente los propios sentimientos e ideas
- g. Creatividad: Como manifestaciones de la iniciativa, plasticidad y libertad.

Con respecto a las características interiores:

- a. Capacidad de “insight”: Darse cuenta de las propias posibilidades, motivaciones y limitaciones. Aceptarse tal como se es.
- b. Manejo y control de la ansiedad y agresividad
- c. Aceptación de la variabilidad de las circunstancias (buenas o malas). Satisfacción con la vida.
- d. Capacidad para establecer relaciones afectivas estables y satisfactorias
- e. Continuidad, consistencia y unidad en la personalidad
- f. Capacidad de estar solo: tolerar sin angustia los períodos de soledad
- g. Tener proyectos y metas y ser consecuente con ellos

TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Los programas de capacitación del manejo del estrés consideran tres grandes áreas:

1. El área corporal
2. El área emocional
3. El área del pensamiento

1. TÉCNICAS Y HÁBITOS CORPORALES

Un primer aprendizaje que debemos tener para enfrentar mejor el estrés es el contacto con nuestro propio cuerpo. En el cuerpo se alojan nuestras emociones y a su vez el cuerpo es el instrumento a través del cual expresamos nuestra afectividad.

No olvidemos que las situaciones estresantes tienden a generar en nosotros una serie de síntomas corporales que podemos minimizar con el uso de algunas técnicas. Los hábitos corporales más importantes para una buena salud emocional son:

- Respirar adecuadamente: La manera correcta de respirar y oxigenarnos bien consiste en llevar el aire hasta el vientre (debajo del ombligo) en cada inspiración, relajando toda la musculatura superior del tronco (caderas, estómago, pecho, hombros, cuello, cabeza).
- Postura corporal: La respiración abdominal debe ir acompañada de una correcta postura corporal. Esta consiste en llevar el peso del cuerpo y la tensión muscular hacia la planta de los pies, específicamente

hacia la zona de los metatarsianos (las “almohadillas” que están debajo de los dedos). El peso de todo nuestro cuerpo debemos tratar de alojarlo en esa zona de contacto de nuestros pies con la tierra.

Las rodillas deben estar levemente flectadas y el resto de nuestros grupos musculares deben estar completamente relajados (sin tensión) dejando fluir el aire desde nuestra garganta hacia la zona ubicada debajo del ombligo.

- Conciencia corporal: Una buena parte de nuestra musculatura es de movimiento voluntario, si nos habituamos a ir chequeando el estado tensional de nuestros grupos musculares podremos ir destensionando estas zonas. Esta capacidad de relajar zonas tensionadas es factible de realizar si nos percatamos inmediatamente cuando uno de estos grupos musculares comienza a tensionarse o “apretarse”.

- Relajación: Es posible de practicar a partir de ejercicios muy sencillos que cumplan con ciertas condiciones: sentarse cómodamente y con la espalda recta, dirigir nuestra atención a nuestra propia respiración a la vez que la vamos haciendo más lenta y profunda. Al mismo tiempo, tratar de interrumpir nuestros pensamientos racionales o, en su defecto “mirarlos pasar” sin involucrarnos con ellos. Esta actitud básica puede ir acompañada de música grata, imaginarnos un lugar agradable, soltura consciente de todos los grupos musculares en un recorrido, etc.