

¿Las prioridades humanas son establecidas por importancia o por capricho? ¹

Palabras clave: Salud, salud mental y educación.

Actualmente, todo es mucho más normal y aceptado, en comparación con años anteriores. Encontramos incluso un libertinaje ya excesivo, el cual es el desenlace de una nueva época con muchos cambios, donde la línea límite es invisible y en algunos momentos nula. La tecnología ha permitido evitar muchas catástrofes sentimentales para una familia y en casos individuales vivir un infierno en vida, es decir, las enfermedades mentales. Estas se han abordado de otra manera permitiendo evitar su aumento. Sabemos bien que la función del cerebro no es únicamente mantener en constante trabajo al cuerpo. También, es importante entender el trasfondo de cómo este órgano influye en la variedad de situaciones emocionales que nos afectan,

En relación con las patologías mentales que se pueden presentar a lo largo de nuestro proceso de vida, a la población colombiana nos afecta un 40,1% en rango de edades entre 18 y 65 años, donde se asume que sufrirá en este tiempo un trastorno mental como ansiedad, depresión o alucinaciones ⁽¹⁾. Esta cantidad de personas representa respecto a una población actual de 52 millones de colombianos, 20'852.000 habitantes que estarían padeciendo de estas enfermedades. En comparación con otros países, nuestro porcentaje de salud mental es positivo, pero no es para tranquilizarnos ni detener una acción hacia el número creciente de casos.

Se cree que la razón de no sobrellevar la salud mental como otro aspecto a tener presente en chequeos generales anuales en la población, es debido a la carencia de especialistas en esta rama. De ahí la importancia de fomentar y tener una buena salud mental porque:

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidad de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. ⁽²⁾

La salud mental está definida se define como: un estado, referido a estados de ánimos y afectos positivos del individuo; procesos, conducta de enfrentamiento e independencia; resultado, respuesta de momento crónico o diferencial; y características de la persona, enfatizado a los estilos de afrontar problemas ⁽³⁾. Es de conocimiento general o al menos en personas que consideren la salud mental primordial, que a cada uno de nosotros el desbalance emocional nos afecta diferente, pero ¿De qué estamos dependiendo?, tenemos unos parámetros para definir estas enfermedades. No obstante, *afirmando que no estar bien es normal*, traumas de pequeños, inseguridades o

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, mayo 2023.

pensamientos obsesivos, son los desencadenantes de estas, complementado del trabajo involuntario de la parte del cerebro inconsciente que genera grandes afectaciones en nuestro desarrollo anímico.

Como recursos de apoyo encontramos fundaciones como *Fun Friends* destinadas a ser aprovechadas por niños de pre jardín y primero, o *Friends for Live* destinada para niños de cuarto a quinto. Estos programas son reconocidos internacionalmente, colaboran con la formación de resiliencia y a disminuir los suicidios en generaciones jóvenes. El principal objetivo de estas entidades es romper los estigmas por medio de la educación para dejar de lado la ignorancia del tema ⁽¹⁾. Conviene tener herramientas en las cuales podamos pedir ayuda, pero lo más importante es saber que ellas tienen mucha relevancia en la mitigación de este problema. Por tal razón, desde pequeños se debería tener una clase de salud mental para que ya en el colegio los estudiantes posean los conceptos claros y así evitar dificultades en edades más avanzadas.

La independencia estudiantil es un factor con el que se hará un desglosamiento parte por parte, en el momento de tomar una decisión, como lo es irse a vivir solo por motivos académicos, salir de un pueblo natal e instalarse en una metrópolis muy movida en todos los aspectos. Esto genera un impacto en una mente en este caso adolescente. El objetivo central del cambio es el estudio, pero qué tentaciones tendrá para cumplir su único objetivo. Resumiremos un final feliz con un equilibrio entre mente, alma e instinto. Uno de los factores que lo desequilibrarán es la soledad. Esta es la causante de las mayores desgracias como adicciones o desenfrenos, que llevarán a problemas mayores. La comunicación familiar a pesar de la distancia será de las mejores maneras para mantener claro las metas y principios. Su salud mental dependerá de solo sus decisiones balanceadas entre lo que le hace bien y feliz.

Por otro lado, el género tiene una relevancia directamente proporcional respecto a afectaciones de la parte sentimental. Como es bien conocido las mujeres tienen inclinaciones a ser más críticas y sobre pensar una situación. Así mismo, fisiológicamente las hormonas se encuentran en una susceptibilidad diferente, en comparación con los hombres. Pero no todo es malo, el instinto de entender que sienten les permite evitar estallar igual de fácil que un hombre, el cual deja culminar la copa y derramarse con ella, dando rienda suelta al desequilibrio. En los últimos años, el Trastorno Por Estrés Postraumático (TEPT) ha ganado un reconocimiento progresivo como un problema de salud pública ⁽⁴⁾. Con lo anterior, identificar y no minimizar situaciones de estrés en caso de estudio o trabajo, genera el inicio de la enfermedad.

Finalmente, sin salud mental no existirá la capacidad de construir nada duradero en la vida. La educación, la personalidad, su futuro trabajo, su familia, sus objetivos, etc., todos estos y cada uno de ellos necesitan de una alimentación continua de actitud junto a pasión y plan de vida que lo enfoquen en el éxito. Es un llamado para que hagamos un pare en el camino y pensemos en los aspectos que no salen a la luz de una manera cotidiana, pero que tienen una gran relevancia recalcarlos: ¿cómo manejo el estrés?, ¿qué tiempo se dedica? Y también, autoevaluarnos de cómo los estamos poniendo en práctica cada día. El cambio y aplicación solo depende de cada uno de

nosotros. Todos necesitamos renovar nuestras energías y comenzar desde cero más de una vez a lo largo de nuestras vidas.

Referencias

1. [Rojas-Bernal LA, Castaño-Pérez GA, Restrepo-Bernal DP](#). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. [Internet]. Rev CES Med 2018; 32(2): 129-140. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v32n2/0120-8705-cesm-32-02-129.pdf>
2. [Goleman D. Inteligencia emocional y destino](#). La inteligencia emocional. Barcelona: Editorial Kairos / B de bolsillo; 1996. p. 55 – 57.
3. [Joseph J., Hurrell L., SauteLennart Lev](#). Salud mental en el cuerpo humano. [Internet]. Vol V. España. Chantal Dufresne, BA - Seguridad nacional de trabajo. [1998, 4 de marzo del 2023].p 5.2 – 5.3 Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Sumario+del+Volumen+I.pdf/18ea3013-6f64-4997-88a1-0aadd719faac?t=1526457520818> o en <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>
4. [Habay J., Uylenbroeck R., Pattyn N](#). Variabilidad interindividual en deterioros mentales relacionados con la fatiga en el rendimiento de resistencia: una revisión sistemática y una meta regresión múltiple. Scopus, Eureka [Internet]. 20 de febrero del 2023; [27 páginas]; Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40798-023-00559-7.pdf>

Luz Andrea Rojas Montes

Medicina Universidad de la Sabana

Correos: landreamontes@gmail.com / luzrojmo@unisabana.edu.co