

La salud mental y la gestión de las emociones

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar que permite a cada individuo lograr su potencial, enfrentándose a las dificultades cotidianas de la vida, trabajando de forma productiva y fructífera, contribuyendo al desarrollo de su entorno.

Por lo tanto, considerar la salud mental como la ausencia de cualquier patología que afecte nuestros pensamientos y emociones, genera una versión reduccionista de lo que significa. No obstante, son los registros del número de pacientes a nivel mundial lo que finalmente llama la atención de las organizaciones gubernamentales y los programas de salud, que se enfocan principalmente en el tratamiento de la patología más no en el proceso de prevención.

Lo crucial en este punto, es reconocer de qué forma nuestra mente puede finalmente manifestar el desarrollo de este tipo de trastornos, pues evolutivamente ha sido perfeccionada para responder a la presión del ambiente y asegurar la supervivencia de la especie, esto principalmente por que la percepción de los estímulos externos por nuestros sentidos conlleva a la activación en la mayoría de los casos de un sistema de pensamientos-emociones-conductas de defensa, y es aquí donde el cerebro juega su papel protagonista, ya que es a través de este órgano que le damos significado a nuestras experiencias y generamos las respuestas conductuales que consideramos más apropiadas.

Ahora bien, es fundamental comprender que el propósito principal del cerebro no es asegurar nuestra felicidad y por ende un estado de bienestar, sino asegurar nuestra sobrevivencia, por esa razón establecerá patrones de conducta que respondan a dos principios, ahorrar energía y evitar el peligro.

Nuestro cerebro percibirá a través de los sentidos los estímulos que nos llevan a crear una representación de la realidad, y que cobrarán significado relacionándolos con experiencias previas. Responderá así mismo a dos criterios de selección de la conducta, huir del dolor y acercarse al placer, respuestas que generalmente ocurren de manera automática orquestadas por nuestro cerebro inconsciente.

Es en este momento que debemos comprender que las emociones son las respuestas a la percepción de dichos estímulos y la significancia que le entregamos, reconociendo un disparador que constituye esa señal de alerta que desencadena un proceso mental y con ello la liberación de sustancias químicas con el fin de movilizar una respuesta.

Resulta importante destacar entonces, que las emociones y su efecto no solo a nivel mental sino también a nivel corporal, son elementos claves para asegurar el bienestar emocional y en consecuencia la salud mental, de tal

modo que la gestión emocional constituye una habilidad fundamental a la hora de relacionarnos con el entorno y en el proceso de regulación de nuestras conductas.

La gestión emocional se inicia desde el desarrollo del autoconocimiento, reconociendo en forma individualizada como cada emoción se asocia a un proceso mental, por lo que implica promover la capacidad de reconocer, comprender y regular dichas emociones, teniendo un impacto directo en el bienestar psicológico y emocional del individuo.

Es así, que las personas con habilidades de gestión emocional son capaces de resignificar las experiencias, otorgándoles significados que sean más beneficiosos para su desarrollo, incluso otorgándole mayor resistencia ante situaciones de riesgo y procesos de crisis. Implica en esta misma vía, un mayor nivel de conciencia que les permita tomar medidas preventivas que se antepongan a crisis emocionales y por ende a problemas de salud mental.

Pero, si la gestión emocional es una herramienta que nos permite asegurar el bienestar y la salud mental, ¿porqué no todos somos capaces de regular nuestras emociones?

Para algunos investigadores estas habilidades tienen incluso un factor genético, relacionado con genes activos para la empatía y la resiliencia, mientras que otros exponen que son los factores ambientales los que permiten ir mejorando dichas habilidades.

Ante este panorama, la educación emocional se convierte en ese eslabón perdido, que nos permitiría sin lugar a duda prepararnos a un ambiente cuya significancia hostil dependerá de quien la percibe, promoviendo mecanismos para afrontar los desafíos de manera adaptativa, por lo que es fundamental, incorporar en todos los sistemas educativos, la educación emocional, ya que puede ser un factor protector contra problemas de salud mental.

De este modo, entregará herramientas que nos permitan desarrollar una salud mental dinámica, que evoluciona constantemente influenciada por los factores no solo biológicos, sino también sociales y ambientales.

La salud mental no es solo la ausencia de enfermedades y trastornos mentales, sino el desarrollo de un bienestar integral del individuo, que comienza con la conciencia de quien soy y lo que mis emociones quieren decirme.



Dra. Viviana Rada Chaparro
Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional, Fundación Liderazgo Chile
Organismo Técnico de Formación Vivir y Transformar.