

La alegría y la salud mental

La alegría es definida como un sentimiento placentero que se puede acompañar con expresiones físicas, tales como gestos, así como con acciones y palabras que dan cuenta de este sentir. Sin embargo, es importante distinguir que la alegría se trata de una emoción acompañada de sensaciones agradables.

Al tratarse, en primera instancia, de una emoción, esta última es espontánea, no está controlada por el raciocinio, y tiene un tiempo de duración acotado. Algo nos puede producir alegría, una emoción básica del momento que nos brinda la sensación de bienestar; si luego interpretamos lo que nos ha ocurrido, entonces aquello puede transformarse en un sentimiento y, por ende, en un proceso reflexivo.

De acuerdo a Miriam Pardo, académica de Psicología, de la Universidad Andrés Bello, en nuestro diario vivir experimenta-

mos diferentes experiencias, muchas de ellas gratificantes al contener los requerimientos necesarios para ser algo placentero. Sin embargo, no nos podemos olvidar de la



La vida social ayuda mucho y en tiempos de distracciones digitales, siempre es bueno volver al intercambio humano”.

subjetividad del ser humano, cuya particularidad produce una diversidad importante en las respuestas que tenemos frente a los estímulos, independiente de que sean placenteros.

La OMS precisó que Chile tiene un elevado índice de deterioro en la sa-

lud mental, siendo la depresión uno de los trastornos más recurrentes en la población. En Chile, según cifras del Ministerio de Salud, el 6,2% de las personas sufre depresión y un 15,8% estarían bajo “sospecha de depresión”.

Esto nos aleja de sentimientos alegres tendientes a generar lazos sociales más sanos y reconfortantes.

Para lograr la confianza entre nosotros, necesitamos escucharnos, no agredirnos ni activa ni pasivamente, respetarnos en nuestras diferencias, intercambiar un abrazo y apoyar.

La vida social ayuda mucho y en tiempos de distracciones digitales, siempre es bueno volver al intercambio humano.

Si pudiéramos lograr lo anterior, tendríamos menos violencia de toda índole. Seríamos un país menos depresivo si la violencia no estuviera naturalizada.