

Salud mental

Señora Directora:

En un mundo con un ritmo de vida acelerado, la salud mental de las personas, familias y comunidades enfrenta desafíos sin precedentes. Por ello, los factores protectores sociales juegan un papel crucial en la prevención de problemas en este ámbito. Estos son aquellos elementos presentes en el entorno social que contribuyen positivamente al bienestar mental y fortalecen la resiliencia, mejoran la calidad de vida y fomentan una comunidad más unida, colaborativa y segura.

Uno de estos factores es el apoyo social de las redes de familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, con quienes se comparten experiencias, preocupaciones y alegrías, pudiendo marcar una gran diferencia a la hora de enfrentar las exigencias del día a día como agentes catalizadores y contenedores. El apoyo y contención emocional actúan como un amortiguador contra el estrés, la ansiedad y las exigencias a las que nos enfrentamos permitiéndonos sobrellevar mejor las adversidades.

Otro factor importante es la comunicación abierta, asertiva y

efectiva. Parece algo simple, pero este es uno de los elementos que con mayor frecuencia trae dificultades en las relaciones humanas, de allí la importancia de expresar nuestras emociones. Es vital dentro de las familias, en la medida que estas tengan diálogos y expresen sus sentimientos, creando un ambiente seguro donde sus miembros no solo pueden encontrar contención o un espacio para expresar sus sentimientos sin temor, si no que, además, detectar dificultades de salud mental en sus etapas iniciales, lo que facilita su posterior diagnóstico y tratamiento.

La participación comunitaria es otro de los factores protectores sociales relevantes. Involucrarse en eventos locales, clubes, grupos de voluntariado o actividades recreativas, crea un sentido de propósito y conexión con los demás. Estas acciones no solo proporcionan un escape saludable del estrés diario, sino que también promueven el desarrollo de habilidades sociales.

En estos tiempos modernos, donde la vida diaria puede ser abrumadora, es fundamental reconocer y fortalecer estos factores protectores sociales. No solo ayudan a prevenir problemas de salud

mental, sino que también construyen una base sólida para una vida más equilibrada y plena.

Viviana Donoso