

Alegría y salud mental

La OMS señaló que Chile tiene un elevado índice de deterioro en la salud mental, siendo la depresión el mal más recurrente.

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, sede Viña del Mar, en nuestro diario vivir experimentamos diferentes experiencias, muchas de ellas gratificantes al contener los requerimientos necesarios para ser algo placentero. Sin embargo, no nos podemos olvidar de la

Para lograr la confianza entre nosotros, necesitamos escucharnos.

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 señaló que Chile tiene un elevado índice de deterioro en la salud mental, siendo la depresión uno de los trastornos más recurrentes en la población. 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 apoyarnos. Si pudiéramos lograr lo anterior, tendríamos menos violencia de toda índole. Seríamos un país menos depresivo si la violencia no estuviera naturalizada.