UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¡Alto! Tome un momento para el disfrute y construya su salud mental

Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre

9 OCT 2017 Salud

La salud mental se relaciona con la vida diaria y se construye en la cotidianidad a través de un proceso de interacciones entre factores biológicos, psicológicos y sociales que finalmente permiten una organización integral de la personalidad.

Por esto, en el Día Mundial de la Salud Mental es importante detenerse un momento y reflexionar sobre los datos de Salud Mental expuestos en el último Análisis de la Situación de Salud (ASIS) de estudiantes y funcionarios, realizado por el Dr. Saúl Aguilar, jefe de la Unidad de Promoción de la Salud, de la Oficina de Bienestar y Salud, que nos manifiesta que alrededor del **25% de las personas que trabajan o estudian en la Universidad de Costa Rica (UCR) reportaron insatisfacción respecto a su apariencia física, la forma en que resuelve sus conflictos y con su trabajo.**

Datos del estudio comparativo de las condiciones de salud de los estudiantes carné B1 y B2 entre el 2011, 2012 y 2015 de la Unidad de Promoción de la Salud de la UCR y el Informe de Resultados de la Situación de Salud del personal (ASIS) 2012-2014 de la Unidad de Promoción de la Salud.

Estos hechos afectan la autoestima y la respuesta ante las demandas del entorno, las relaciones interpersonales que a su vez influyen en el nivel de rendimiento laboral y académico. Además, en el trabajo incide en el número de incapacidades, manejo del estrés y repercute en la toma de decisiones.

Una forma de comenzar a realizar cambios positivos en pro de la salud mental universitaria es construir y tomar conciencia de un concepto de Salud Mental Integral en el que intervienen diferentes dimensiones y poder así, influir sobre ellas en las prácticas, conductas y hábitos de vida cotidianos que permitan generar los cambios necesarios según la particularidad de cada quien, su espacio y sus recursos, siempre aspirando a una salud mental con plenitud.

Salud mental con un nuevo enfoque

A través de la historia, la salud mental se ha conceptualizado desde un enfoque relacionado con la patología, pero en nuestra actualidad la salud mental no puede seguir siendo sinónimo de enfermedad mental, es hora de dar un vuelco conceptual, llamar a cada cosa por su nombre y romper estereotipos.

Es por eso que la inserción del componente de salud mental en el marco de la Promoción de la Salud, tiene como fundamento la necesidad de plantear alternativas que garanticen

la autonomía individual y colectiva de las personas para dar respuesta a sus distintas necesidades.

Un gran aporte en relación al concepto de salud mental lo da el autor y Psicólogo costarricense, Gastón de Mézerville, quien plantea la **salud mental como la capacidad del individuo de ajustarse a su mundo**, básicamente en tres dimensiones específicas: consigo mismo, lo que corresponde al **enfoque de autoestima**; con los demás, particularmente en lo referente a su **capacidad de dar y recibir afecto** con las personas más significativas en su vida; y finalmente en cuanto al enfrentamiento de las demandas, las necesidades y los problemas que le plantea la existencia, o sea, **su capacidad de adaptación**.

Personal administrativo de la Universidad de Costa Rica en actividad recreativa y constructiva de su salud mental. Foto cortesía de OBS-UCR

De esta forma, la salud mental enfocada como"un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos"es una propuesta de la Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica 2012-2021

Es importante tener claro que la salud mental no es ausencia de conflictos o de crisis, pues los procesos psicológicos son dinámicos y se transforman a lo largo de la historia personal del sujeto, un sujeto activo inmerso en un mundo que lo confronta con contradicciones y que también se transforma.

Máster Shirley Carmona Brenes
Psicóloga de la UPS-OBS

Etiquetas: salud mental, oficina de bienestar y salud, salud.