



alethéia  
revista ieu universidad



# LA SALUD MENTAL. ¿MEJOR O PEOR EN LA ACTUALIDAD?

Norma Córdova de la Cruz



**ARTÍCULO DE OPINIÓN:**  
**LA SALUD MENTAL. ¿MEJOR O  
PEOR EN LA ACTUALIDAD?**

**AUTOR:**

Norma Córdova de la Cruz<sup>1</sup>

**CORREO ELECTRÓNICO:**

guadalupe.rivera@ieu.edu.mx

**TELÉFONO:**

636 4449 ext. 210

---

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología con Maestría en Psicología y actualmente estudia el Doctorado en Educación en el IEU. Se ha desarrollado profesionalmente en el ámbito **educativo, organizacional y clínico.**

## Abstract

*Mental health is an optimal state of the human being that allows them to enjoy life in a conscious way, but to achieve it one should not act when health is already absent from our life, instead we should take preventive actions. In health issues we talk about hygiene that must be put into practice, both in the physical and in the mental aspect of life. In that sense, we will have to prevent future issues and work on them so that our mental health is in optimal conditions.*

## Resumen.

*La salud mental es un estado óptimo del ser humano que le permite disfrutar de la vida de forma consciente, pero para conseguirla no se debe actuar cuando ya está ausente de nuestra vida, sino que debemos tomar acciones preventivas. En temas de salud se habla de una higiene que debe ponerse en práctica tanto en el aspecto físico como en el mental. En ese sentido, tendremos que prevenir y trabajar en ello para que nuestra salud mental se encuentre en óptimas condiciones.*

# LA SALUD MENTAL. ¿MEJOR O PEOR EN LA ACTUALIDAD?



**E**n todos los tiempos el hombre ha buscado un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu, ya que son esferas importantes en el desarrollo humano. Se sabe que cada una de ellas está vinculada con las otras y son pieza clave para el desenvolvimiento óptimo de los individuos; es decir, si hay un aprendizaje nuevo este se integra en los procesos mentales y como consecuencia hay una respuesta de salida expresada en un conocimiento o en un comportamiento, que sin duda impactará a los individuos.

En ese sentido, cuando existe una armonía entre ellas, el individuo está en mejores condiciones, por lo que es probable que tanto su estado físico y mental se encuentren “saludables”.

Para la OMS (2019) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”; por lo tanto, podemos decir que para tener salud se debe evitar que aparezca la enfermedad, y es en ese sentido que aparece la prevención.

Para la OMS (2019) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no

solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”; por lo tanto, podemos decir que para tener salud se debe evitar que aparezca la enfermedad, y es en ese sentido que aparece la prevención.

Desde un punto de vista médico, la **enfermedad** (del latín *infirmitas*, que proviene de *infirmus*, débil, no firme, *firmus*) es una alteración más o menos grave de la salud, un estado de perturbación, trastorno o desviación de una o varias partes del organismo o de su funcionamiento.

Por su parte, la **enfermedad mental**, se puede definir como aquella enfermedad que afecta la mente o la psique de una persona, distinta de una “enfermedad somática” que se refiere a aquella cuya etiología y sintomatología, afecta fundamentalmente lo físico.

Ahora bien, en lo que se refiere a la **salud mental**, la OMS (2013) nos dice que es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

No obstante, el concepto de salud mental no tan fácil de desarrollar, pues muchas transformaciones que se expresan en alteraciones mentales no tienen un motivo marcado, y algunas de ellas se presentan por situaciones cotidianas como pérdidas, estrés, preocupaciones, entre otras, es decir vicisitudes de nuestra propia existencia.

Asimismo, hay fuentes que expresan que la salud mental tiene que ver con aspectos biológicos, psicológicos y contextuales; de igual modo, desde la postura psicoanalítica, también influye la crianza que tenga el niño en sus primeros años de vida.

Actualmente una gran parte de la población carece una buena salud mental, situación que se ha agudizado en épocas recientes, ya que nos vemos rebasados por las exigencias y expectativas que la vida misma nos puso; la dinámica de existencia y formación de los seres humanos ha cambiado desde el seno de la familia, se han perdido valores y, como se comentó al inicio, los nuevos aprendizajes nos dan otra forma de percibir las situaciones diarias: hay más inteligencia cognitiva, pero más analfabetas emocionales.

Por todo lo anterior, considero que para tener una salud mental óptima se debe trabajar desde la infancia. Los padres, que son los prime-

ros cuidadores, deben robustecer el vínculo con sus hijos, lo que contribuirá al fortalecimiento de su autoestima, además de expandir su inteligencia emocional y cognitiva.

De igual manera, los padres deben enseñar desde el ejemplo y educar sin forzar para que en sus primeros años de desarrollo, el niño alinee sus necesidades con lo que realmente quiere; ya que de ese modo es probable que en la adolescencia y la adultez el individuo tenga la bases para desplegar una congruencia entre lo que piensa, dice y hace, lo que le permitirá estar consciente de su experiencia en la vida diaria y desarrollar tolerancia, respeto, además de responder acertadamente a los estresores que se presentan en la vida. Con esta prevención estaremos fortaleciendo nuestra salud mental.

Finalmente considero que para tener una buena salud, ya sea física o mental, es necesario actuar antes de que aparezca la enfermedad, es decir, hacer higiene mental. Como lo menciona Bleger (1999):

*De esta manera ya no interesa solamente la ausencia de enfermedad, sino el desarrollo pleno de los individuos y de la comunidad total. El énfasis de la higiene mental se traslada así de la enfermedad a la salud, y, con ello, a la atención de la vida cotidiana de los seres humanos. ■*

## Referencias.

**Bleger, J. (1999).** *Psicohigiene y psicología Institucional.* México: Paidós.

**Camacho, J. (2006).** *Los diagnósticos y el DSM-IV.* [Archivo pdf]. Recuperado de: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo15.pdf>

**Enciclopedia de Conceptos (2018).** "OMS".  
Recuperado de: <https://concepto.de/oms/>

**OMS. (2013).** *Salud mental: un estado de bienestar.* Recuperado de: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

**OMS. (2019) ¿Cómo define la OMS la salud?**  
Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>