

Preservando la salud mental

Preserving mental health

Julián Melgosa¹

*Departamento de Educación de la Asociación General*¹

Recibido: 04 de marzo de 2017

Aceptado: 01 de abril de 2017

Al hablar de salud física, casi todo el mundo sabe lo que hay que hacer para conservarla. Pero cuando preguntamos cómo mantener una buena salud mental, muchos dudan y no saben qué decir.

Sin embargo, es posible regular nuestro bienestar mental y emocional, ejerciendo influencia sobre nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y estado de ánimo. Es posible hacer decisiones de suma importancia para la salud mental. Y manteniendo esas decisiones, gozaremos de un estado mental equilibrado y alcanzaremos nuestros objetivos. Además, estaremos previniendo la ansiedad, el desánimo, la culpabilidad, el sentir de inferioridad y otras muchas dolencias de naturaleza psíquica.

En este ensayo encontrará el lector una serie de consejos prácticos y sencillos de aplicar para poder disfrutar de paz mental.

Mencionemos en primer lugar, **la actividad**. El cuerpo y la mente se regeneran cuando nos mantenemos ocupados. El oficio, profesión o la actividad estudiantil son tareas que, cuando las hacemos a conciencia, producen satisfacción y agrado y son fuentes de salud mental. Muchos trastornos mentales se detonan o perpetúan con la falta de actividad. Pero no es suficiente llenar nuestro tiempo de actividad productiva. También el ocio es necesario. Si el trabajo regular es sedentario, el ocio debe incluir actividad física para compensar el exceso de quietud. Y si la labor profesional consiste en actividad física, es bueno buscar motivos de ocio en donde la mente esté activa, como la lectura, el coleccionismo, o la tertulia.

Para que la actividad sea fuente de bienestar y no causa de complicaciones de cariz psicológico, hemos de cuidar que el trabajo sea de nuestro agrado. Si no es así, sería necesario considerar cambios; y cuando estos no son factibles, deben darse los pasos para aprender a gustar de la actividad en cuestión. En todo caso, el trabajo ha de hacerse de forma esmerada, organizándonos para prevenir el estrés. Es recomendable sentar objetivos alcanzables y, al mismo tiempo, evitar que los objetivos sean demasiado triviales para mantener la mente con desafíos.

En segundo lugar, hemos de destacar el papel de **las relaciones interpersonales y sociales**. Prácticamente todas las grandes penas y las grandes alegrías que visitan al ser humano provienen de otras personas. Cuando no hay roces ni dificultades y uno

¹ Correspondencia al autor
E-mail: melgosaj@gc.adventist.org

disfruta de buena relación con el cónyuge, con el jefe, con el compañero, con el amigo y con el vecino, se goza de un estado de paz mental y de bienestar psicológico incompatible con los trastornos mentales. Pero cuando la relación con otras personas se encuentra en mal estado, la vida se torna amarga e imperan la tristeza y el desánimo.

Por tanto, es necesario cultivar el trato afable con la familia, los colegas, los conocidos y todo tipo de personas con las que convivamos. Si quiere el lector gozar de salud mental, muéstrase dispuesto a cooperar con sus compañeros, sea cortés y respetuoso con sus superiores, bondadoso con todos y haga todo lo posible para conservar el buen humor. Para su tiempo libre, no se limite a actividades en solitario sino busque actividades que incluyan trato con otras personas. Por ejemplo, en vez de ver la TV o pasar tiempo frente a la computadora o el dispositivo electrónico, vaya a visitar a algún amigo o salga de paseo con su familia. Las relaciones funcionan de forma cíclica: Cuando alguien es simpático y cariñoso, quienes lo observan, reaccionan favorablemente. Esto le hará sentir querido y apreciado, facilitando la buena relación y la salud mental equilibrada.

Otro factor de peso es **el cultivo de los pensamientos positivos**. La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo es incuestionable. Ser feliz y estar mentalmente sano depende mucho de cómo se procesan los contenidos mentales. El famoso psicólogo y psiquiatra Aarón Beck nos dice que las personas que corren mayor riesgo de padecer trastornos mentales son quienes piensan de forma negativa, por partida triple. Tienen una visión negativa:

- de sí mismos
- del entorno que los rodea, y
- del futuro.

Una de las tareas más comunes en la consulta del psicólogo clínico es ayudar al paciente a cambiar el estilo de pensamiento: de negativo y desesperante a positivo y esperanzador. Pensemos en Juan, quien invita a una muchacha a salir con él y ella no acepta. Simplificando el caso, decimos que Juan tiene dos vías de interpretación del hecho:

1. La **positiva** (la más deseable para la salud mental): “Quizá ella no estaba de buen humor; volveré a intentarlo”. “Si ella realmente me rechaza, no significa que otras chicas también me rechazarán”. “No haber salido con ella me ha permitido ordenar mi habitación y eso me agrada”. “Estoy convencido de que en el futuro las cosas mejorarán”.
2. Y la **negativa** (la que abre las puertas al fracaso, al desánimo y a la depresión): “Soy feo, torpe, y sin sentido del humor. Ella nunca aceptará ser mi amiga”. “Otras chicas me rechazarán igualmente”. “No tengo remedio. Por mucho que me esfuerce no puedo salir de mi baja condición. Estoy condenado a fracasar en todo”.

¡Qué interesante! ¡El mismo estímulo puede producir reacciones opuestas! La actitud más recomendable para la salud mental es contemplar el lado positivo de las cosas. Haga el lector el propósito de desechar los pensamientos de ruina y de catástrofe.

Propóngase iniciar y mantener interpretaciones positivas del entorno y del futuro, no solo para beneficio de los que observen, sino de uno mismo.

El siguiente factor de salud mental es **el sentimiento de culpa**. Muchas personas viven con infundados sentimientos de culpa. Típicos ejemplos son el superviviente de una catástrofe natural o accidente donde le queda remordimiento por la muerte de otras personas o el niño que se siente culpable por el divorcio de sus padres. El gran objetivo de estas personas es aprender a no auto-inculparse y a comprender que ellos no son responsables de esos males.

Por otra parte, hay personas que realmente tienen culpa por haber actuado mal. En estos casos, la confesión, el arrepentimiento, el perdón y la reconciliación son caminos acertados para evitar el peso de la culpa. Es alentador saber que el Creador del universo concede a las personas la seguridad de su perdón, independientemente de la magnitud de la transgresión (véase 1 Juan 1:9, Isaías 1:18).

Otro factor de importancia es **el concepto que uno tiene de sí mismo**, ya que la autoestima empobrecida está asociada a ciertos trastornos mentales. Cuando alguien se siente inferior, inadecuado, e insuficiente, sus conductas serán de naturaleza inferior. Al ver la pobreza de los resultados, el encartado se reafirma aún más en su creencia y tiende constantemente al fracaso. La seguridad en sí mismo es un buen hábito emocional que afecta la autoestima.

Es, pues, fundamental que la persona no sea demasiado estricta consigo misma en su pensamiento hacia sí. Por ello, quienes tienden a esta dirección deben animarse a sí mismos, recordarse los triunfos del pasado, las vivencias victoriosas, y confiar en que el futuro será venturoso. Todo el mundo, sin excepción tiene virtudes y defectos. Cuando hay tendencia a la negatividad es recomendable crear una lista de aspectos loables de uno mismo y recordarla constantemente. También existe el otro extremo: quienes tienen un concepto de sí mismos más alto del que deben tener. Esto conduce a otros problemas, como el trastorno de la personalidad narcisista. Por ello, la solución radica en conocerse profundamente y alcanzar una postura equilibrada resultante en una autoestima sana que contribuye a la mejor salud de la mente.

La práctica del altruismo constituye otro elemento clave de salud mental. Quienes participan de alguna experiencia de voluntariado o tienen la oportunidad de ayudar a algún desvalido, confesarán que les embarga un sentimiento de satisfacción generalizada y deseos de seguir practicando el servicio. Y es que el ser humano lleva consigo una actitud solidaria y compasiva, un deseo de ayudar a otros que proporciona paz y bienestar mental. El altruismo es una fuente probada de salud mental y su práctica aleja la mente del egoísmo, que es origen de desajustes mentales y conductuales.

Por tanto, animamos al lector a que procure actividades de servicio y bondad hacia otros. Esto le beneficiará a él en primer lugar y, por supuesto, también al receptor de la buena obra. Algunos ejemplos de actividades de este tipo son una simple visita a una persona mayor, ayudar a un minusválido en las tareas de limpieza, cuidar los niños de una madre agobiada, participar en algún proyecto de mejora del barrio, etc. Haciendo esto con un espíritu sincero y alegre proporcionará resultados inmediatos de bienestar emocional y mental.

Otro factor promotor de la salud mental es **mirar al futuro con esperanza**. Dante describió el infierno en su *Divina Comedia* con un letrero que, a la entrada, decía: “Los que entráis, renunciad a la esperanza.” Lo peor que puede ocurrir para detrimento de la salud mental es vivir sin esperanza. Los deportistas que creen no poder alcanzar la victoria, se rinden, los escolares que contemplan el fracaso escolar y pierden la esperanza, acaban suspendiendo sus asignaturas, y los enfermos graves que renuncian a luchar contra la enfermedad por carecer de esperanza, acaban muriendo. Mucho del sufrimiento humano se debe a la flaqueza de mirar al futuro con desesperación o incertidumbre.

Es por tanto necesario reflexionar sobre las ocasiones pasadas cuando los problemas se han resuelto y concluir que las cosas en el futuro también se arreglarán. Animamos al lector a que deseche con firmeza ideas de desgracias y calamidades. Esta actitud ocasiona síntomas de ansiedad y problemas de autoestima. Para prevenir los pensamientos catastróficos, distráigase y haga algo o reúnese con gente de buen humor. Si el lector es creyente, dé gracias a Dios por haberle protegido y ayudado en el pasado y pídale con fervor bendiciones para el futuro. Al encomendarse a Dios con toda sinceridad notará que ya se ha quitado un peso de encima, y habrá empezado a gozar de las bendiciones divinas.

El ser humano está diseñado para vivir en la naturaleza, por ello, **integrarse en la naturaleza** es otro de los objetivos de la salud mental. Los grandes núcleos urbanos son los que alojan mayor densidad de trastornos mentales. También es cierto que las oportunidades laborales surgen en los núcleos urbanos y muchas personas se ven forzadas a vivir en la ciudad, su ritmo, ruido, polución, irritabilidad y hacinamiento.

Pero es posible hacer algo para compensar la influencia adversa del entorno urbano. Animamos al lector que, siempre que sea posible, salga a la naturaleza. Un fin de semana en el campo, una tarde en un parque amplio, o unas vacaciones en la montaña, constituyen experiencias medicinales para la mente y el espíritu. El aire libre, el agua pura y sol son fuentes de energía vital y, por tanto, necesarias para el bienestar psicológico. Una buena costumbre es traer la naturaleza a casa. Las plantas de interior, por ejemplo, o las mascotas, pueden recrear el espíritu y ayudar a mantener una buena actitud, aparte de crear una relación emocional con quien las cuida.

Un factor que no puede olvidarse es **vivir saludablemente**. Mientras dure la dolencia física, nos será difícil gozar de bienestar mental. Es necesario, pues, mantener un buen estado orgánico para gozar de salud mental.

La verdadera salud física se consigue mediante un estilo de vida que lo favorezca. No existe un simple medicamento que tomado tres veces al día se encargue de mantenernos con salud. Sino más bien un proceso sencillo, agradable, y al alcance de todos. Este plan debe incluir una alimentación lo más natural posible que incluya frutas y verduras frescas que cuentan con grandes propiedades preventivas y curativas y que han sido la base de la alimentación de casi todas las culturas. Es bueno añadir cereales, tubérculos, legumbres y frutos secos (oleaginosos). Los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos y las grasas derivadas de todos ellos no son elementos necesarios para una alimentación equilibrada y conllevan riesgos. Por tanto, si se comen, han de consumirse esporádicamente y en cantidad moderada.

Pero no todo es la alimentación, el ejercicio físico supone un apoyo indiscutible para la salud mental. El ejercicio físico regular y moderado es parte de todo plan de actividad de los enfermos con trastorno depresivo o ansiedad. Para la persona sana, el ejercicio se cuenta entre las mejores estrategias preventivas de las dolencias emocionales.

Al trabajo físico sigue el descanso reparador. Es pues importante cansarse físicamente y utilizar las horas de sueño para dormir. Respetar las 7 u 8 horas que la mayoría de los adultos necesita, es tarea de suma importancia para la salud mental, pues los trastornos del sueño van casi siempre ligado a los trastornos de la mente.

El agua es la mejor bebida y la que cuenta con mayor capacidad de renovar los fluidos orgánicos de nuestro cuerpo. Se recomienda beber agua en abundancia todos los días (6-8 vasos de agua fuera de las comidas). Otras bebidas de uso generalizado, como los refrescos, la cerveza y el café, son una carga para el organismo que tiene que destilarlas y procesar el resto de sus ingredientes sin valor nutritivo (azúcar refinada, sustancias químicas) hasta eliminarlos o almacenarlos en forma de energía.

Mencionaremos también el peligro del consumo de sustancias nocivas como las drogas, el alcohol, o el tabaco. Son compuestos que afectan directamente al sistema nervioso central y consecuentemente al estado de ánimo y a la capacidad de razonamiento. Un plan de prevención o cura mental ha de eliminar de forma absoluta el uso de sustancias que alteren las funciones mentales.

Y como factor último y de fundamental importancia mencionaremos **la espiritualidad**, la conexión con lo trascendental. Aunque los consejos presentados en este artículo son beneficiosos para la salud mental, ésta no se completa hasta que gozamos de salud espiritual. Las Sagradas Escrituras en sus últimas páginas describen una vida futura en la que “ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor...” (Apocalipsis 21:4) y el contemplar esa felicidad perfecta puede ayudarnos a aliviar la imperfección actual.

¿Qué hacer para beneficiarse de esa conexión con lo trascendental? A través de las promesas divinas registradas en los escritos bíblicos, hay suficiente información para saber que Dios desea la felicidad de sus criaturas y que hay ayuda disponible para todo el mundo, cualquiera sea su credo, su raza, o su condición social para apelar a la intervención divina y gozar de la felicidad presente.

La oración es una probada fuente de serenidad y de paz mental. La oración de fe puede atraer hacia nosotros la energía divina necesaria para desechar el sufrimiento y gozar de la vida. También es buena práctica vivir en la esperanza de la salvación y pensar que este mundo doliente e injusto tendrá un final, que será el principio de una forma de vida restaurada en la que el ser humano alcance la perfección y la felicidad. Pruebe a hacer una oración, no un rezo. Y con sus propias palabras exprese al creador su gratitud, y también sus anhelos y deseos. Merece la pena intentarlo.

Concluimos este ensayo afirmando que la salud mental se consigue por medio de una decisión personal en la que se escoge ser feliz, vivir una vida satisfactoria, pensar de forma equilibrada huyendo de los pensamientos negativos, hacer un buen servicio a

los demás, relacionarse adecuadamente con los demás y ejercer la fe para relacionarse con Dios y recibir sus múltiples bendiciones.