



## Con los pies en el cielo y la cabeza en las estrellas

Psicología, 30/08/2020

La Organización Mundial de la Salud define Salud mental o "estado mental" como el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Se goza de salud mental cuando se tiene el equilibrio en Mente-cuerpo-Espíritu y la interrelación con el entorno y sus elementos. Resulta curioso comentar que existe un punto en común en el cual coinciden los expertos es que "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es óbice para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Pudiera citar varios ejemplos donde se nota una salud mental deteriorada sea por entorno o por razones biológicas u orgánicas; tal es el caso de la vida real del profesor John Nash (Una mente brillante), matemático puro que en la etapa máxima de su carrera es diagnosticado con Esquizofrenia – Paranoide, un trastorno orgánico que va degenerando su salud mental y física de manera progresiva o mencionarles al singular escritor Melvin Uval (Mejor imposible) donde se evidencia notablemente las características de las personas que padecen TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo)

Durante el desarrollo del ejercicio profesional de mi pregrado (Ingeniero Industrial) el contacto y observación de comportamientos y personalidades de mis compañeros de trabajo, personal a mi cargo y demás intermediarios, me dio la idea de realizar esta maestría. Sin embargo al nacer mi hijo, observé que era distinto desde el momento en que llegó al mundo. Desde ese momento sentí la necesidad de hacer algo y la Orientación fue la respuesta. Al ver la historia de Michael Oher, jugador de fútbol americano, pude notar que como madre, como jefe o como orientadora, es de vital importancia observar, mirar, percibir el entorno y el comportamiento personal y ajeno para detectar anomalías o dificultades.

En la película El Lado Ciego se presenta un joven con dificultad para interrelacionarse con los demás, era callado, retraído, con cierto déficit en el aprendizaje y con un alto sentido de protección. Sus maestros lo notan, gracias a ello y al cuidado de una familia sustituta donde Sean y Lynn le ayudan a superar un espectro de retardo mental leve, acompañado por episodios de ausentismos y vacíos en sus recuerdos, provocados por estar expuesto a un entorno donde la madre consumidora de drogas, falta de atención y afecto, disciplina y apoyo socioafectivo. Su deficiencia no es orgánica, es conductual y es tratada con eficacia.

Puedo concluir con estas tres películas, donde se presentan diferentes padecimientos mentales y con los aportes de la facilitadora de la materia que, para tener y mantener un salud mental sana y equilibrada, si no existe afección orgánica, el apoyo socioafectivo de tu entorno directo: padres, hermanos, amigos, maestros, ambiente de casa y clase; es mucho el esfuerzo que se deba hacer para lograr que la persona afectada no se degenere. El cariño, las muestras de afecto constante nos generan seguridad, confianza, generación de decisiones y por supuesto bienestar emocional. En las tres películas, en muchos momentos, los protagonistas tenían y mostraban contacto en abrazos, miradas, caricias, comunicación verbal y no verbal, y eso generaba en mí, como espectador, la sensación de que "le importaba" si eso lo lograron en mí, me imagino que en una persona con esa dificultad, seguramente también y con mayor resultado.

Sin duda alguna, la salud mental es vital para nuestro desarrollo y crecimiento cognitivo y social, es la llave que nos abre el camino hacia el bienestar y la plenitud real de nuestras competencias y capacidades, es estar siempre y constantemente

buscando ser mejor y mejor, sin excesos ni carencias, sin perder las perspectivas, como dice el dr. Lair Ribeiro en su libro del mismo título, estar "Con los pies en el suelo, y la cabeza en las estrellas"

Autor: Fanny Verano