

# Revista PSICOLOGÍA UNEMI

## Salud mental integral

Ph.D. Carmen Zambrano Villalba, MSc  
Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

La salud mental hace referencia al bienestar emocional, psicológico y social de una persona, evidencia la capacidad de pensar, sentir, actuar y relacionarse con los demás de manera plena, así como para manejar el estrés y adaptarse a diferentes situaciones. La salud mental integral en base a lo anterior, implica el bienestar emocional, psicológico y social, así como la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar habilidades y contribuir a la comunidad. La salud mental es considerada como un derecho humano fundamental y esencial para el desarrollo personal y socioeconómico.

Para que una persona experimente este bienestar integral debe percibir su entorno de manera positiva, expresando emociones de forma saludable y gestionirlas adecuadamente evidenciando bienestar emocional. Por otro lado, una persona asegura el bienestar psicológico, cuando expresa sus pensamientos de forma clara y lógica, que lo llevan a tomar decisiones, resolver problemas y aprender permanentemente a lo largo de la vida. El bienestar social implica relacionarse con los demás de forma positiva, formando parte de una comunidad y sentirse valorado potenciando relaciones interpersonales saludables.

Cuando se experimenta este tipo de bienestar integral el ser humano adquiere y desarrolla procesos cognitivos que permiten resolver problemas, capacidad de afrontar el estrés, gestionar las emociones en situaciones estresantes de forma saludable y resiliente adaptándose permanentemente en el contexto donde se desenvuelve. A lo largo de la vida el individuo desarrolla también otras habilidades que permite potenciar las propias capacidades y talentos para lograr objetivos.

Pero ¿qué es lo que desestabiliza al ser humano y pone en riesgo la salud

mental?, ¿qué factores están asociados a la pérdida del bienestar psicológico integral?, son algunos del cuestionamiento que surgen cuando en la consulta psicológica se presentan personas con inestabilidad en su comportamiento y personalidad. Existen diversos factores, como los factores individuales donde la genética, personalidad, historia personal, experiencias de vida pueden ser influyentes en la inestabilidad de la conducta, pensamientos y emociones. Otros factores son los aspectos sociales familiares, como las relaciones entre padres e hijos y otros subsistemas que componen el hogar, factores sociales educativos y culturales como amistades, educación, trabajo, entorno social en general. Y no se puede dejar a un lado, los factores estructurales como las Políticas públicas, sistemas de salud, acceso a servicios, equidad social entre otros.

Desde los espacios de divulgación científica se debe aprovechar la oportunidad para promover la salud mental integral, informar y concienciar sobre la importancia de la salud mental, reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y fomentar la búsqueda de ayuda de profesionales especializados en el área de esta manera se puede prevenir los riesgos del deterioro de la salud mental y la presencia de estrés, ansiedad y depresión que son las enfermedades comunes en este siglo. Además, contribuye al mantenimiento de una vida saludable y bienestar psicológico cuando se identifica a tiempo los factores de riesgo y vulnerabilidad, para poder implementar programas de prevención y apoyo, tener acceso a servicios de salud mental de calidad, crear entornos que promuevan la inclusión y la participación de las personas con problemas de salud mental, defender los derechos humanos y garantizar que las personas con problemas de salud mental puedan ser incluidas en la matriz productiva del estado y mejorar las condiciones de vida de los mismos.