

# Promoción de la salud mental: Un marco para formación y para la acción

**María Helena Restrepo-Espinosa.**

---

## Introducción

Los trabajadores de la salud y en especial de la salud mental cuentan hoy con nuevos paradigmas para orientar su quehacer. Con frecuencia se concibe la salud mental como algo aislado circunscrito a la práctica individual y, a veces, al análisis y la interpretación de fenómenos sociales de interés colectivo. Asistimos a una nueva era donde lo privado y lo individual adquieren preponderancia en lo social y el límite entre ellos tiende a desaparecer.

Cada vez se puede ver con mayor claridad cómo los fenómenos sociales e institucionales afectan y producen un impacto en la salud individual, en las percepciones personales, en la salud colectiva y en el funcionamiento de las instituciones. También somos testigos de un nuevo concepto de salud, que se ubica más allá de la ausencia de enfermedad y que obliga a pensar en la salud como bienestar y desarrollo humano y calidad de vida (1, 3).

Cada vez se hace más necesario un saber que vaya más allá del conocimiento y la experiencia del saber hacer y que permita desarrollar estrategias y herramientas para la comprensión de la complejidad de la vida humana en el ámbito social (2). Acorde con Federico Mayor (2001), se dan nuevos retos originados como consecuencia de la evolución. En esta transformación hacia cambios de estilos de vida y comportamientos, la educación juega un papel fundamental. Uno de los desafíos más difíciles es modificar el pensamiento de manera que pueda enfrentar la complejidad creciente, la rapidez de los cambios y lo imprevisible (2) y, así mismo, los sistemas y escalas de valores, afirmación de derechos, cambios en las estructuras sociopolíticas, familiares, laborales, institucionales y la influencia de la tecnología y los medios masivos, entre otros.

Estos cambios obligan a redefinir y replantear paradigmas y conceptualizaciones que puedan orientar la fundamentación y la formación de la psicología.

## Por qué salud mental y por qué promoción de la salud

Aunque en apariencia el tema de la promoción es reciente, se pueden encontrar culturas, prácticas y

concepciones holísticas e integradoras donde se ha visto la salud en su dimensión compleja producto de múltiples interacciones y determinantes.

Nuestros antepasados indígenas, los griegos, los romanos y los árabes dejaron legados históricos que han contribuido al desarrollo de conceptos y teorías que hoy se enmarcan dentro de la Promoción de la Salud.

En un artículo reciente sobre el estado del arte en promoción de la salud, H. Restrepo (2005) menciona el aporte de estas civilizaciones a la construcción de democracia, la importancia de las políticas públicas, las prácticas de pacificación y de organización social, entre otros (3).

En la promoción de la salud se da prioridad a una mayor integralidad en la forma de concebir las acciones e intervenciones. Las formas de vivir y las condiciones que inciden en la vida de los seres humanos se convierten en los determinantes de la salud. Hoy no se concibe un enfoque meramente biomédico para la explicación de la salud y enfermedad (3).

El tema de la salud mental en una amplia concepción, nos obliga a entender que la naturaleza del ser humano es a su vez social y natural, valga la redundancia. Morin (2001) alerta acerca de los peligros de mantener esta disyunción, porque se corre el riesgo de la simplificación y, por lo tanto, la reducción de la complejidad conceptual.

Para lograrlo propone la “unidad (natural, cultural, cerebral y psíquica) de la realidad humana, que establece una relación de implicación y de separación entre el hombre y la naturaleza. Sólo un paradigma complejo de implicación-distinción-conjunción, permitirá integrar esta disyunción, paradigma que aún no está inscrito en la cultura científica” (2).

## ¿Qué es salud mental?

### Conceptos

El Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos definió la salud mental como la relación armoniosa y productiva entre el hombre (individuo), el medio ambiente y las instituciones de manera constructiva y tendiente a la justicia y la equidad (8).

En la Política de la Salud y el Bienestar de la Provincia de Québec en Canadá (7), trabajo insuperable como ejercicio de integración,

claridad y elaboración, se hace referencia a la salud mental como la capacidad que puede tener la persona de utilizar las emociones de manera apropiada en sus acciones (afectividad), de establecer los razonamientos que permitan adaptar sus gestos a las circunstancias (cognición) y de relacionarse de manera significativa con su medioambiente (relacional).

Pero además de estas consideraciones, hoy se postula que el equilibrio psíquico de una persona se determina, entre otras cosas, por el nivel de bienestar, por la utilización de su capacidad mental y la calidad de las relaciones con su entorno para trabajar por el bienestar individual y social (7).

Salvo algunas excepciones, la mayoría de los seres humanos gozan de mejor salud y de una vida más larga. Sin embargo, los cambios sociales han promovido nuevos problemas que afectan la calidad de vida de los grupos y de los individuos. Las mujeres, por ejemplo, viven más, pero con peor calidad de vida. Los estudios realizados por organismos e instituciones sobre las condiciones generales de nuestro país muestran que los índices de enfermedad mental, de riesgo psicosocial y de poblaciones con mayor vulnerabilidad alertan sobre el deterioro de condiciones mínimas para garantizar el estado de bienestar humano y calidad de vida óptimos. Es impresionante revisar el estado del arte en el estudio de las condiciones de vida de los niños y niñas, para mencionar tan sólo uno de estos problemas.

En el informe que varias organizaciones nacionales e internacionales han suscrito frente al estado de la niñez y de la infancia en Colombia, se mencionan las siguientes condiciones: aumento de la deuda externa (6%) con respecto al Producto Interno Bruto (PIB en el quinquenio, el más grande de la historia reciente), con la consecuente disminución del gasto social; la disminución del PIB, con una disminución de ingreso per cápita del 6.5%; el aumento del índice de pobreza del 51.5% al 64.3% y del índice de miseria del 17.9% al 31.1%; el aumento de la inequidad, en un país que de suyo es reconocido como uno de los más inequitativos del mundo; el aumento del desempleo y el subempleo; la agudización, degradación y extensión por todo el territorio nacional del conflicto armado interno, donde se involucra la sociedad, y el desplazamiento masivo y el deterioro de la calidad de vida (10). Todas estas situaciones hacen que sea crucial una nueva orientación de la salud mental con énfasis en la promoción.

## Promoción de la salud: La Carta de Ottawa

La Carta de Ottawa en 1986 respondió a la demanda de crear y desarrollar nuevas orientaciones y conceptos para la salud pública. Tiene como mérito el ejercicio del diálogo abierto entre profanos y profesionales de la salud y de otros sectores de organismos gubernamentales, comunitarios....

(4).

Finalmente, en Bangkok se contextualizó la Carta de Ottawa a la situación del mundo actual, especialmente en lo que respecta a la globalización y sus efectos. Es notorio el señalamiento de Bangkok sobre la pobreza, como principal determinante de la salud de las poblaciones (9).

Resumiendo, se establece que promocionar la salud como concepto, significa emprender acciones concertadas entre los diferentes sectores y actores de una sociedad, que puedan incidir positivamente en las condiciones de vida, que promuevan el bienestar y la calidad de vida. Esto requiere realizar estudios sistemáticos del impacto que determinados factores producen en la salud y el bienestar tanto como riesgo como protectores de procesos de resiliencia.

También buscar el fortalecimiento de acciones cuya prioridad sea la conservación de los recursos, tanto naturales como artificiales. Cabe mencionar entre estos: cultura, medio ambiente, tecnología, trabajo, energía, producción y urbanismo, entre otros.

## Salud mental y promoción de la salud

La salud mental en la promoción de la salud se puede definir como la expresión constructiva y concreta de la forma de identidad, de sentir, de pensar, de comunicar, y de la relación que podemos establecer los seres humanos entre nosotros, con los otros, con los objetos, los ambientes y otros seres; como también, con las instituciones y con las dimensiones de la vida: corpórea, física, emocional, cognitiva, social y espiritual.

Así como en los espacios donde transcurre la vida y que le otorgan diferentes sentidos a ella, tales como la familia, el trabajo (en el caso de la población adulta), el descanso y la recreación, la atención de la salud, los grupos de apoyo, consolidados o no, de intereses y de diferentes opciones, entre otros.

La salud mental compromete tanto una experiencia interna y subjetiva como una experiencia de grupo. Acorde con la Organización Mundial de la Salud OMS, la salud mental combina experiencias en tres campos, a saber: el de las experiencias cognitivas, donde se incluyen las percepciones y los procesos de pensamiento; las experiencias afectivas, en tanto incluyen las emociones, los estados afectivos y los sentimientos, y las experiencias relacionales, en términos del interactuar con otros y con el entorno. Todas estas definiciones están orientadas hacia el logro de metas y objetivos individuales y colectivos, consecuentes con principios de justicia, que tienden a la promoción de condiciones de equidad (3, 4, 7, 9,12).

## Síntesis

En resumen, la salud mental:

- Traduce la capacidad del ser humano para entender, transformar y percibir las preguntas sobre los problemas fundamentales de su existencia, tales como la supervivencia, las necesidades de reconocimiento, su identidad, pertenencia, productividad, etc., que le permiten sentirse significativo y significante en los vínculos humanos y orientar sus acciones hacia el enriquecimiento de la vida.
  - Implica la transferencia del poder y los recursos necesarios para incidir en las decisiones y condiciones que afectan y determinan la existencia. No son pocas las evidencias que han permitido concretar de qué manera las acciones dirigidas a fortalecer la capacidad para redistribuir los recursos y las estructuras de poder ('empoderamiento') han logrado mayor impacto en la disminución de la morbimortalidad de poblaciones vulneradas como los niños, las niñas, las mujeres y los pobres (12).
  - Promueve procesos que permitan integrar las emociones, los comportamientos, las relaciones, los desarrollos intelectuales y la productividad, entre otros, para que puedan generar satisfacción y sentido que potencien el bienestar y la coherencia interna (13, 14).
  - Potencia la capacidad para producir constructivamente y contribuir en lo intelectual, lo económico, lo afectivo, lo emocional, lo social y lo espiritual.
  - Interioriza el significado y el respeto por la vida, el cuerpo, la expresión de los afectos, en el ejercicio del placer, del ocio y de la creación.
- Respecto a este punto, en algunas ciudades de Colombia el plan de acción que lidera y orienta el establecimiento de políticas públicas de los alcaldes, como por ejemplo el Plan Maestro de Equipamientos Culturales(PMEC) de la Alcaldía

Mayor de Bogotá, contempla el marco de referencia que orienta la inversión distrital y local y comprende el conjunto de espacios y edificios que conforman la red de servicios sociales, culturales, de seguridad y justicia, comunales, de bienestar social, de educación, de salud, de culto, deportivos y recreativos, de bienestar social, de administración pública y de servicios administrativos o de gestión de la ciudad (11).

- Establece y desarrolla acciones que fortalezcan la resiliencia, (como fortalecimiento de la subjetividad e identidad, en tanto promueve el estatus de sujeto, no como víctima sino como sujeto activo de su experiencia), el respeto por la diferencia, la particularidad y la diversidad, la convivencia democrática y la participación ciudadana. En esto, cabe resaltar los trabajos adelantados por parte de la Organización Panamericana de la Salud, la Fundación Kellogg's y la Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI), sobre la identificación y la promoción de factores resilientes en niños y adolescentes. Así mismo, las acciones que diversas personas, grupos y ONG han liderado sobre procesos sociales de conciencia y fortalecimiento de culturas más sanas y equitativas (13, 14, 15, 16, 17).

## Conclusiones y recomendaciones

Las acciones de quienes trabajan en promoción de la salud mental se podrían encaminar a facilitar la autonomía, el ejercicio activo de los derechos y deberes en las elecciones y decisiones de vida y el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas y los grupos. Lo anterior permite definir algunos campos de acción específica:

- Desarrollar procesos de educación en herramientas para la vida: estrategias de negociación y resolución de conflictos, comunicación, creatividad y construcción.
  - Promover el respeto y la protección de los derechos y el compromiso con los deberes.
- Esto significa consolidar la acción de diferentes personas y grupos en pro de la construcción de la reciprocidad y la responsabilidad personal y social. También, facilitar la capacidad de gestión en aquellos cuya condición de inequidad y/o vulnerabilidad impiden la concreción de su bienestar y el acceso a los recursos que pueden hacer de ésta, una posibilidad real.

190 / Rev. Cienc. Salud. Bogotá (Colombia) 4 (Especial): 186-193, octubre de 2006  
Restrepo-Espinosa M.H.