



¿Desde dónde cuidamos la salud mental?

Equipo de Ministerio para la Transformación Social
Escuelas Pías Emaús
igoririgoyen@escolapiosemaus.org

«Deseo y anhelo continuamente irme a mi casa y ver lucir el día de mi vuelta»
(Ulises en *Odisea*)

En los últimos años se han hecho importantes progresos en la mejora de la salud de millones de personas. La esperanza de vida sigue aumentando en todo el mundo.

Y en este escenario optimista irrumpe con fuerza el papel que desempeña la salud mental en la consecución de los Objetivos de desarrollo global.

Una de las metas de este objetivo es promover la salud mental y el bienestar para todas y para todos. Los problemas de salud mental son comunes entre los niños, niñas y adolescentes de todo el mundo.

Algunos datos que nos hacen repensar cómo estamos enfocando la salud mental

En Europa, los trastornos mentales, distintos problemas emocionales y de comportamiento, afectan al 5-20% de la población infantil y adolescente (UNICEF, 2021). En concreto, la conducta suicida es considerada hoy en día la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial (OMS, 2021) y en nuestro país es la primera causa de muerte absoluta en esta etapa del desarrollo (INE, 2022).

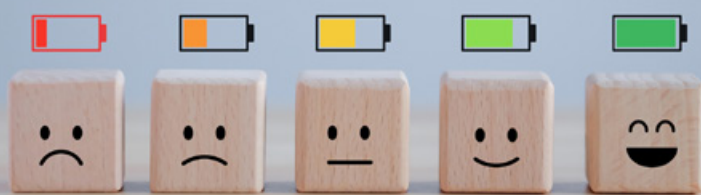
Si miramos estos datos y todos los que se continúan publicando, se hace necesario prestar atención a desde dónde estamos enfocando, cuidando y acompañando la salud mental, especialmente con las personas más vulnerables, porque no todas las personas en este cuidado del bienestar parten con las mismas cartas.

Nuestro punto de partida en el cuidado del bienestar de las personas.

La Declaración de los Derechos Humanos de 1948 se fundamenta en la dignidad. Adela Cortina nos recuerda que la clave es respetar la dignidad y respetar quiere decir no instrumentalizar a los seres humanos y sí empoderarlos para que puedan seguir adelante.

Sigue reforzando la idea de una dignidad que parta de que todos los seres humanos sean reconocidos y se reconozcan como ciudadanos de nuestro mundo.

La dignidad es una experiencia que es necesario proteger, respaldar y fomentar



En este sentido, la dignidad no solo es una palabra clave, sino una experiencia que es necesario proteger, respaldar y fomentar.

Pensando en esta ruta que hemos comenzado, ¿a quiénes miramos hoy?

Esta necesidad de proteger, respaldar y fomentar la dignidad, como fuente de bienestar, nos hace pensar en las circunstancias que permiten a las personas hacer frente a las situaciones potencialmente estresantes y que pueden romper el bienestar. La literatura científica nos habla de factores de protección y se concretan de la siguiente manera:

- A nivel personal: poseer una autoestima positiva, disponer de competencias sociales y emocionales o tener actitudes y valores prosociales y positivos hacia la vida.
- A nivel familiar: relaciones y vínculos familiares cercanos y seguros, disponer de personas de apego y/o referencia en el entorno familiar, sentir apoyo en el mismo, compartiendo espacio, tiempo e intereses.
- A nivel social: tener una gestión adecuada del ocio y tiempo libre, realizar actividad física, participar en actividades sociales o poseer un sentimiento de aceptación y pertenencia a un grupo o comunidad de referencia.

Por otro lado, y en coherencia con estos factores de protección, la literatura científica también recoge cómo estos factores están especialmente debilitados en las personas más vulnerables y, dentro de este colectivo, nuestra mirada se enfoca en las personas migrantes.

El proceso migratorio es una fuente de estrés muy elevada, es un proceso que supone a la persona un esfuerzo extra de adaptación y también conlleva una enorme cantidad de pérdidas. Estos elementos juegan un papel fundamental en la salud mental de las personas.

El duelo migratorio tiene unos factores de riesgo a tener en cuenta para prevenir los riesgos de cronicidad que este tipo de duelo puede conllevar: trastorno mental previo, migración no planificada, experiencias traumáticas vividas, ser menor de edad, dificultad para asumir el nuevo rol que se le asigna en el país de acogida.

Recordemos que hay factores económicos, sociales y/o personales que originan la idea de emigrar. La fuerza para dar el paso, sin embargo, está en las motivaciones más intrínsecas de la persona.

Este proceso de duelo migratorio tiene elementos comunes con otros tipos de duelo. El de la emigración se inicia con el sentimiento de la pérdida de lo conocido y termina cuando se introyecta lo bueno de lo perdido y la valoración de la nuevo encontrado.

Imprescindibles para andar esta ruta.

Para afrontar este tema tan complejo es importante caminar hacia enfoques, actitudes, acciones, formas de encuadrar la intervención que fomenten la autonomía, el sentirse útil, aportar, pasar de ser sujetos pasivos y demandantes a que seamos entre todas y todos personas activas en los procesos de cuidado de la salud mental, que cada persona vive.

Para ello, un imprescindible que nos puede acompañar es potenciar comunidades de referencia, donde el enfoque de transformación social se centre en las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo prevenir, apoyar, acompañar y denunciar?
- ¿Cómo generar vínculos emocionalmente validantes y seguros?
- ¿Cómo formarnos y entrenarnos para poder acompañar mejor?
- ¿Cómo potenciar redes naturales de apoyo mutuo?

Cuando hablamos de salud mental, hablamos de generar sentido a la vida en nuestro imaginario y en los vínculos ir encontrando lo que nos va configurando como personas. No podemos olvidar que somos seres sociales y, posiblemente, el cuidado de nuestro bienestar y de los demás, puede ser un eje muy importante para la generación del proyecto vital de las personas.



Un imprescindible que nos puede acompañar es potenciar comunidades de referencia