

# La Salud Mental Positiva



Durante el mes de octubre usa a diario este lazo. Simboliza el cuidado de la salud mental y el respeto de los derechos de las personas con trastornos mentales y de sus familias



El Plan Maestro Integral de Salud Mental para las Fuerzas Militares destaca los planteamientos de Marie Jahoda (psicóloga austriaca de familia judía, 1907-2001) plasmados en su libro *Current Concepts of Positive Mental Health*, los cuales en contextos como el nuestro siguen siendo actuales, pese a que el libro fue escrito hace más de medio siglo.

Jahoda (1958) señalaba como un error entender la salud mental como lo opuesto a enfermedad mental, afortunadamente gracias a documentos maravillosos como los emitidos por la Organización Mundial de la Salud, la Ley 1616 de 2013 "Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones" y el Plan Maestro Integral de Salud Mental para las Fuerzas Militares, este debate es innecesario. Lamentablemente, muchas

personas, incluso profesionales de la salud, aún no son conocedores de estos cambios.

En el Ejército Nacional somos concientes de esta nueva perspectiva de la Salud Mental, entendemos que es mucho más que la ausencia de trastornos y que es sinónimo de calidad de vida, que toma lugar en el desarrollo personal y en el perfeccionamiento de conocimientos, habilidades y destrezas, emocionales, sociales, familiares, del trabajo, etc.

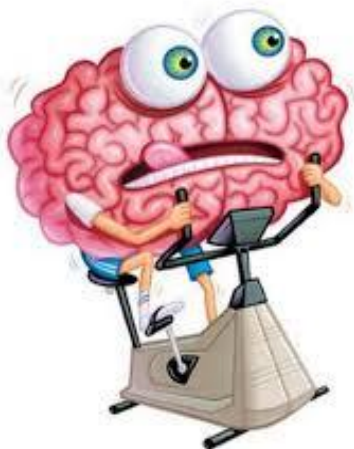
Ahora lo invitamos a preguntarse: ¿Qué tan saludable es usted mentalmente?. Es una pregunta difícil de contestar pero las seis categorías de la salud mental positiva pueden ayudarlo a encontrar una respuesta:

**Auto esquemas.** Son las formas en las que usted se percibe a sí mismo: El grado de aprecio que usted se tiene, la percepción que tiene de su aspecto físico o psicológico ante usted mismo y ante los demás, las creencias u opiniones que tiene sobre sus cualidades y sus capacidades, y la valoración que hace acerca de los resultados y logros que puede llegar a tener. El modo en que usted se percibe a sí mismo determina la forma en la que interpreta y se relaciona con su entorno

**Crecimiento y desarrollo personales.** Esta categoría tiene que ver con qué tanto conoce usted sus propios conocimientos, habilidades y destrezas, qué tanto ha puesto a prueba los límites de su mente o de su cuerpo, qué tanto se esfuerza usted por desarrollarse como persona, emocionalmente, socialmente, laboralmente, académicamente, como m/padre, como pareja, como amiga/o. Entre más se conozca a usted mismo y más se desarrolle, a través del deporte, la meditación, la lectura, el estudio, más herramientas va a tener para enfrentar cualquier situación y para hacer armonioso su entorno.

**Integración de la personalidad.** Es la fusión de los auto esquemas con el crecimiento y conocimiento personales. Como resultado de esta integración está qué tan coherente es usted, es decir, que tan parecidas son las cosas que usted piensa, que usted dice y que usted hace. Esta integración también se relaciona con qué tan bien maneja usted sus emociones, más allá del simple control.

**Autonomía.** Tiene que ver con qué tan disciplinado y responsable es usted, qué tanto cuida de usted mismo, de su salud, qué tanto necesita que le recuerden lo que debe hacer o cuándo hacerlo, qué tan capacitado está usted para tomar decisiones por usted mismo y cuántas de las cosas de mayor impacto en su vida puede hacerlas sin necesidad de apoyo.



**Percepción de la realidad.** Muchas personas tienden a tener una perspectiva gris o negativa de las cosas, personas y circunstancias que lo rodean, algunas otras, son desentendidas y en ocasiones descuidadas. Aquí debe usted pensar qué tan pendiente está usted de lo que sucede a su alrededor, en los contextos en los que usted se desenvuelve, qué tan objetivo es para analizar su entorno ¿es negativo, positivo, cree siempre tener la razón, prefiere escuchar y observar antes de juzgar, cree todo lo que le dicen, desconfía de todo y de todos, es insensible, se altera o irrita con facilidad?. Las



lecturas erróneas que haga de su entorno conducen a respuestas inadecuadas que reducen su calidad de vida.

**Dominio del entorno.** Esta categoría se refiere a su capacidad para establecer lazos afectivos, para adquirir compromisos y generar sentido de pertenencia, se refiere a la habilidad para mantener las amistades, las relaciones familiares, las relaciones de pareja, el trabajo, para observar y respetar las leyes, normas y reglas de todo tipo, también se refiere a la capacidad para vivir y expresar las emociones, y a la habilidad para resolver problemas.

Como ejercicio, usted puede tomar cada una de las categorías y calificarse de 1 a 10 en cada una y sumar el total. El estado de salud mental ideal está entre 50 y 60. Sea cual sea su puntaje, vale la pena buscar la ayuda de un profesional en salud mental para desarrollar esos aspectos en los que usted se sienta débil y alcanzar un estado ideal de salud mental.

***Salud Mental - Dirección de Sanidad Ejército***