

Cuatro pilares para mejorar la salud mental en 2024

CINCO EXPERTOS EXPLICAN LOS GRANDES TEMAS QUE REQUIEREN ATENCIÓN PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LOS PRIMEROS MESES DEL AÑO. CON ESTAS PROPUESTAS SE PUEDEN REVISAR HÁBITOS PARTICULARES QUE AFECTAN O MEJORAN LA PSIQUIS DE LAS PERSONAS Y QUE VAN DESDE LOS VÍNCULOS CON AMIGOS Y FAMILIA, HASTA PLANTEARSE METAS REALISTAS PARA EVITAR LA FRUSTRACIÓN.

POR Manuel Hernández G.
ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea



La lista es siempre larga, con variaciones y pocas veces realista: hacer ejercicio, dejar de fumar, comer sano, poner límites en el trabajo, estresarse menos. Son algunas de las metas típicas de cada enero. Todas apuntan a mejorar el bienestar y tener una buena salud mental. ¿Cómo podrían integrarse esos cambios para mantenerlos a largo plazo y mejorar efectivamente el bienestar psicológico?

Aproximadamente un tercio de las personas se fija metas cada inicio de año, pero cumplirlas es otra cuestión. Según un estudio realizado en septiembre de 2023 por la doctora en Psicología y una de las oradoras más solicitadas sobre liderazgo, motivación y cambio en Estados Unidos, Michelle Rozen, la mayoría abandona sus propósitos a mediados de año. Estos fracasos pueden conducir a lo que algunos psicólogos describen como un ciclo anual de “síndrome de falsa esperanza”.

La clave es lo que algunos estudios denominan “los pilares de la salud mental”, y como cada realidad es distinta, dos psicólogos y tres psiquiatras recomiendan abordar el bienestar emocional desde cuatro dimensiones para que cada persona pueda ordenarse según sus vivencias: estar conectado con otros, el “aquí y el ahora”, el propósito y el autoconocimiento.

Como la salud mental depende de múltiples factores, estructurar el bienestar personal basado en estos cuatro pilares permitirá hacer una revisión personal de los desafíos individuales del año para mejorar la salud mental, dice el psiquiatra de UC Christus Pablo Toro:

—Hay que analizar cuáles variables dependen de mí, cuáles no, dónde estoy poniendo demasiados huevos en la canasta y qué área requiere mayores esfuerzos.

El psiquiatra de la Clínica Indisa y académico de la Universidad de Santiago de Chile (Usach), Álvaro Aravena, plantea que con este ejercicio “vienen preguntas que son grandes”, y recomienda generar espacios de reflexión personal para revisar si los estilos de vida que estamos llevando permiten autoconocernos.

Desde una perspectiva más amplia, el psicólogo y director del Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM) de la Universidad del Desarrollo, Jaime Silva, explica que “promover, facilitar, gestionar nuestro bienestar psicológico se vuelve como un tema central en la discusión, ya no solamente individual, sino que más como un tema de salud pública”. Eso lo confirma el estudio “Monitor Global de Salud 2023” de la consultora internacional Ipsos —que muestra la percepción de más de 23 mil personas en 31 países—, que posiciona a Chile como el segundo país con mayor deterioro de la salud mental en los últimos años: dos de cada tres chilenos creen que la salud mental es el mayor problema de salud que enfrenta el país en la actualidad.

PRIMERO: ESTAR CONECTADO CON OTROS

Cuatro de cada 10 chilenos dicen sentirse tristes la mayor parte del tiempo, según el estudio sobre “Bienestar Emocional de los Chilenos Post Pandemia”, realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes en agosto de 2023. Además, el Termómetro de la Salud Mental en Chile, una investigación de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, indica que uno de cada cinco chilenos se siente solo, cifra que se agrava con las mujeres: una de cada cuatro se siente sola.

El psiquiatra de la Clínica Indisa Álvaro Aravena explica que la salud mental es el conjunto de capacidades que los seres humanos



desarrollan para estar conectados. Por lo tanto, “una de las primeras señales cuando alguien está con un problema de salud mental tiene que ver precisamente cuando empieza a perder esta capacidad de relacionarse con el mundo o con las otras personas. Empiezan a quedar aislados y un poco más enojados porque el mundo no funciona como creen que debería funcionar”, explica.

Aravena agrega que cuando aparecen esos síntomas, sumados a la falta de avanzar en proyectos, se traduce en la falta de autocuidado. Y agrega:

—Nos estamos quedando solos, nos estamos enfermando y está siendo un síntoma gigante del malestar de nuestra sociedad, cada vez más profundo.

Coincide el psicólogo Jaime Silva, quien reitera que “no existe salud mental positiva si no hay relaciones humanas positivas”. Lo explica:

—Para tener un buen 2024 tenemos que reconectar con otros; tenemos que de alguna manera promover nuestra participación, nuestra comunicación en relaciones nutritivas con otras personas. Todo lo que hagamos por tener conexiones saludables con otros nos va a generar un estado de bienestar psicológico.

En ese sentido, Silva aclara que eso no significa ser radical y descartar aquellas relaciones que compliquen el bienestar psicológico, sino encontrar un equilibrio entre las relaciones que “de alguna manera te comprometen, pero que al mismo tiempo te hacen sentido”.

La médica y profesora titular de Psiquiatría en el Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Graciela Rojas, destaca que a nivel nacional existen programas de salud mental en los sectores público y privado, pero aclara que en distintos casos no es necesaria la ayuda psicológica: “Muchas veces se puede pedir consejos en el entorno familiar o entre los amigos. Las ayudas no siempre tienen que ser profesionales y no siempre tienen que ser pagadas”.

Una buena conversación y ser capaz de desahogarse con algún familiar o amigo es esencial para mejorar la salud mental. Así lo recalca la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Central, Carolina Pezoa, quien insiste en que “la solución es mejorar mis interacciones”.



Graciela Rojas, psiquiatra y profesora titular de la Universidad de Chile.

HOSPITAL CLÍNICO U. DE CHILE



Carolina Pezoa, directora de Psicología en la Universidad Central.

UNIVERSIDAD CENTRAL



Pablo Toro, psiquiatra de UC Christus.

UC CHRISTUS



Álvaro Aravena, psiquiatra de la Clínica Indisa.

CLÍNICA INDISA



Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la UDD.

UDD

En el caso de aquellas personas que no se sientan cómodas en su red de vínculos actual, Pezoa dice con certeza:

—Siempre se pueden ampliar esas redes (...). Y hay casos en que habrá que emprender una búsqueda para tener un amigo y abrirse más a conocer personas que realmente estén dispuestas. ¿Cómo? Con actividades o *hobbies* que me satisfagan, buscando intereses en común con otros para vincularse desde ahí.

SEGUNDO: EL “AQUÍ Y AHORA”

Hacer actividades que “nos conecten con el presente de forma simple” genera bienestar emocional. Para algunas personas, puede ser caminar en la plaza, escuchar una canción, hacer ejercicio o incluso limpiar. El psicólogo Jaime Silva dice que aunque el concepto pareciera un lugar común, este tipo de actividades que podrían catalogarse como *mindfulness*, o vivir el momento, evitan el agobio y la sensación de estar sobrepasado.

—El bienestar psicológico no es solamente estar conectado con los demás, es también tener estos momentos positivos —asegura Silva.

Esta idea es secundada por el psiquiatra Álvaro Aravena, quien explica que la sociedad actual incita a vivir pensando en el futuro y bajo presión:

—Nos repetimos tanto esa idea de vivir el día a día que la vaciamos de contenido, pero tiene un profundo significado existencial para las personas: disfrutar la vida, en el presente, es fundamental.

Aravena recalca que es muy importante disfrutar los pequeños logros y celebrarlos:

—Hay que pensar cómo puedo hacer de hoy día un día bueno: qué cosas puedo hacer sin que sean extraordinarias para disfrutar, qué hoy día le da sentido a mi vida y que me pueda acostar en la noche y decir “hoy día fue un buen día”. No fue un día con grandes metas, pero fue un buen día, donde tuvimos avances, donde resolvimos cosas, donde nos enfrentamos a dolor también.

La directora de Psicología en la Universidad Central, Carolina Pezoa, añade:

—Se deben rescatar tanto grandes cosas como pequeñas cosas en la vida que nos causan satisfacción. Y ahí la actitud plena de conciencia, de estar aquí, ahora, es muy importante. Nos perdemos

muchas cosas por estar conectados con la tecnología.

TERCERO: EL PROPÓSITO Y LAS METAS

Las personas que tienen un propósito viven más y son más felices. Así lo confirma el estudio sobre salud y jubilación "The Health and Retirement Study" realizado por el Institute for Social Research (ISR) de la Universidad de Michigan, y en eso coinciden todos los especialistas consultados en este artículo.

El psicólogo Jaime Silva explica que tener planes y "un sentido a largo plazo" es clave para mejorar nuestra salud mental:

—Con esa meta tú vas a hacer un montón de planes; organizas tu día a día, organizas tu semana, tus años con base en eso, y eso te va fortaleciendo, te va dando una sensación de sentido por la vida. Es impresionante el efecto que tiene en la vida de las personas.

Pablo Toro, psiquiatra de UC Christus, dice que es necesario replantearse las metas y, en función de eso, analizar cómo es posible alcanzarlas. Es ahí donde se vuelve fundamental el tiempo:

—Debemos detenernos un momento y contemplar conscientemente en qué estoy, en qué me gustaría estar, ¿es alcanzable o no?, ¿cuáles son las variables que dependen de esto? Y los chilenos tenemos muy poco tiempo para pensar, recién ahora se está iniciando la reducción de la jornada laboral.

Para no perder el foco en las metas, pero disfrutar la vida, es necesario repensar las expectativas. Así lo plantea el psiquiatra Aravena, quien reitera la necesidad de separar los sueños personales de las exigencias y fantasías sociales que promueven las redes sociales:

—Vivimos con expectativas irrealistas a través de Instagram y otras redes sociales, con la idea de que es todo perfecto, pero la vida no es eso. Entonces, si yo voy esperando vivir una vida de esa naturaleza, probablemente voy a vivir con mucha frustración y voy a empezar a demandar con rabia aquello que me están diciendo que me merezco y que suele ser irreal.

Carolina Pezoa lo resume en vivir con cuotas de realidad para ser más felices, y lo explica:

—Los seres humanos tenemos que plantearnos metas con cierto juicio de realidad. Vale decir, que sean metas alcanzables,

que estén dentro de la esfera de lo que yo puedo revisar, no dar pasos o saltos en ciego, como por ejemplo sobreendeudarse. Evaluar qué es lo alcanzable y lo no alcanzable y con eso se evitan frustraciones.

CUARTO: EL AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué queremos y qué necesitamos? Hacerse esas preguntas es necesario para poder visualizar un entorno sano y con proyecciones a futuro. El psicólogo Jaime Silva dice que "el autoconocimiento parece ser una clave importante en el desarrollo positivo y psicológico de las personas".

Silva sugiere la psicoterapia como un buen mecanismo, pero también a través de las relaciones interpersonales:

—Cuando uno tiene relaciones y reflexiones con otras personas, usualmente esas conversaciones y reflexiones van creando autoconocimiento: uno se conoce también a través de los otros. Por eso los pilares están interconectados.

Graciela Rojas, profesora titular de Psiquiatría en el Hospital Clínico de la Universidad de Chile, explica que autoconocerse también implica notar cuando hay cambios de ánimo, cuando aparecen síntomas que indican un deterioro de la salud mental:

—Si uno no está durmiendo bien, siente miedo, anda atemorizado por la calle, y uno

tiene disminución del ánimo a tal punto de que interfiere con la vida cotidiana que uno normalmente llevaba, entonces uno puede hacerse la pregunta ¿en qué tengo que cambiar, si es que yo misma puedo cambiar, o si necesito ayuda? Ya sea de mi red social o profesional.

En ese sentido, el psiquiatra Pablo Toro comenta que para mejorar el bienestar emocional y autoconocerse es necesario identificar cuánto pesa cada uno de estos pilares en la vida: "Detenerse y evaluar qué cosas son las que me hacen bien, qué tengo que cuidar para que me sigan haciendo bien".

Álvaro Aravena concluye que empatizar con uno mismo es imprescindible para mejorar nuestra salud mental. Y eso incluye "ser más compasivos con nosotros mismos, cuidarnos más, reconocernos más. Y mirar cuáles ideas y cuáles sentimientos son míos y cuáles son prestados. Darnos un tiempo para estar bien hoy día y no solo mañana, no hipotecar nuestro bienestar". ■

"Los seres humanos tenemos que plantearnos metas con cierto juicio de realidad. Vale decir, que sean metas alcanzables".

