



CONCEPTOS FUNDAMENTALES EN RELACIÓN A SALUD MENTAL



SALUD

Estado completo de bienestar físico, mental y social, y no consiste solamente en ausencia de enfermedad o dolencia. (OMS)

Podemos destacar tres ideas centrales en la descripción de este concepto:

- La salud mental también es una **parte integral de la salud**.
- La salud **no** es simplemente **leída** como la **ausencia de enfermedad**.
- La salud mental está relacionada con el **bienestar físico y social**.



SALUD MENTAL

Estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y contribuir con su comunidad (OMS, 2013).

Por tanto, resulta relevante prestar atención a algunas de las diferentes dimensiones de bienestar:



BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico es aquel que se potencia a través del desarrollo de capacidades y la sensación de crecimiento personal.



BIENESTAR EMOCIONAL

Hace referencia a la valoración o evaluación positiva de la propia vida, es decir, la satisfacción.



BIENESTAR SOCIAL

Se potencia a través de la sociedad, en especial cuando se valora positivamente el funcionamiento de una o uno mismo dentro de la misma.



BIENESTAR FÍSICO

Entendido como la capacidad de mantener el propio cuerpo en un estado saludable.



La Salud Mental es un proceso dinámico, resultante de la **relación** entre las **diversas capacidades de la persona y su contexto**; entre el mundo subjetivo de las personas (afectos, sentimientos, valores, pensamientos, sueños, temores, fantasías, expectativas, etc.) y el entorno sociocultural (familia, trabajo, roles sociales, responsabilidades, tareas cotidianas, etc.).

La Salud Mental supone no sólo adaptarse a la realidad sino construir y desarrollar vínculos activos y transformadores que permitan atender necesidades y asumir la responsabilidad del propio bienestar y el de las demás personas.

Este carácter dinámico también contempla la presencia de conflictos en la vida de las personas y la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva. Por ello implica un proceso de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra estrechamente relacionado con la capacidad de autocuidado, empatía y confianza.

DIMENSIÓN POSITIVA DE LA SALUD MENTAL

La Salud Mental como:

- Un factor protector frente al estrés y las dificultades de la vida.
- Reduce el riesgo de desarrollar problemas y enfermedades mentales.
- Favorece la recuperación de la salud ante daños físicos o mentales.

