



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS –CUM-
UNIDAD DIDÁCTICA: PSICOLOGÍA – FASE I
Reproducido con fines docentes

Personalidad Sana

Salud Mental

Alejandro Águila
Psicoterapeuta

Hablar de personalidad sana es muy complejo e intervienen muchas disciplinas para intentar clasificarlo y por ende identificarlo.

La intención de este artículo es que sea posible en la medida más cercana detectar los elementos y características de una persona saludable vista desde nuestro contexto social, cultural y de temporalidad.

A lo largo de la historia se ha interpretado la Salud Mental desde perspectivas estadísticas o normativas, además de la visión polarizada que considera la salud como ausencia de enfermedad.

No nos basaremos en el concepto de salud mental de los manuales existentes como el Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM) y el Internacional Statitistical Clasificación of diseases and Related Health Problems (ICD). Debido a que como mencione en el titulo se trata de un enfoque Psicodinámico.

Fromm comenta “El hecho de que millones de personas compartan los mismos vicios no convierte a esos vicios en virtudes y el hecho de que millones de personas padezcas las mismas formas de patología mental no hace a esas personas gente equilibrada”

La Organización Mundial de la Salud desde 1952 define a la Salud Mental como; “La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos” esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios:

1. **AUTORREALIZACIÓN.** Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. **SENTIDO DE DOMINIO.** Sobre él mismo y su ambiente.
3. **AUTONOMIA.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Existen varias definiciones de salud mental desde diferentes perspectivas:

Desde la personalidad saludable; Leighton y Murphy mencionan que es la visión de la dimensión afectiva que la caracteriza como una sensación subjetiva de bienestar.

Desde el abordaje salutogénico implica la capacidad de responder flexiblemente a los factores estresantes a partir del optimismo.

Respecto a la calidad de vida se dice que se define como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la

cultura y los sistemas de valores en los cuales ella vive y en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

La OMS agrega dos elementos importantes:

1. La calidad de vida puede estar aumentado o disminuido por las acciones de la sociedad y.
2. La capacidad que tiene el individuo de mantener relaciones mutuamente satisfactorias y duraderas. 1.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar.

1. *Escencia o espiritualidad.*
2. *Trabajo y Ocio.*
3. *Amistad.*
4. *Amor.*
5. *Autodominio.*

Como puntos identificados de bienestar para provocar un efecto en el entorno logrando un funcionamiento saludable están:

1. *Sentido de valor*
2. *Sentido de control*
3. *Sentido realístico*
4. *Conciencia emocional*
5. *Capacidad de lucha*
6. *Solución de problemas y creatividad.*
7. *Sentido del humor.*
8. *Nutrición.*
9. *Ejercicio.*
10. *Sentido de autoprotección.*
11. *Control de la propias tensiones.*
12. *Identidad sexual e identidad cultural.*

Hay que mencionar que la salud mental no implica necesariamente la salud física, aunque la primera beneficia en mucho al restablecimiento de la salud física.

1. “INVESTIGACIÓN SALUD”- 105- VolVII Núm-2 Agosto-2005.

También no debemos entender la normalidad como la ausencia de conflictos en ocasiones dicha ausencia podría indicar una escasa salud mental en donde mecanismos defensivos como la **NEGACIÓN** están predominando impidiendo al individuo ver y aceptar su realidad.

Otro dato importante que hay que agregar es que en ciertas condiciones de anormalidad se puede aumentar el potencial de actuación ya sea bajo un trastorno mental o bajo la influencia de algunas drogas y el ejemplo se muestra con algunas actividades creadoras y artísticas (ejemplo en Neuróticos y Psicóticos).

Wolf (1953) opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica.- Cuando esta se desequilibra por una tensión psíquica se produce la anormalidad algunos ejemplos psicodinámicos son:

- La fijación puede aparecer en frustraciones, estereotipias o en la detención de desarrollo mental.*
- El aislamiento por medio de síntomas de retiro.*
- La inadaptación comprende los síntomas que producen conflictos en el individuo con su medio.*
- La pasividad como apatía.
- La autodestrucción con sentimientos de inferioridad llegando al suicidio.
- La esterilidad se manifiesta con impotencia, sentimientos de vacío y aburrimiento.
- El desequilibrio se manifiesta con obsesiones e impulsos incontrolados.

La teórica Psicoanalítica menciona que "Nadie se haya socialmente adaptado sin un SuperYo totalmente desarrollado que es

el portador de las normas y valores sociales dentro del propio sistema mental"

Otros puntos destacados por varios autores de Psicología mencionan que una persona sana tiene las siguientes características:

1. **ES FELXIBLE.** *Son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.*
2. **VIDA VARIADA REALIZANDO DIVERSAS ACTIVIDADES.** *En vez de centras su vida en una sola actividad.*
3. **CAPACIDAD DE TOLERANCIA.** *No venirse abajo ante presiones y contratiempos.*
4. **SU FORMA DE VERSE ASÍ MISMO AL MUNDO Y A LOS DEMAS SE AJUSTA A LA REALIDAD.**

Dado que el hombre es un ente Biopsicosocial para la obtención de la Salud Mental debe incluirse.

1. Autodominio y autoconocimiento.
2. Responsabilidad de acciones.
3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
4. Madurez afectiva
5. Estabilidad emocional.
6. Cultivo intelectual.
7. Educación de la voluntad.
8. Vivir con valores éticos.
9. Elaboración de un proyecto existencial.
10. Vida Espiritual

Este último concepto de espiritualidad ha sido discutido por la Asociación Estadounidense de Psicología y explícitamente expresa que la religión debe ser respetada y la Asociación

Estadounidense de Psiquiatría dice que la educación de asuntos religiosos y espirituales es también una necesidad.

Puesto que la normalidad depende de muchos factores internos y externos, no podemos decir que la normalidad exista, sino que es un estado que debe ser logrado como podemos observar en las referencias antes mencionadas.

Este estado de Salud Mental es el equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio, *es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar.*

Bibliografía

REVISTA "ALETHEIA" VOL. 1 N°.1
VERANO 1980. ED. Instituto de
Investigación en Psicología Clínica y Social
II

S.FREUD. OBRAS COMPLETAS ED.
AMORORTU.

CUELLI.R. "TEORIAS DE LA
PERSONALIDAD". ED. PAIDOS.

http://es.wikipedia.org/wiki/salud_mental
<http://www.redsanar.org/pastoralsalud/saludmental01.htm>
<http://www.cpvi.com/personalidad2.shtml>