**SALUD MENTAL**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) define a la salud mental como el estado de bienestar en que el individuo es consciente de sus propias capacidades, en donde puede Afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y ser Capaz de hacer una contribución a su comunidad.

**DEFINICIÓN DE SALUD Y ENFERMEDAD MENTAL**

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) define la Salud Mental no sólo como la ausencia de trastornos mentales.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y satisfactoria y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La OMS declara de forma general que "no existe la salud sin la salud mental" y señala que "la salud mental es primordial para el desenvolvimiento humano, social y económico de las naciones y esencial para otras áreas de políticas públicas como son la asistencia social, los derechos humanos, la educación y el empleo"

La prevención de problemas de salud mental y de atención es su atención desde la perspectiva de la bio-psico-social, y por lo tanto esencial para cualquier alteración, trastorno o enfermedad mental. La enfermedad mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo o del comportamiento en que se ven afectados procesos psicológicos básicos tales como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el lenguaje, etc. y que dificulta a la persona en su adaptación en el entorno cultural y social.

**LA ENFERMEDAD MENTAL**

Las enfermedades mentales tratadas en A Creba son trastornos psiquiátricos que pueden ser graves como la esquizofrenia, los trastornos de personalidad trastonos paranoides, psicosis, depresiones crónicas y otras que dificultan o impiden el desarrollo de las capacidades funcionales estandarizadas con respecto a tres o más aspectos de la vida cotidiana.

Aspectos que pueden verse afectadas con mayor frecuencia en la vida cotidiana son la higiene personal, autocuidado en general, el autocontrol, las relaciones personales y familiares, las interacciones sociales, la recreación y el ocio, y también puede afectar el desarrollo de la autosuficiencia económica por su participación en el desempeño laboral Actualmente México se enfrenta a una serie de problemas económicos, políticos y sociales,Consecuencia del modelo de desarrollo neoliberal caracterizado por la desigualdad e Inequidad. Considerando este contexto, la salud mental de los grupos vulnerables se ve Afectada por este tipo de acciones, ya que el acceso a los servicios para su bienestar es Limitado.

**El 10 de octubre** de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de aumentar la conciencia de los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar los esfuerzos en apoyo de la salud mental.

Lo que se busca en este Día Mundial es ofrecer una oportunidad para todos los promotores y defensores de personas con salud mental para visibilizar lo que falta por hacer para que la atención y el cuidado a la salud mental sea una realidad en todo el mundo.

La principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo es la depresión. La organización Mundial de la Salud, estimó que más de 300 millones de personas viven con depresión, un incremento de más del 18% entre 2005 y 2015.

La depresión es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona. Lo que provoca es angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para poder realizar sus tareas cotidianas, lo que regularmente tiene efectos desafortunados sobre las relaciones con la familia y los amigos.

De igual forma los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad.

La Organización Mundial de la Salud realizó un estudio en el cual se estima que, los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial US$ 1 billón en pérdida de productividad.

Se valora que la mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos ni se detectan ni se tratan. Con relación a los adolescentes el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.

**Actualmente México** se enfrenta a una serie de problemas económicos, políticos y sociales, consecuencia del modelo de desarrollo neoliberal caracterizado por la desigualdad e inequidad. Considerando este contexto, la salud mental de los grupos vulnerables se ve afectada por este tipo de acciones, ya que el acceso a los servicios para su bienestar es limitado.

Datos de la Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión (2018), refieren que 17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida. Además, del porcentaje de personas afectadas solo una de cada cinco recibe tratamiento.

El sistema de salud mental mexicano sufrió transformaciones, se propuso el cierre de los hospitales psiquiátricos asilares, caracterizados por infraestructura insuficiente, carencia de personal especializado y violación a los derechos humanos de los enfermos.

Durante los últimos años, el tema sobre la salud mental ha cobrado relevancia debido a los cambios de vida de los habitantes, sobre todo de las grandes urbes (densidad de población, movilidad, estrés laboral, cambios socioeconómicos y políticos, entre otros), ya que éstos impactan de manera directa en la salud mental, y la no atención oportuna puede detonar en algún trastorno mental.

Esta investigación es una reflexión sobre la relación entre la salud mental, el desarrollo humano y la práctica del trabajo social, bajo la siguiente premisa: no hay desarrollo humano sin salud mental.

La dimensión espiritual del ser humano en la psicoterapia

Dentro de la psicoterapia actual hay una tendencia incipiente a tomar en consideración la dimensión espiritual del ser humano. Autores de muy diversos enfoques terapéuticos comienzan a valorar la importancia de incluir esta importante faceta en el bienestar de las personas. Hay que tener en cuenta que una espiritualidad cubierta proporciona bienestar emocional, ya que el bienestar espiritual correlaciona con bienestar emocional.

Qué es la espiritualidad

Aunque existen múltiples definiciones o intentos de explicar lo que es la espiritualidad, en APAI psicólogos nos gusta la definición de Ingersoll y Zeitler, que viene a decir que la espiritualidad es “aquello que abarca las necesidades más profundas del ser, necesidades cuya realización acercan al individuo a un estado de propósito y significado”.

La espiritualidad viene a ser algo así como la búsqueda de sentido a la propia vida.

Por qué incluir la espiritualidad en la psicoterapia

Un autor de tal relevancia en la historia de la psicología como Meichenbaum afirma que, según estudios, las personas que hacen uso de estrategias espirituales para hacer frente a los problemas de la vida o a las situaciones traumáticas, lo hacen con mayor bienestar, tanto emocional como físico. Dado que los problemas y las dificultades son una parte inherente e inevitable de la vida, herramientas de este tipo que se demuestren tan útiles no pueden ser ignoradas en psicoterapia. Las técnicas de mindfulness suponen un estupendo punto de partida para conectar con esta faceta tan humana.

Vida placentera, vida buena o vida significativa

Martin Seligman, desde su enfoque de terapia de la psicología positiva, afirma que hay tres niveles de bienestar. El primero de ellos sería la vida placentera, que vendría a suponer la capacidad de obtener bienestar y felicidad a partir de disfrutar de los placeres de la vida. La vida buena supondría el segundo de los niveles, basado en fortalecer nuestras virtudes personales para sentirnos bien en las principales áreas de nuestra vida. La vida significativa sería cuando utilizamos todo lo anterior y lo ponemos al servicio de algo más grande que nosotros mismos, ya sea hacia la familia, hacia una comunidad, etc…

Las dimensiones de la espiritualidad

Una de las primeas dimensiones de la espiritualidad es la intrapersonal, que representa la coherencia, la congruencia, con mi vida, con lo que he hecho; la satisfacción con mis objetivos, con lo que he conseguido, con cómo he evolucionado. La segunda dimensión es la interpersonal, que viene ser la medida en que he compartido mi vida con otros seres humanos que han sido importantes para mí: amor, experiencias, etc. Por último estaría la espiritualidad transpersonal, que sería el sentimiento de pertenecer a algo más allá de tu propia vida.

