



Jóvenes mentalmente sanos

Diversos estudios acerca de la realidad chilena en temas de salud muestran que nuestro país vive difíciles situaciones en cuanto a salud mental, y de esa realidad participan, obviamente, los jóvenes de nuestra sociedad, puesto que ellos no son una isla en medio de la realidad nacional. Para empezar, veamos algo sobre el concepto mismo de salud mental.

Diversos

estudios acerca de la realidad chilena en temas de salud muestran que nuestro

país vive difíciles situaciones en cuanto a salud mental, y de esa realidad participan, obviamente, los jóvenes de nuestra sociedad, puesto que ellos no son

una isla en medio de la realidad nacional. Para empezar, veamos algo sobre el

concepto mismo de salud mental.

Salud Mental:

Se entiende por salud mental la capacidad para vivir un

equilibrio psico - afectivo que nos permita la feliz integración con nosotros mismos y con los demás. Así pues, según esta noción, podríamos describir el

equilibrio psico – afectivo como esa madurez personal que nos hace sentir

emocionalmente equilibrados, cognitivamente realistas (buenos perceptores de la

realidad), y relacionalmente integradores (entendernos bien con los demás).



Hay un modelo psicológico que nos puede servir para explicar mejor lo que queremos decir con esta idea de salud mental o psicológica: es el modelo de los “big five”, estudiado por Tupes, Christal, Normann, y que se

refiere a los cinco grandes rasgos o factores que revelan el perfil de una persona psicológicamente sana. Veámoslos.

1.

Extraversión:

La persona extrovertida en forma adecuada es aquella que reúne las características de sinceridad y capacidad de decisión. Es abierta al exterior en forma franca y sincera, espontánea y sencilla; no es complicada; usa un lenguaje directo, sin rodeos, pero no ofensivo. Manifiesta una clara tendencia a mantener relaciones interpersonales basadas en el cariño, consideración, afecto y respeto. Es constante en la fidelidad a los amigos. Posee y expresa un sano interés por el sexo opuesto, y tiene una firme conciencia en su responsabilidad laboral.

2.

Agradabilidad:

Es agradable la persona que cae bien en general (no se puede pretender caer bien a todo el mundo); mantiene con los demás relaciones interpersonales ágiles, fáciles, a la vez que un gran respeto, cariño, consideración y afecto. No es persona complicada ni “enrollada”. En sus relaciones con los demás es una persona con clara tendencia a facilitar las



cosas, y no a complicarlas.

3.

Conciencia:

Al hablar aquí de conciencia, nos referimos a la persona psicológicamente adulta, que a diferencia de los niños, se caracteriza por su

conciencia autónoma y no heterónoma. Las personas de conciencia heterónoma son

infantiles, y realizan ciegamente lo que otros dicen, pero sin un previo análisis crítico personal; así suelen actuar los niños. También, a los sujetos

dominados por esta conciencia heterónoma, lo único que les interesa cuando

realizan algo reprochable, es no ser sorprendidos en su fechoría (el pillo no

quiere ser “pillado”).

Al contrario, quien actúa con conciencia autónoma es una persona que se rige por sus propios criterios y valores, tratando de actuar siempre de acuerdo a ellos, independientemente de que la vean o no la vean;

decimos que actúa a conciencia, es decir, por sí misma, en forma autónoma. Es la

persona de la que nos podemos fiar vaya donde vaya, y esté donde esté.

Una

conciencia así, facilita la actitud ética y moral en todo lo que se emprende:

muestra responsabilidad en el trabajo, autoexigencia, capacidad de compromiso,

perseverancia a pesar de las dificultades, reciedumbre, sentido de autonomía

ante las presiones de grupo, sentido crítico propio.



4.

Estabilidad Emocional:

Estabilidad emocional significa tanto como ser persona con equilibrio psicoafectivo, es decir, persona que se da un arte especial para practicar sobre sí misma un sano control emotivo. El vocablo "control" puede asociarse a una connotación algo negativa, pero aquí lo usamos en su forma positiva: en el sentido de quien no reprime sus emociones y sentimientos, pero tampoco las deja aparecer en forma explosiva, a su aire; es decir, no reprime, sino que expresa en forma adecuada sus sentimientos y emociones, a la vez que no se deja gobernar ni sobrepasar por estas experiencias.

Maneja bien sus emociones quien, además de lo anterior, sabe evitar angustias gratuitas o anticipadas que son a veces el caldo de cultivo ideal para la ocurrencia de las profecías autocumplidas. Hombres y mujeres así, con buena estabilidad emocional, suelen lograr una constructiva relación de pareja y una sexualidad satisfactoria (no caen en amores ciegos ni celotipias). No caen en el peligro de la alexitimia (incapacidad para expresar los propios sentimientos), ni en el de la disemia (incapacidad para captar los sentimientos de los demás).

5.

Apertura:

Consiste en una actitud adaptada al principio de



realidad; la realidad suele ser ambigua, y no se presenta en forma maniquea ni dicotómica. Por eso, la persona psicológicamente sana posee una buena dosis de tolerancia a la ambigüedad y una actitud abierta ante el mundo y ante las personas de su entorno. Tolerancia a la ambigüedad no significa que el tolerante sea un individuo ambiguo o poco claro, sino que asume una gran verdad: las cosas en la vida, al igual que algunas personas, son a veces ambiguas, confusas, y no se presentan en blanco y negro. Por ejemplo, alguien puede decir que es muy patriota, que daría la vida por su patria, iza la bandera nacional en cuanta ocasión se presenta, se emociona con los himnos patrios, y sin embargo no siente ningún escrúpulo al burlar los impuestos que debe pagar en beneficio de su tan amado país. He ahí la ambigüedad de tanta gente.

La apertura mental nos lleva a ser capaces de mantener actitudes críticas muy positivas, tanto ante uno mismo como ante los demás. Los hombres y mujeres de mentalidad abierta son personas cuya crítica es siempre constructiva, y nunca o muy pocas veces caen en la criticonería destructiva. Estas personas saben sacar partido de lo antiguo y de lo nuevo, de lo complejo y de lo sencillo; son personas de buen criterio. Más madura es la persona cuanto más abierta permanece al otro. Una persona así, mantiene actitudes básicas de



diálogo y tolerancia. Las personas con tolerancia a la ambigüedad evitan análisis demasiado simplistas y maniqueos de la vida, de la sociedad y de las personas. Al contrario, las personas sin tolerancia a la ambigüedad suelen ser de gran rigidez mental, dogmáticas, de juicios muy severos y apodícticos. Son personas difíciles para la discusión, y para enfrentar los conflictos mediante el diálogo constructivo.

Síntomas de mala salud psíquica en adolescentes.

Los grandes cinco factores que acabamos de ver, brillan por su ausencia en los casos de mala salud psíquica, y concretamente en los casos de depresión, que es uno de los síntomas que con cierta frecuencia suele presentarse en nuestros jóvenes y adolescentes. En muchos chicos y chicas estos síntomas depresivos aparecen al comenzar la adolescencia y van aumentando a medida que transitan hacia el final de la misma. Las jóvenes mujeres muestran mayor tendencia que los jóvenes a esta depresión. Es posible que en ellas, los cambios físicos normales a esa edad, sean fácilmente asociados a una insatisfacción respecto al propio cuerpo, insatisfacción que, a su vez, repercute en una baja autoestima. La influencia de los modelos mediáticos femeninos es probablemente muy importante para estos efectos, y sin duda, la influencia de estos medios (por ejemplo, las imágenes de bonitas mujeres en TV)



es más poderosa en aquellas adolescentes y jóvenes que tienen menos desarrollado su sentido crítico.

Algunos estudios han observado que los elementos de la vida juvenil que correlacionan alto con los síntomas depresivos se pueden encontrar tanto en el campo de las actitudes como en el de las ideas. Veámoslo.

1.

Actitudes que correlacionan con la depresión.

Baja tolerancia a la frustración.

Correlaciona muy alto con la depresión. Las personas depresivas no toleran verse desprovistas de lo que consideran que necesitan; y

justamente, en la sociedad consumista en que vivimos es muy fácil crearse

necesidades ficticias. Muchos jóvenes tienen tendencia a formularse demandas

poco realistas hacia sí mismos, por lo que se hacen la idea de que podrán

obtener grandes logros con facilidad y sin apenas esfuerzo. Cuando la experiencia les indica que esto no es así, vienen los desencantos y frustraciones para las que no están preparados. Es muy fácil que en estos

casos surjan prontamente los

síntomas depresivos. A la inversa, los adolescentes con mayor tolerancia a la

frustración se deprimen menos, y los menos depresivos desarrollan una mejor

tolerancia a la frustración.

¿Quién prepara hoy a nuestros jóvenes en la tolerancia a la



frustración, en la necesidad del esfuerzo, constancia y perseverancia, para poder triunfar? Una sociedad light como la nuestra ¿invita a los jóvenes a que se preparen para ese lado arduo y difícil de la vida, que requiere reciedumbre y esfuerzo, o sólo les muestra el éxito fácil y rápido? Tendencia a dramatizar las situaciones. Cualquier cosa o acontecimiento negativo, por trivial que sea, es susceptible de ser percibido por el adolescente desequilibrado como la situación más horrible de su vida. Algunas dramatizaciones tienen que ver con la imagen corporal, especialmente en las chicas, y dan lugar a síntomas de trastornos alimenticios (anorexia, bulimia).

2.

Ideas negativas o creencias irracionales que correlacionan con la depresión (tríada depresógena).

Esta tríada que favorece la aparición de los síntomas depresivos, se refiere a las ideas negativas que los jóvenes tienen respecto a sí mismo, respecto al futuro, y respecto al mundo. Respecto a sí mismo. Es bastante frecuente que las chicas se crean académicamente inferiores a los chicos de su edad. Las diferencias empiezan a notarse sobre los 14 años y aumentan en cada



curso

escolar. Cuando cumplen los 18, aparecen síntomas de depresión y ansiedad en los

jóvenes que se subestiman, sean chicas o chicos.

Es claro

que esta idea de inferioridad carece de base objetiva, pues las evidencias que

se manifiestan en la vida universitaria parecen demostrar que no existe tal

inferioridad femenina en cuanto a los éxitos académicos. Al contrario, no son

raros los casos en que las mujeres aparecen por encima de los hombres en

rendimiento estudiantil.

Respecto al futuro.

Hay una tendencia muy marcada en bastantes jóvenes a creer

que todo irá mal para ellos, que la carrera o profesión elegida no les va a satisfacer, que tampoco tendrán éxito en el plano afectivo – sentimental, y que

la vida no tiene sentido. En

relación con estas ideas, aparece en algunos jóvenes y adolescentes

(principalmente mujeres), la costumbre de verse la suerte, consultar adivinos,

etc. Es posible también, que como compensación a estas ideas pesimistas, se

inicien relaciones de pareja, cuyo objetivo, más o menos inconsciente, sea el de

neutralizar el miedo a la soledad, y recuperar cierto sentido a la vida.

Respecto al mundo.



Es generador de angustia y depresión el creer que nada hay bueno en el mundo, que todos o la mayoría de hombres y mujeres son malos, y que por lo tanto, hay que andar por la vida a la defensiva o al ataque. Los jóvenes que tienen este tipo de creencias se acostumbran a pensar que para vencer hay que mentir y hacer trampas, porque los demás son unos aprovechadores. Dada la desconfianza que reina en nuestra sociedad (ver últimos informes del PNUD), es fácil que este tipo de ideas generalizadas acerca de la sociedad y del mundo, hagan mella en muchos de nuestros jóvenes, y aniden en ellos con visos de cierta permanencia.

Estos factores depresivos son predictivos de futuros episodios depresivos durante la vida adulta, y de un bajo funcionamiento psicosocial durante los años posteriores. En personas dominadas por este tipo de ideas es fácil que aparezcan síntomas de distorsión cognitiva y perceptiva: los depresivos tienen más peligro de alterar la visión de la realidad, y de presentar mayor distorsión perceptiva que los no depresivos. Obviamente, estas alteraciones tienen malas consecuencias para la vida laboral, social, relacional, sexualidad y afectividad; en estos sujetos es fácil que se dé una peligrosa confusión entre la realidad y los sentimientos: la persona puede creer que lo que ella siente o percibe es la misma realidad (creer, por ejemplo,



que existe un verdadero amor mutuo y recíproco, cuando lo que hay en verdad, es un sentimiento afectivo sólo unilateral). Es fácil, en casos así, buscar compensación en conductas desafortunadas, equivocadas, causantes de dolor e infelicidad: adicción al alcohol y otras drogas, ludopatía, relaciones sexuales y de pareja desprovistas de amor y compromiso responsable, etc.

Prevención.

Está probado que los niños con mejor nivel de autoestima, seguridad en sí mismos, capacitados en sentido crítico, son también los que al llegar a la adolescencia se manejan mejor en las dificultades propias de la edad, y se liberan exitosamente de las presiones de los grupos. En una palabra, los niños con mejor autoestima y sentido crítico, son también los que mejor superan los factores de riesgo a cualquier edad. La mejor prevención, por lo tanto, para evitar los peligros que atentan contra la salud mental de los jóvenes (y de los no tan jóvenes) pasa por la educación integral desde la infancia.

En esa educación integral es necesario tomar en cuenta la importancia de la tolerancia a la frustración y a la ambigüedad. No pasa nada por que hablemos con todas sus letras de algo que hoy parece no estar de moda, pero que es necesario inculcar si queremos lograr personas mentalmente



sanas:

reciedumbre de carácter, disciplina para la perseverancia, fidelidad a los compromisos. Se puede ser muy de hoy, muy actuales, podemos abogar por las nuevas técnicas de educación, y reconocer a la vez que hay virtudes, valores, principios, que siempre serán necesarios, y que nunca pasarán de moda.