

# Nuestro Diario Vivir

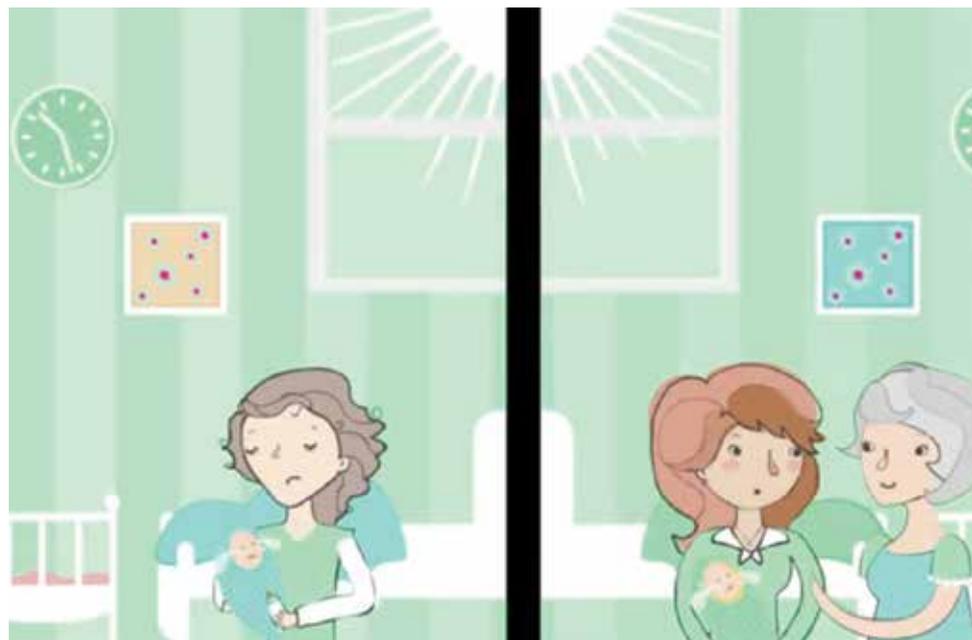


## Salud mental y vida cotidiana

Por: Cecilia de Santacruz

El bienestar colectivo bien puede alcanzarse si se humanizan las relaciones entre las personas en la vida cotidiana. Así, la salud mental deja de ser un asunto individual, y asociado a trastornos, para pasar a ser garantía de convivencia.

**E**s muy frecuente que cuando se habla de salud mental (también de salud en general) se piense en sus trastornos, en enfermedades mentales, y eso hace que lo creamos un tema que solo le concierne a algunos. Es decir a quienes presentan estos problemas, a sus familias y a los servicios de salud que brindan atención. Así mismo, esta idea la convierte en un asunto para ser tratado por médicos psiquiatras con intervenciones dirigidas a ese grupo particular.



Sin embargo, es importante hacer algunas claridades y diferenciar la salud mental de sus alteraciones, para poder plantear que la primera es algo que nos concierne a todos. Así, cuando hablemos de salud mental debemos referirnos a las posibilidades y recursos psicosociales con los que contamos los seres humanos para vivir y gozar la cotidianidad, lidiar con sus dificultades e incluso paliar el sufrimiento que provocan ciertas situaciones vitales. Y, fundamentalmente, para establecer y mantener con los demás relaciones de consideración y respeto, a pesar de las diferencias y de los conflictos. En este sentido son ilustrativas las palabras de Ignacio Martín-Baró (1990):

*Si la base de la salud mental de un pueblo se encuentra en la existencia de unas relaciones humanizadoras, de unos vínculos colectivos en los cuales y a través de los cuales se afirme la humanidad personal de cada cual y no se niegue la realidad de nadie, entonces la construcción de una sociedad nueva o, por lo menos, mejor y más justa, no es sólo un problema económico y político; es también y por principio un problema de salud mental. No se puede separar la salud mental del orden social.*



De allí que el escenario de la salud mental es el de la vida diaria en el cual nos encontramos con otros tejiendo la trama de la increíble (y a veces difícil) tarea de vivir, buscando y construyendo sus sentidos. Porque la salud mental pertenece al orden de las emociones y los sentimientos, de las maneras de entendernos, de comprender a los demás y al entorno, y de pensar individual y colectivamente sobre todo ello, especialmente para modificar los vínculos de exclusión, maltrato, desconfianza y odio que han generado y a su vez generan diversos tipos de violencias. ●



### ¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](https://www.facebook.com/aceptandomentesdementes) 

twitter: [@pongamoscuidado](https://twitter.com/pongamoscuidado) 