

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento



SESIÓN 5 ¿CÓMO ANDA MI SALUD MENTAL?



CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento

SESIÓN 5 ¿CÓMO ANDA MI SALUD MENTAL?



SESIÓN 5

¿CÓMO ANDA MI SALUD MENTAL?

Las acciones que desarrollamos a diario con respecto de nosotros mismos y de los demás pueden tener efectos en nuestra salud mental. Por eso, es importante que tomemos consciencia de cómo nos estamos tratando, si nos estamos cuidando o no mediante lo que hacemos.

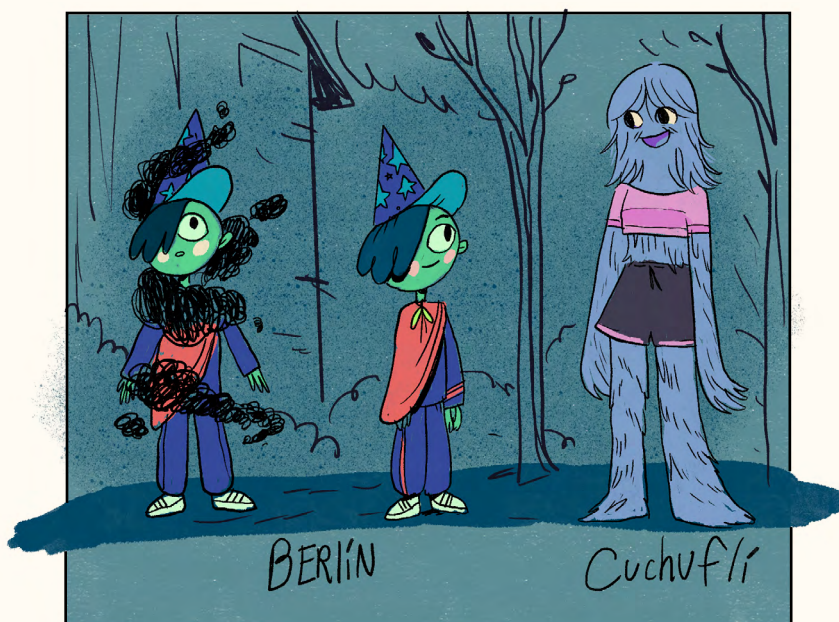
- ¿Qué tipo de acciones se te ocurre que nos pueden hacer mal o afectar negativamente nuestra salud mental?
- ¿Qué tipo de acciones podrían ser positivas?

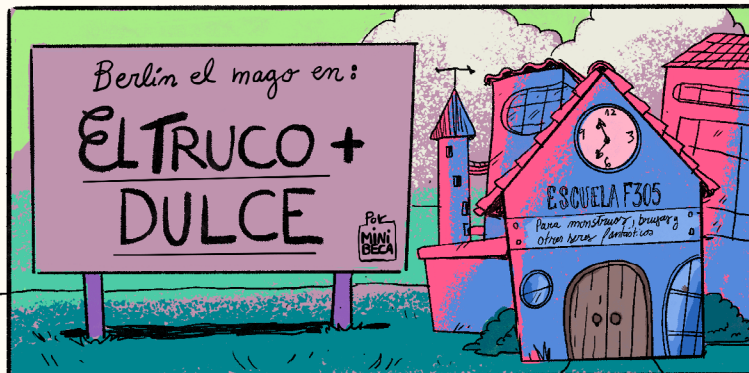
El relato siguiente corresponde a una narración gráfica, específicamente a una historieta. Te invitamos a poner especial atención a las imágenes y a lo que intentan comunicarnos, integrando lo que los personajes dicen con sus reacciones, comportamientos y los símbolos visuales que dan cuenta de sus emociones.

Para comenzar, conoce a los personajes. ¿Qué ideas te sugieren?

El truco dulce

Rebeca Peña









ACTIVIDADES

1. ¿Qué representa el humo en el personaje de Berlín?
2. Observa cómo se desarrolla el símbolo del humo a lo largo de la historieta: ¿qué lo hace crecer?, ¿qué lo hace disiparse?

3. ¿Crees que Cuchufli:

- a. ayuda a Berlín?
- b. tensiona a Berlín?
- c. lo ayuda, pero también lo tensiona?



Apoya tu respuesta con ejemplos y luego comenta en grupo

4. ¿Te has sentido como Berlín? ¿Qué motivos te han llevado a considerarte de esa forma? Señala características o comportamientos que identifiques con esa caracterización.
5. Una de las situaciones que plantea la historieta es la idea preconcebida de lo que es normal y lo que es anormal, manifestado en algunas de nuestras conductas. Plantea un debate con tus compañeros y compañeras acerca de este tópico. Considera los siguientes criterios para la discusión:

¿Bajo qué parámetros definimos lo "normal"?

¿Por qué asociamos lo diferente con aspectos negativos?

¿De qué modo esta distinción de lo normal/anormal afecta la salud mental?



Para profundizar en lo que le ocurre a Berlín revisa la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 5 (páginas 60 a 63) Luego desarrolla la actividad que sigue.

6. En la historieta que acabamos de leer, su protagonista termina vinculándose con el grupo a partir de la preparación de algo rico para compartir. La idea de esta actividad es crear una receta ficticia en la que puedas integrar aspectos positivos para la salud mental.

- Imagina cómo sería una receta para desarrollar la salud mental. ¿Qué ingredientes podría contener?, ¿emociones, acciones? Piensa en los mejores ingredientes posibles.
- ¿Para cuántas personas será?
- Indica paso a paso cómo preparar un poco de bienestar para tu cerebro y tu cuerpo.
- Si te queda imaginación, puedes ilustrar la apariencia de tu plato.





¿Podemos tener una única postura sobre lo normal en los seres humanos?

¿Es posible llegar a un equilibrio entre lo particular y singular de cada uno y lo general y común en la sociedad?



Por lo general, el ser "normal" se relaciona con condiciones habituales, esperadas, típicas. Por lo cual, en un primer momento, surgen más interrogantes que respuestas.

Por ejemplo:

- ¿Tengo capacidad para relacionarme con mi entorno de manera constructiva, flexible, productiva y adaptativa?
- ¿Me percibo como una persona promotora del equilibrio cognitivo y afectivo para mí mismo y para el entorno en que me desenvuelvo?
- ¿Mis relaciones interpersonales son duraderas, abiertas, sanas y estables?
- ¿Me comporto de manera funcional?

- ¿Me siento satisfecho o satisfecha conmigo?
- ¿No me abruman mis emociones?
- ¿Soy capaz de aceptar las decepciones de la vida?
- ¿Tengo una actitud tolerante con relación a mí y a los otros?
- ¿Tengo la capacidad de reírme de mí mismo o de mí misma?

- ¿Me siento bien con los demás?
- ¿Soy capaz de amar y tener en consideración a los demás?
- ¿Soy capaz de confiar en los demás y estar abierto o abierta para que otros confíen en mí?
- ¿Soy capaz de respetar las diferencias en los otros?

- ¿Soy capaz de satisfacer las demandas de mi vida?
- ¿Acepto las responsabilidades que surgen de situaciones problemáticas?
- ¿Soy capaz de modificar mi ambiente y ajustarme a él si es necesario?
- ¿Tengo la capacidad de planificar el presente considerando el futuro a pesar de que pueda sentir temor?



Como podrás apreciar, son muchos y variados los factores que influyen en el estado de nuestra salud mental. Además, estos factores nos afectarán de distintas maneras. Por eso, es probable que en algún momento vivencies situaciones inquietantes que te afectarán según la **etapa del desarrollo** en que estés, las **experiencias** que hayas acumulado y las **herramientas** con que cuentes para enfrentarlas dentro de la cultura a la cual perteneces (porque lo complejo se encuentra en cada individuo y en cada cultura).

Los procesos en el cuerpo tienden a mutar, a cambiar. En ese sentido, **la salud es un estado** y, por lo tanto, un proceso dinámico que cambia constantemente: tanto en nuestras relaciones interpersonales como en nuestro medio interno experimentamos modificaciones a medida que nos reestructuramos.

Por otra parte, se sabe que las imperfecciones y perfecciones convergen en el organismo humano, por lo que una parte puede ser perfecta y funcional tanto en un determinado espacio, mientras que otra parte puede presentarse disfuncional. Entonces, lo normal sería que en el cuerpo ocurran acontecimientos fisiológicos que responden a las exigencias del medio ambiente, sin que exista una regla de perfección, sino una infinidad de procesos fisiológicos y órganos que proliferan y se mantienen con vida.

¿CÓMO SÉ SI SOY SALUDABLE MENTALMENTE?

CHEQUEA ESTOS
RASGOS



Me presento ante la vida en apertura para experimentar los sentimientos positivos y negativos sin necesidad de estar a la defensiva o negando y distorsionando las experiencias.



Vivo cada momento de manera plena, pues cada experiencia es rica y me potencia.



Tengo confianza en mí y no soy siempre susceptible a las opiniones de otros. Me siento auténtico o auténtica y experimento satisfacción respecto de mi persona.



Tengo un sentido de libertad para elegir, pues no experimento restricciones ni inhibiciones que me impidan actuar.



Me considero una persona creativa, construyo y me adapto a las condiciones ambientales.



Soy una persona espontánea y que vive el afecto; experimento las emociones humanas y me permito sentir las conforme a mi vida.



Puedo describir mi experiencia, mis reacciones y asumir las situaciones de mi vida, es decir, puedo identificar mis sentimientos, deseos, necesidades y pensamientos.



Me siento bien con mi persona, me enorgullezco y valoro mis acciones.



Soy capaz de autoafirmarme con relación a expresar mis sentimientos, necesidades y opiniones, y de defenderme si alguien me hiere. También soy capaz de accionar de acuerdo con mis convicciones.



En la intimidad me expreso con apertura y honestidad. Soy capaz de compartir ternura, necesidad o dolor emocional.



Soy capaz de comprometerme, es decir, me dispongo a perseverar ante la dificultad.

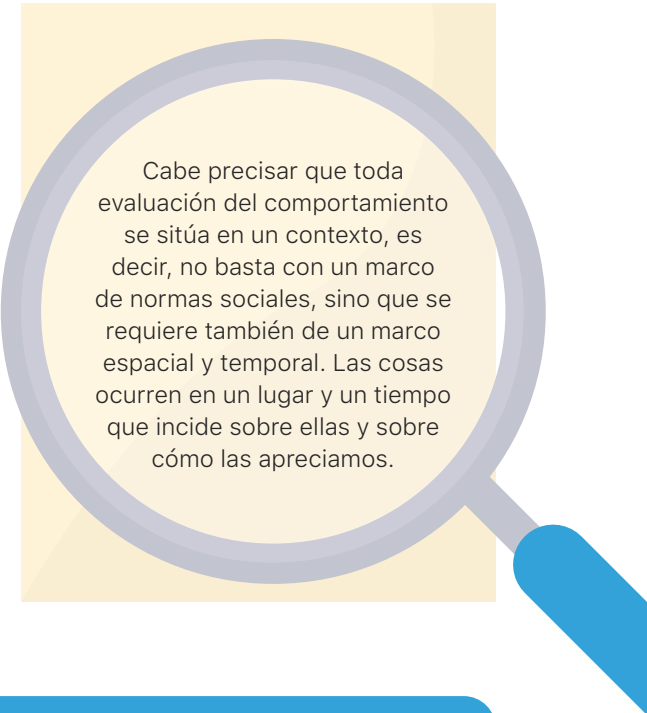


¿CUÁNDO ESTAMOS FRENTE A UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL?

Cuando existe un malestar psicológico persistente, intenso e incontrolable que provoca angustia o deterioro significativo en el funcionamiento de la vida.

Precisamente, sabemos que es un problema porque:

- Se altera significativamente nuestro estado mental, la capacidad de regular nuestras emociones o comportamientos, o inclusive se ven afectados procesos asociados al desarrollo biológico que están relacionados con nuestro funcionamiento en la vida diaria.
- También nos encontramos ante la presencia de un sufrimiento psicológico o físico, o de ambos al mismo tiempo. Por lo tanto, debes considerar que no basta con sentir angustia, sino que es necesario vernos impedidos de realizar alguna actividad social, ocupacional u otra que nos resulta importante.
- Además, tenemos comportamientos, costumbres, valores, actitudes y creencias que no siguen las normas sociales aceptadas por el grupo al cual pertenecemos.



Cabe precisar que toda evaluación del comportamiento se sitúa en un contexto, es decir, no basta con un marco de normas sociales, sino que se requiere también de un marco espacial y temporal. Las cosas ocurren en un lugar y un tiempo que incide sobre ellas y sobre cómo las apreciamos.

Para responder si somos normales se requiere de una visión que integre diversas dimensiones.

La singularidad de cada persona

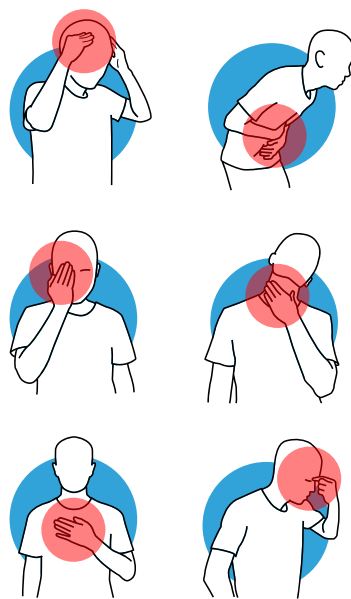
La sociedad donde habita esa persona

Las consideraciones que emanen de un profesional de la salud mental

La interacción entre los factores biológicos, psicológicos y socioculturales implica también pensar en el dolor, de modo que este actúe como una alarma.

El dolor interrumpirá nuestras metas, deseos y motivaciones y, a su vez, nos conducirá a que escapemos de él y sus causas. Es decir, el dolor nos puede permitir identificar acciones que nos ayuden a cambiar nuestra vida.

También es importante saber que experimentamos dolores en la vida diaria que no podemos categorizar clínicamente dentro de un trastorno. En este sentido, es importante buscar una guía adecuada que responda a aquello específico que nos produce dolor y nos ayude a manejarlo. Por lo general, confiamos en nuestros padres (papá y mamá) o cuidadores, así como en nuestras amistades o profesores.



Independientemente de cómo te sientas, tienes derechos y libertades que deben ser protegidos siempre y sin excepción.

Recuerda que los derechos humanos son universales, es decir, rigen para todas las personas sin distinción de edad, género, condiciones socioeconómicas, origen étnico, cultural, religión o cualquier otra condición, por ejemplo, estado de salud mental.



- Estos derechos y libertades son inalienables, eso quiere decir que no serán suprimidos. Si una persona comete un delito y es declarada culpable, probablemente deberá ir a la cárcel y perderá su derecho a circular libremente, pero mantendrá sus derechos fundamentales, como recibir atención de salud, educarse y ser tratada con dignidad.
- Uno de los aspectos positivos del enfoque de los derechos humanos es que no establece prejuicios sobre las personas, por el contrario, propicia el respeto a la diversidad.
- La diversidad nos aleja de la norma, porque no hay personas iguales. Lo que sí debemos defender es que todas las personas, sin importar lo distintas que sean, tengan las mismas oportunidades y los mismos derechos.

SOMOS DIFERENTES, SOMOS IGUALES

Interpreta esta idea integrando lo que sabes de derechos humanos y lo que aprendiste en esta sesión sobre la "normalidad"



REFERENCIAS

Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- Báez, J. (2012). Normalidad, anormalidad y crisis. *Tesis Psicológica*, 7(2), 135-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139026418011>
- Bridley, A.; Daffin, L. (2021). What is Abnormal Psychology? En C. Cuttler (Ed.), *Abnormal Psychology*, (pp.14-46). Washington State University. <https://opentext.wsu.edu/abnormal-psych/>
- Eccleston C. (2013). A normal psychology of everyday pain. *International journal of clinical practice. Supplement*, (178), 47-50. <https://doi.org/10.1111/ijcp.12051>
- Hazen, E.; Schlozman, S.; Beresin, E. (2008). Adolescent psychological development: a review. *Pediatrics in review*, 29(5), 161-168. <https://doi.org/10.1542/pir.29-5-161>
- Mebarak, M.; De Castro, A.; Salamanca, M.; Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), 83-112. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2009000100006&lng=en&tlng=es.
- Ramsden, P. (2013). Defining Abnormal Behaviour. En Carmichael, M. (Ed.), *Understanding Abnormal Psychology: Clinical and Biological Perspectives*, (pp.1-27). SAGE. https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/61003_ramsden_ch1.pdf

Desde tu cuento. Cuadernos de alfabetización en salud mental es una obra colectiva, creada y diseñada por un equipo multidisciplinario en el contexto del proyecto **Desde tu cuento**.

Programa de alfabetización en salud mental para adolescentes y jóvenes, financiado por el **Ministerio de Ciencia, Tecnología, Crecimiento e Innovación** y ejecutado desde la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

DIRECTOR DEL PROYECTO

RODRIGO ROJAS-ANDRADE

EQUIPO DE CONTENIDOS

Antonieta Lanas Canales

Francisca Jaque Morales

Macarena Pi Davanzo

Rodrigo Rojas-Andrade

EQUIPO PEDAGÓGICO

Claudia Dueñas Santander

Hugo Hinojosa Lobos

ENCARGADA DERECHOS HUMANOS

Isabel Plaza Lizama

EQUIPO DE COMUNICACIONES

Diego Jiménez Mundaca

Angelina Astete Alcaíno

Juan Eduardo Bustamante Molina

Mónica Fuentealba Martínez

Daniela González Canales

Catalina Schneider Errázuriz

EDICIÓN

Claudia Dueñas Santander

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sebastián Lagunas López

ILUSTRACIONES

Jorge Roa

La historieta que se incluye en esta sesión fue creada especialmente para este programa y es propiedad intelectual de su autora.

Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes.