**SALUD MENTAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA**

**UTOPÍA VS REALIDAD**

**LUZ ANGELA CORREA RAMÍREZ**

Magistrada Tribunal Ético de Enfermería Región Central

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (1).

Entendiendo este concepto sería difícil pensar que un individuo pueda transitar la vida sin salud mental, aspecto que ha tomado gran importancia en las últimas décadas y que sin duda alguna fue más evidenciado en la época donde la pandemia por el COVID-19 obligó al mundo entero a quedarse en sus hogares, agudizando y evidenciando problemáticas de índole personal, familiar y social y que los enfermeros fuésemos protagonistas y héroes del momento, aún en detrimento de nuestras condiciones laborales, contractuales, familiares, emocionales y personales.

Adicional a ello, no podemos desconocer que existen determinantes de la salud mental de tipo estructural, social e individual que sin duda alguna permean nuestro entorno y en consecuencia también influyen de manera directa e indirecta en la forma como nos comportamos y en la forma como reaccionamos ante situaciones de estrés. Tampoco se puede desconocer el hecho de que existen factores genéticos y biológicos, así como habilidades emocionales que hacen que un individuo pueda responder de manera totalmente diferente a otro ante las mismas situaciones que le pueden generar estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

También nuestro entorno aumenta o disminuye el riesgo de desarrollar un desequilibrio mental entre las cuales encontramos inequidades de tipo económico, social, político, religioso y ambiental. Las redes sociales han permitido que el mundo vea y sienta un poco más de cerca las realidades de países donde las leyes y políticas hacen que las inequidades sean más evidentes para las mujeres, donde se evidencian condiciones de extrema pobreza y sobrevivir día a día es lo más importante, situaciones inclementes a nivel climático que cambian las prioridades y las decisiones de la noche a la mañana.

A lo largo de la vida enfrentamos desafíos en todas las esferas de la vida que nos retan a buscar ser mejores y donde parece que quien sacrifica y entrega sin esperar nada a cambio es más valorado en sus instituciones o en los lugares donde se desenvuelva, tal como sucede en nuestro ejercicio profesional, donde solo vemos el desempeño laboral pero desconocemos lo que sucede con el individuo, muchos de ellos atravesando situaciones familiares, económicas, emocionales y sociales las cuales no puede dejar en evidencia porque debe ponerse la camiseta por su institución o donde un día de descanso te hace sentir culpable porque sientes que estás perdiendo el tiempo.

Adicional a ello, como enfermeros tenemos la responsabilidad de gestionar el cuidado, esto significa que debemos preservar la vida intentando asegurar la satisfacción de necesidades, también entendiendo que el enfermero se reconoce como cuidador constante en los procesos de salud-enfermedad, sin embargo, esto puede llevar a un deterioro paulatino de su salud integral (incluyendo la mental) haciéndolo vulnerable por estar permanentemente sometido a situaciones de estrés (2), entonces aquí viene un paradigma importante en el cual debemos profundizar y es ¿cómo mejoramos nuestros entornos personales en relación a la salud mental, para poder asumir los retos que como profesionales se nos presentan diariamente en nuestros actos de cuidado?

La respuesta parece más simple de lo que parece volver al principio o en otras palabras volver a lo simple, es una invitación que hacen los psicólogos, psiquiatras y todos los profesionales que tienen conocimientos en el ámbito de la salud mental a conectarse con lo que somos, a conectarnos con el Ser Superior que le represente, a conectarse con la familia, con los abrazos, a ser conscientes de la corporalidad, de la respiración, más momentos presenciales y menos virtuales, más tiempo con la naturaleza y menos con las pantallas, más gratitud, más movimiento, más actividad física, más oración y/o meditación, más momentos de desconexión y más amor.

En complemento a la respuesta anterior, es importante pensar de manera prospectiva, para ello, la doctora en Psicología Maite Garaigordobil Landazabal de la Universidad del País Vasco en España publicó en el año 2023 un artículo llamado “Psicología educativa: la clave de la prevención y de la salud mental infanto-juvenil” donde resalta la necesidad de incluir en la infancia y adolescencia la enseñanza de habilidades emocionales, promover el bienestar emocional y así prevenir y disminuir el riesgo de problemas psicológicos y de salud mental (3). Esto significa que debemos empezar desde casa, con nuestros hijos, sobrinos, nietos, hermanos menores, para que sean adultos mentalmente saludables, que puedan afrontar situaciones de conflicto sin que ello lleve a una inestabilidad mental que les impida tomar decisiones asertivas.

Finalmente es importante decir que la inteligencia artificial podría reemplazar gran parte de las funciones mecánicas que hoy pueden ser generadoras de estrés, mientras que los seres humanos podríamos dedicarnos a cuidarnos unos a otros, escuchando de manera empática y compasiva, brindando afecto físico y acompañando, no solo a quienes cuidamos, también a nosotros mismos en beneficio no solo de nuestra salud física, también de nuestra salud mental.

**Referencias Bibliográficas**

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). SALUD MENTAL: FORTALECER NUESTRA RESPUESTA. [Internet]. 2022. Jun [citado 2024 Nov 7]; Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
2. Muñoz Zambrano C.L, Rumie Díaz H, Torres Gómez G, Villarroel Julio K. IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA(DEL) ENFERMERA(O) QUE CUIDADOS EN SITUACIONES ESTRESANTES. Cienc. enferm.  [Internet]. 2015. Abr [citado 2024 Nov 7]; 21(1)45-53. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0717-95532015000100005&lng=es.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532015000100005>

1. Garaigordobil M. Educational psychology: the key to prevention and child-adolescent mental health. Psicothema  [Internet]. 2023 [citado 2024 Nov 9]; 35 (4):327-339. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1886-144X2023000400001&lng=es.  Epub 29-Ene-2024.

<https://dx.doi.org/10.7334/psicothema2023.1>