

Salud mental:

Interesa que el alumno conozca que tradicionalmente la salud mental se ha referido a la ausencia de enfermedades mentales y que actualmente existe un concepto más amplio, que incluye la actualización de las propias potencialidades en una relación de respeto recíproco con el entorno social y el medio ambiente. Así hoy se entiende por salud mental “ la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades cognitivas, afectivas, relacionales, en concordancia con la justicia y el bien común”, (Ministerio de Salud, (1993), “Políticas y Plan Nacional de Salud Mental”. Publicaciones de Salud Mental, Nº1). A esta conceptualización se le ha llamado también bienestar biopsicosocial, que privilegia una aproximación holística a los problemas, abarcando tanto aspectos biológicos como psicosociales.

Se pueden distinguir varias maneras de aproximarse al tema de la normalidad y de la anormalidad:

- La valorativa: Supone la existencia de un ideal y considera anormal todo aquel o aquello que se desvíe de la norma o modelo.
- La empírico-estadístico: Considera normal todo aquello que se acerca a la tendencia central, o mayoritaria y anormal lo que se distancia.
- La homeostática: Lo normal es aquello que está relacionado con el equilibrio u homeóstasis y lo anormal es lo que lo perturba. El equilibrio estaría dado por la relación armónica entre los distintos elementos del sistema homeostático.
- La sociocultural: Se basa en definiciones sociales, dadas por el consenso, de lo que es normal y/o esperado en un determinado grupo o cultura.

Características del adolescente normal:

- Búsqueda de sí mismo y de la propia identidad.
- Tendencia grupal.
- Necesidad de intelectualizar y de fantasear.
- Crisis religiosas.
- Evolución sexual, que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad.
- Actitud social reivindicatoria.
- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta.
- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

ELEMENTOS DE LA ANORMALIDAD

1. Sufrimiento El grado de sufrimiento, sobre todo psicológico, es requisito para considerar una conducta como anormal. A mayor sufrimiento mayor seguridad de conducta anormal.

2. Inadaptación Una conducta es adaptada cuando promueve el bienestar del individuo y de la sociedad. El bienestar individual se conseguirá mediante una correcta adaptación al entorno. Un individuo puede estar adaptado aún cuando la sociedad no acepte su comportamiento.

3. Irracionalidad e incomprensibilidad El comportamiento se considerará como anormal, cuando no tenga un significado racional, cuando no pueda explicarse mediante desde procesos de razonamiento lógico, y cuando no puedan ser comprendidos desde esta perspectiva racional.

4. Impredicibilidad y pérdida de control Cuando el comportamiento de un sujeto no es constante y se torna impredecible se podrá considerar como anormal, esto implica la pérdida de control por parte del individuo. La pérdida de control sería precisamente la pérdida de la consistencia en el comportamiento.

5. Claridad e inconventionalidad La conducta anormal debe manifestarse claramente y tiene que ser inconventional respecto a los criterios sociales.

ELEMENTOS DE LA NORMALIDAD

1. Ausencia de anormalidad
2. Presencia de bienestar físico, psicológico y social
3. Desarrollo del bienestar

Los aspectos más importantes a considerar a la hora de desarrollar el bienestar de las personas:

- 3.1. Fomentar actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás.
- 3.2. Fomentar el conocimiento y la capacidad de desarrollo personal.
- 3.3. Fomentar la autonomía personal y emocional ante las demandas del entorno.
- 3.4. Fomentar una percepción coherente de la realidad.
- 3.5. Fomentar las estrategias de afrontamiento a fin de mejorar la competencia y el ajuste al entorno.
- 3.6. Fomentar las relaciones sociales.

COMPORTAMIENTOS NORMALES Y ANORMALES MÁS FRECUENTES EN EL ADOLESCENTE PROVOCACIONES NORMALES DEL ADOLESCENTE

Llamar la atención con el atuendo, con el lenguaje o con una forma no violenta de actuar. Encerrarse en su cuarto, decorarlo a su gusto. No hacer los deberes, mostrarse olvidadizo con las tareas y las obligaciones en casa. Discutir con los padres, oponiéndose a los límites y las reglas. Pelearse sin violencia física con los hermanos. Saltarse alguna clase o escaparse un día del colegio con un grupo de amigos. Escaparse alguna noche de casa sin que los padres lo sepan. Cometer alguna infracción ocasional y sin violencia: conducir sin carné, colarse en una discoteca,...

SEÑALES DE ALARMA. COMPORTAMIENTOS A TRATAR POR UN ESPECIALISTA

Constantes violaciones de la ley con premeditación. Frecuente agresión contra toda norma escolar o contra los compañeros de la clase. Carácter explosivo, sin control. Agresividad exagerada o violencia contra los padres o los hermanos. Delirios de persecución (paranoia) Rencor o deseo de venganza sin motivo que lo justifique. Apatía, tristeza, abandono. Negación obstinada de la realidad (si los padres están separados, insiste en contar a todo el mundo que no lo están, etc) Atracones de comida o vómito inducido. Agresividad o provocación sexual desmesurada. Más de una fuga de casa o del colegio en un plazo de tres meses. Amenaza de suicidio. Contactos con una secta peligrosa. Consumo frecuente de drogas.

CRISIS DE LA ADOLESCENCIA Según Erik Erikson (Erikson, E., 1968, *Identidad, juventud y crisis*. Paidós, Buenos Aires), en la etapa de la adolescencia se da una crisis normativa cuyo eje central es la identidad.

En su teoría explicativa, Erikson distingue tres formas principales de elaboración de la identidad en la adolescencia: difusión de identidad, confusión de identidad e identidad negativa.

La difusión de identidad correspondería a la búsqueda que hace el adolescente para ampliar su campo de experiencias, para lo cual abandona formas de conducta y rasgos de comportamiento característicos de su modo de ser y que le daban seguridad. El sacrificio de la estabilidad se ve compensado por el beneficio de nuevas vivencias emocionales, y cogniciones relativas a valores diferentes. Es lo que se ha denominado “la extensión del yo”.

En la confusión de identidad en lugar de un enriquecimiento del sentido de identidad se produce un empobrecimiento y una disipación de los logros emocionales, cognitivos y morales. En lugar de una nueva visión de sí mismo, más potente, el joven se sumerge en un estado de turbulencia interna y un aislamiento de la realidad. Así el adolescente frente a la incapacidad de asumir un rol, se evade de distintas maneras: dejando de asistir a la escuela, abandonando el trabajo o aislándose en actitudes inadecuadas e incomprensibles.

Para Erik Erikson la identidad negativa correspondería a la elaboración del sentimiento de falta de una identidad aceptable, el que se expresaría a través de una hostilidad desdeñosa hacia los roles que se presentan en la sociedad como adecuados o deseables. Se prefiere elegir una identidad contraria a la que la sociedad.

RESILIENCIA: Es un término originado en la metalurgia que se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura. En las ciencias sociales, se refiere a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido. La capacidad de resiliencia se prueba en situaciones de estrés agudo y prolongado como son por ejemplo: la pérdida inesperada de un ser querido, el maltrato y abuso físico y/o psicológico, abandonos afectivos, fracaso escolar persistente, catástrofes naturales y extrema pobreza.

PILARES DE LA RESILIENCIA:

A partir de esta constatación se trató de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Así se describieron los siguientes:

Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

Independencia. Se definió como saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

FACTORES PROTECTORES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO:

Entre los factores protectores del bienestar psicológico se pueden destacar: el desarrollo de un proyecto de vida, el desarrollo y activación de redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales. Los rituales tienen además un rol de importancia para una buena autoestima.

- Pensar y visualizar el proyecto de vida:

Es una de las principales tareas de desarrollo que enfrenta el adolescente. Implica atreverse a imaginar lo que se desea lograr en la propia vida y analizar las posibilidades y acciones concretas para conseguirlo. Implica considerar la realidad en que se vive, los recursos personales y sociales con que se cuenta y las dificultades que se presentan y pueden presentar, para llevar a cabo el proyecto vital.

El temor a no ser capaz y la idea de que a pesar de los esfuerzos desplegados resulta imposible lograrlo, son algunos de los factores que hacen que un joven no proyecte su vida y que se rinda frente a las circunstancias que lo limitan.

Muchas veces los adolescentes tienen la sensación de que la vida es algo que les ocurre, que depende de decisiones tomadas por otros. Es importante como factor protector, desarrollar la idea de ser actor y no espectador de la propia vida. Por otra parte, visualizar las consecuencias que pueden tener los propios comportamientos, y la capacidad de anticipar los resultados positivos y negativos que derivan de los estilos de vida adoptados, son factores importantes para desarrollar o recuperar la sensación de control sobre la propia vida.

Si bien no se puede elegir ni manejar todos los aspectos de la vida, sí es posible tomar opciones, elegir caminos, adoptar estilos de vida más o menos saludables. Los estilos de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se definen como patrones de conducta individuales o grupales sostenidos durante un plazo relativamente prolongado, los que están condicionados por valores, creencias, actitudes, hábitos conocimientos y condiciones socioeconómicas del grupo de referencia, y que directa o indirectamente condicionan la conducta personal.

EL ESTILO DE VIDA TIENE POR TANTO VARIOS COMPONENTES:

-El componente material: comprende los elementos tecnológicos producidos por el medio para adaptarse de manera adecuada al medio ambiente (por ejemplo: vivienda, vestuario, hábitos alimenticios).

-El componente social, caracterizado por las redes sociales y las agrupaciones formales de la sociedad.

-El componente ideológico que incluye los valores y creencias compartidos por los integrantes del grupo social que generan en el individuo expectativas y conductas específicas en todos los ámbitos. La familia y la escuela pueden cumplir un importante rol dando confianza a los jóvenes y las jóvenes para imaginar su futuro y atreverse a trabajar para lograr lo que quieren.

- **DESARROLLAR Y ACTIVAR REDES SOCIALES:** La red social personal está formada por la familia cercana, los amigos, los vecinos, los compañeros de estudio y/o trabajo, el personal de las instituciones a las que se acude y los conocidos. El efecto protector de las redes sociales se relaciona con las funciones de apoyo emocional, contención de emociones negativas, apoyo instrumental, apoyo en situación de crisis, in formación y regulación de los comportamientos de riesgo o inadecuados que ellas brindan. Las personas aisladas, aquellas que no tienen contacto habitual con sus familiares, amigos o conocidos, son mucho más vulnerables frente a situaciones adversas o crisis vitales. Es por tanto importante desarrollar y activar las redes sociales, para amortiguar el efecto de los factores de riesgo.

- **DESARROLLAR CIERTAS HABILIDADES SOCIALES:** Se entiende por habilidades sociales, capacidades específicas que componen la conducta social y que son necesarias para asegurar que ésta sea exitosa y aceptada socialmente. La Organización Mundial de la Salud destaca algunas de ellas y las denomina "habilidades para vivir".

Son habilidades sociales relevantes:

-La habilidad para tomar la perspectiva del otro. -La habilidad para percibir las normas que prevalecen en el medio social y para actuar en función de ellas. -La capacidad de tomar contacto con las propias sensaciones y emociones. -La capacidad de autocontrol. -La capacidad de anticipar las consecuencias de la propia conducta. -La habilidad de comunicarse en forma efectiva. -La capacidad de resolver conflictos positivamente -La capacidad de enfrentar y resolver problemas.

Estas habilidades se pueden desarrollar y fortalecer, con este fin existen numerosas técnicas, algunas de las cuales se presentan en el libro de Ana María Arón y Neva Milicic, *Clima social escolar y desarrollo personal*. Un programa de mejoramiento, citado en la Bibliografía.

- La autoestima: Es la imagen y valoración que cada persona tiene de sí misma. Se refiere a diferentes aspectos como el aspecto físico, el académico y/o laboral y las relaciones sociales. Una persona con buena autoestima, con confianza en sí misma es menos vulnerable a las adversidades de la vida, o a los factores de riesgo. La creación de ambientes que favorecen la resolución exitosa de problemas, el señalamiento de los errores valorándolos como oportunidades de aprendizaje, el apoyo frente a las dificultades, ayudan a la formación de una autoestima saludable. El señalamiento permanente de los errores y la crítica negativa habitualmente disminuyen la confianza en sí mismo. Uno de los factores que más se ha relacionado con la capacidad de recuperación de las personas que han vivido situaciones adversas es la existencia de por lo menos un adulto significativo que haya tenido confianza en ellos. El sentir que los padres, los profesores, los amigos confían es fortalecedor de la autoestima. Esto resalta la importancia de desarrollar y cuidar contextos familiares, escolares, sociales, acogedores y apoyadores.

- Los rituales: Son comportamientos simbólicos que desarrollan los distintos grupos sociales para enfrentar situaciones clave y críticas en la vida de las personas. Se relacionan con eventos importantes como el nacimiento, el matrimonio, la muerte, y ayudan a enfrentar estos sucesos, facilitando su elaboración psicológica y su integración al curso histórico del grupo familiar y social. Cada cultura tienen sus propios rituales, y también cada grupo social o familia. El contexto escolar tiene sus propios rituales como son el inicio y el fin de la escolaridad, las premiaciones, la incorporación de alumnos nuevos y la despedida de los que tienen que partir. Los rituales, además de ayudar a la elaboración de momentos y situaciones críticas forman parte de la identidad de las personas y de los grupos sociales. El respeto de ciertos rituales sociales y/o familiares actúa como factor protector. Así, por ejemplo, y contrariamente a lo que a veces se piensa, la preparación y participación en el funeral de un ser querido ayuda a elaborar el desgarro que puede significar su partida.