

## **SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE DESAFÍO MENTAL HEALTH IN CHALLENGING TIMES**

Lic. María Luisa Alvarado

Psicóloga clínica

Especialista en Higiene Mental Infanto-Juvenil, MSc. Educación en Ciencias de la salud

Crisis significa peligro pero también es sinónimo de oportunidad. Dentro de la situación que vivimos en el país y en nuestras universidades, sólo docentes con mística de trabajo y vocación hacia su profesión y especialmente hacia la docencia, son capaces de ser creativos y sortear la marea del desafío.

Al hablar de salud mental en la promoción del bienestar psicológico, es preciso tener en cuenta que la emoción básica que aparece en los seres humanos ante la amenaza externa es el miedo. “El desamor genera dolor, el exceso de dolor genera miedo y el exceso de miedo genera rabia” (Rísquez, 2017). Esta frase ilustra claramente la dinámica de las emociones ante una situación de conflicto individual, familiar o social. Ante una situación de distress (estrés disfuncional), la predominancia del sistema límbico y del miedo sobrepasa la capacidad del cerebro izquierdo para pensar de forma racional y coherente.

La universidad no escapa a esta realidad psicológica. Vemos por un lado docentes cansados, frustrados, molestos, desorientados, con sus necesidades básicas poco cubiertas por su salario, en desesperanza aprendida y queja constante, pero por otro lado apreciamos la cara opuesta del docente digno que se reinventa, cumple con su trabajo y trasciende los embates externos con esperanza activa, consciente de su labor como un voluntario emblemático de la docencia, la investigación y la extensión universitarias.

El riesgo psicosocial presente en el país, en los sistemas de salud y en las universidades es un asunto serio. Afecta a todos sus integrantes y en muchas oportunidades excede la capacidad psíquica requerida para actuar en forma integrada y congruente sobre todo en los individuos más vulnerables.

En estos tiempos de crisis mantener el equilibrio psíquico, con empatía, creatividad y capacidad resolutive es un acto heroico, pero posible. Justamente la reestructuración cognitiva, psicomotriz y afectiva del acto docente y el hecho de percibir los problemas circundantes como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal y grupal, son la base de una salud mental más equilibrada que se construye de forma constante y permanente.

Por otra parte investigar y publicar se convierte en otra forma constructiva de mantener la salud mental por el carácter organizado y planificado de la actividad misma. Ver publicado el producto de los esfuerzos tenaces que se realizan para llevar a cabo un estudio, motivan hacia lo interno, fortalecen la autoestima. Es así como el Boletín Médico de Postgrado, estandarte de la investigación en nuestro decanato, representa un importante punto de apoyo académico.

Así pues, si contamos con docentes formados de manera global, en donde lo técnico no sobrepase lo humano, dispuestos a la formación y al desarrollo sostenido aun en situaciones de adversidad, flexibles y adaptables al cambio, manteniendo la disciplina, congruencia personal y la calidad profesional, sólo así podremos sostener nuestras universidades en estos tiempos de cambio. Sólo así, podremos convertirnos en un verdadero modelo de identidad constructiva para nuestros estudiantes.

