



# Desnudando la Salud Mental en Sociedad



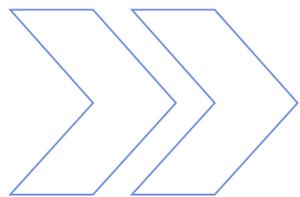
**Sofía Catalina Amaya**

Estudiante de grado 11, lectora y escritora. Tengo 16 años, amante de las ciencias políticas y de la lectura.



“Al abrir los ojos me da una pequeña pero dolorosa punzada en el extremo diestro de la cabeza, un leve pitido vaga en la misma mientras intento recobrar la memoria. Solo logro ver luces en un techo blanco, aunque por el rabillo del ojo alcanzo a ver varias sombras negras. No tengo ni idea de en dónde me encuentro, además de que no recuerdo absolutamente nada de lo que pudo ocurrir para que llegase a estar en este estado, simplemente salí del colegio camino a mi casa esta mañana. Para aclarar esta duda, levanto un poco mi cabeza y observo que aún tengo el uniforme, un poco sucio y con un par de manchas que podrían ser sangre. Me intento acomodar cuando noto que tengo un catéter penetrando mi brazo, en ese momento sentí una fría pero conocida mano”.

*Catalina Amaya, 4 de febrero de 2022, Bogotá.*





Hace un año, escribí una carta para mí misma en la cual pude sacar el dolor y lo ahogada que me sentía en aquellos momentos... Gracias a todas las experiencias que he vivido, he aprendido muchas cosas; quizás lo más relevantes es, por un lado, que la vida tiene altibajos –puedes estar en tu mejor momento y, de la nada, tomar un camino totalmente inesperado que te lleve en dirección contraria–; y por el otro, que las personas pueden entrar y salir de tu vida, pero que las más importantes se quedarán ahí para ti, ayudándote y presenciando tu proceso.



La ausencia de salud mental puede influir mucho en nuestra vida y puede, incluso, hasta acabar con ella. En mayor medida, los problemas de salud mental en adolescentes, se inician desde la crianza y a raíz de vivencias propias; sin embargo, cualquier persona a cualquier edad está expuesta a experimentarlos, créeme. No hablaré de síntomas de ningún trastorno; me gustaría, en cambio, dedicar unos párrafos a hablar sobre quienes tratan y acompañan este tipo de problemas en las demás personas. Los y las profesionales en psicología suelen ser una herramienta fundamental en un tratamiento mental; sin embargo, tuve la oportunidad de conocer a enfermeros y enfermeras quienes lograban acoplarse a sus pacientes psiquiátricos y eran, realmente, apasionados/as por su vocación.

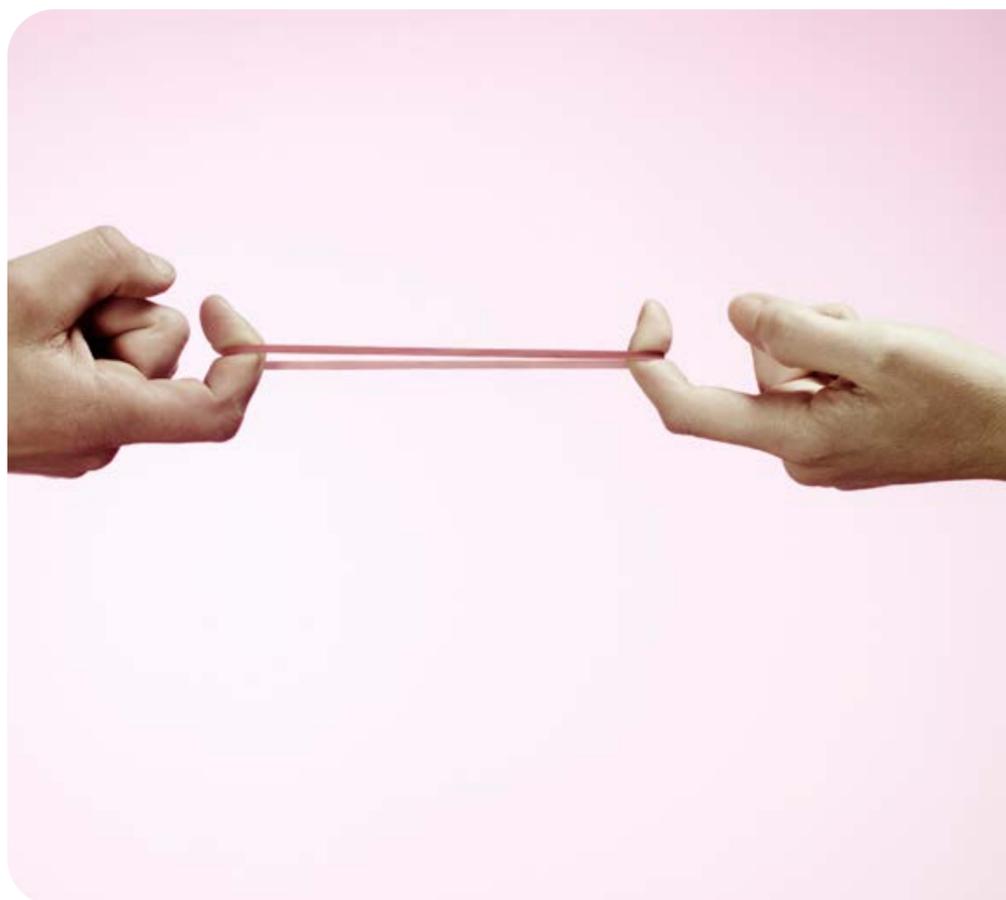
En mi experiencia personal, conocí a un enfermero que me ha marcado mucho en mi vida: su nombre es John y fui atendida por él. Realmente, no recuerdo mucho de lo que experimenté estando interna, pero,



aun así, conservo el cariño por quienes me acompañaron en el proceso. Cuando conocí a John, me habían dicho que era demasiado exigente y que, por eso, no era tan querido por los y las pacientes; sin embargo, poco a poco fuimos entablando conversaciones, hasta que pude ver su parte más bondadosa. Me contó que tuvo muchos problemas para poder estudiar dada su situación económica, pero que, aun así, había logrado sacar su bachiller adelante; tiempo después, su abuela enfermó, por lo que decidió estudiar enfermería, para poder ayudar a las personas. Su abuela le ayudó a pagar su carrera y así, con mucho esfuerzo, pudo obtener un título. Hablo de él, particularmente, porque los obstáculos a los que se enfrentó para cumplir sus sueños, me inspiraron a seguir adelante. A veces, juzgamos a las personas sin ni siquiera saber qué tanto han tenido que vivir y cómo aquello pudo afectar su propia estabilidad emocional y salud mental. Al respecto, podría apostar que cualquier persona, al tener un mal día,

está propensa a salir emocionalmente afectada, y a eso es a lo que voy: la mente es tan poderosa y, a la vez, tan vulnerable que la mayoría de las veces preferimos dejar a un lado nuestras preocupaciones, solo por cumplir con objetivos o responsabilidades o, incluso, con los ideales de alguien más.

<sup>1</sup> El apego evitativo se manifiesta cuando las personas están a la defensiva emocionalmente, son desconfiadas y pesimistas en cuanto a los afectos.



Es tan importante contar con salud mental, que aquella se ve reflejada en toda tu vida: te ayuda a manejar el estrés, a poder convivir con diferentes personas y a tomar decisiones importantes. Lamentablemente, la salud mental es incomprendida a nivel social, en su gran mayoría, por las personas de generaciones pasadas. Considero que, debido a los cambios en la crianza entre las generaciones pasadas y las generaciones actuales, de alguna manera, los temas de la salud mental se han convertido en tabú.

La realidad de la salud mental es muy cuestionada y, sin embargo, somos muy pocos los que contamos con un verdadero conocimiento sobre el tema. El utilizar términos propios de salud mental para expresarnos en nuestro día a día, tipo: “soy *apego evitativo* <sup>1</sup>, por eso ignoro a las personas” hace que, las personas excusen sus malas costumbres o sus actitudes negativas, como si de una etiqueta más se tratara.

En el caso de los trastornos psicológicos, socialmente se han utilizado excusas como “tengo depresión, no quiero hacer nada”, desvirtuando la importancia de un trastorno como la depresión, el cual es supremamente grave y se caracteriza por tener sentimientos de tristeza, baja energía y pensamientos negativos que, pueden llevar a las personas a autolesionarse o al suicidio. Están tan normalizadas este tipo de expresiones que, cuando realmente se padecen estas enfermedades, se corre el riesgo de ya no tomarlas en serio, al contrario, producen burlas o comentarios hirientes, como si no fueran igual o más importante que una enfermedad terminal.

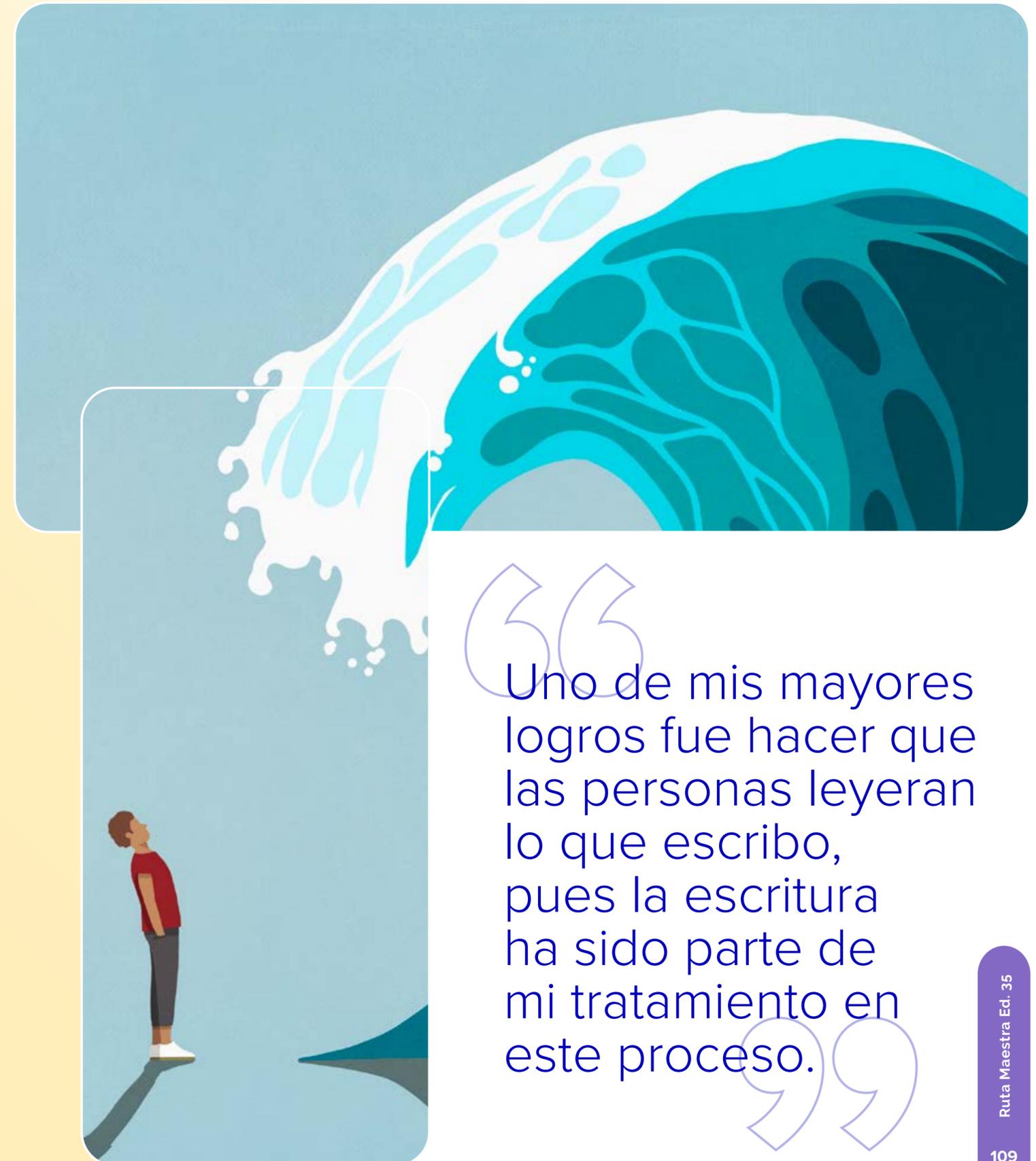
Se usan fácilmente expresiones como “tengo autoestima porque hoy me sentí linda”, cuando en realidad, la autoestima va mucho más allá. Cuando se carece de autoestima, conlleva un recorrido muy largo construirla, en el cual, se emplea tiempo, esfuerzo y se lucha por la aceptación y el amor propio; no podemos



entrar a decir ese tipo de fases, como si pudiéramos comprar autoestima en una tienda. En las redes sociales se encuentran expresiones como: "alguien con autoestima alta reconoce que puede equivocarse"... Hablemos de las personas *egocéntricas*, esas que creen que todo lo que hacen es perfecto; "tienen autoestima" pero, no reconocen sus errores. Pensemos ahora, en las personas con *baja autoestima*, quienes la mayor parte del tiempo hacen las cosas con miedo, por lo cual, cuando van a hacer algo, siempre procuran hacerlo perfecto. La verdad es que los errores no definen a las personas y que aceptarlos o no depende de la personalidad, no de la autoestima.

Mi historia aún no ha llegado a su fin. He luchado para salir adelante y sanar los errores del pasado; aunque difícil, he trabajado en mi amor propio y eso es lo más importante. La salud mental no depende de nosotros/as mismos/as pero, mejorarla sí depende del trabajo y del empeño que le pongamos a la construcción de nuestro amor propio.

Uno de mis mayores logros fue hacer que las personas leyeran lo que escribo, pues la escritura ha sido parte de mi tratamiento en este proceso. Un año después, tras haber pensado en rendirme tantas veces, aquí estoy, escribiendo para ti, querido/a lector/a. Mi consejo final es: "mira a cada persona como un mundo completamente distinto". **RM**



“Uno de mis mayores logros fue hacer que las personas leyeran lo que escribo, pues la escritura ha sido parte de mi tratamiento en este proceso.”