

## La salud mental y la gestión de las emociones

**Dra. Viviana Rada Chaparro**  
Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional, Fundación Liderazgo Chile  
Organismo Técnico de Formación Vivir y Transformar.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar que permite a cada individuo lograr su potencial, enfrentándose a las dificultades cotidianas de la vida, trabajando de forma productiva y fructífera, contribuyendo al desarrollo de su entorno.

Por lo tanto, considerar la salud mental como la ausencia de cualquier patología que afecte nuestros pensamientos y emociones, genera una versión reduccionista de lo que significa. No obstante, son los registros del número de pacientes a nivel mundial lo que finalmente llama la atención de las organizaciones gubernamentales y los programas de salud, que se enfocan principalmente en el tratamiento de la patología más no en el proceso de prevención.

Lo crucial en este punto, es reconocer de qué forma nuestra mente puede finalmente manifestar el desarrollo de este tipo de trastornos, pues evolutivamente ha sido perfeccionada para responder a la presión del ambiente y asegurar la supervivencia de la especie, esto principalmente por que la percepción de los estímulos externos por nuestros sentidos conlleva a la activación en la mayoría de los casos de un sistema de pensamientos-emociones-conductas de defensa, y es aquí donde el cerebro juega su papel protagónico, ya que es a través de este órgano que le damos significado a nuestras experiencias y generamos las respuestas conductuales que consideramos más apropiadas.

Ahora bien, es fundamental comprender que el propósito principal del cerebro no es asegurar nuestra felicidad y por ende un estado de bienestar, sino asegurar nuestra supervivencia, por esa razón establecerá patrones de conducta que respondan a dos principios, ahorrar energía y evitar el peligro.

Nuestro cerebro percibirá a través de los sentidos los estímulos que nos llevan a crear una representación de la realidad, y que cobrarán significado relacionándolos con experiencias previas. Responderá así mismo a dos criterios de selección de la conducta, huir del dolor y acercarse al placer, respuestas que generalmente ocurren de manera automática orquestadas por nuestro cerebro inconsciente.

Es en este momento que debemos comprender que las emociones son las respuestas a la percepción de dichos estímulos y la significancia que le entregamos, reconociendo un disparador que constituye esa señal de alerta que desencadena un proceso mental y con ello la liberación de sustancias químicas con el fin de movilizar una respuesta.

Resulta importante destacar entonces, que las emociones y su efecto no solo a nivel mental sino también a nivel corporal, son elementos claves para asegurar el bienestar emocional y en consecuencia la salud mental, de tal modo que la gestión emocional constituye una habilidad fundamental a la hora de relacionarnos con el entorno y en el proceso de regulación de nuestras conductas.

La gestión emocional se inicia desde el desarrollo del autoconocimiento, reconociendo en forma individualizada como cada emoción se asocia a un proceso mental, por lo que implica promover la capacidad de reconocer, comprender y regular dichas emociones, teniendo un impacto directo en el bienestar psicológico y emocional del individuo.

Es así, que las personas con habilidades de gestión emocional son capaces de resignificar las experiencias, otorgándoles significados que sean más beneficiosos para su desarrollo, incluso otorgándole mayor resistencia ante situaciones de riesgo y procesos de crisis. Implica en esta misma vía, un mayor nivel de conciencia que les permita tomar medidas preventivas que se antepongan a crisis emocionales y por ende a problemas de salud mental.

Pero, si la gestión emocional es una herramienta que nos permite asegurar el bienestar y la salud mental, ¿porque no todos somos capaces de regular nuestras emociones?

Para algunos investigadores estas habilidades tienen incluso un factor genético, relacionado con genes activos para la empatía y la resiliencia, mientras que otros exponen que son los factores ambientales los que permiten ir mejorando dichas habilidades.

Ante este panorama, la educación emocional se convierte en ese eslabón perdido, que nos permitiría sin lugar a duda prepararnos a un ambiente cuya significancia hostil dependerá de quien la percibe, promoviendo mecanismos para afrontar los desafíos de manera adaptativa, por lo que es fundamental, incorporar en todos los sistemas educativos, la educación emocional, ya que puede ser un factor protector contra problemas de salud mental.

De este modo, entregará herramientas que nos permitan desarrollar una salud mental dinámica, que evoluciona constantemente influenciada por los factores no solo biológicos, sino también sociales y ambientales.

La salud mental no es solo la ausencia de enfermedades y trastornos mentales, sino el desarrollo de un bienestar integral del individuo, que comienza con la conciencia de quien soy y lo que mis emociones quieren decirme.

## Día Mundial del VIH / SIDA y consumo de sustancias

**Doc: Jenny Hernández Briceño,**  
Médico Infectólogo, Centro Clínico Comunitario Universidad Austral de Chile Sede Puerto Montt.

Cuando se habla del virus que causa la inmunodeficiencia humana VIH, la mayoría de las personas piensan en SIDA; produciendo inevitablemente un estado de alerta y temor, y porque no decirlo, de angustia o pánico al siquiera imaginar ser portador del mismo. Esto bien sea, por evocar: las veces de haber incurrido en un contacto sexual sin protección, casual, esporádico o bajo la influencia o no de alguna sustancia.

En los casos de ser la primera incursión sexual y hacerlo bajo la influencia de alguna sustancia, sin conocer la historia sexual de la otra persona, tener un embarazo no controlado.

Aquellos que no conocen todavía en que consiste esta enfermedad, vienen a representar el porcentaje más alto de casos VIH/SIDA del mundo, alarma detonada a finales de los años 80' e inicios de los 90' hasta nuestra actualidad. Convirtiéndose en una de las pandemias más largas de la historia y que todavía no tiene cura. Sólo tratamiento que ha evolucionado para ser más amigable en dosis y mecanismos llamados Antirretrovirales. Lo más reciente y que viene a traer una luz de una posible cura, son dos casos aislados en estudio y seguimiento desde hace más de cinco años, estas personas han estado sujetas a la aplicación de técnicas de trasplante de médula y fármacos en los cuales se tiene esperanza de sanidad.

Esta enfermedad predice que existe un pronóstico de vivencia entre 27 a 35 años, luego del diagnóstico e inicio del tratamiento antirretroviral. Más del 30% de la población por ejemplo de África está infectada por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), país con mayor porcentaje mundial registrado.

Este virus ataca y destruye gradualmente el sistema inmune y lleva a las personas a sufrir una variedad de síntomas y enfermedades oportunistas [tuberculosis, infecciones micóticas, infecciones bacterianas graves y algunos tipos de cáncer] definidas entonces como SIDA.

Todos los países del mundo, incluyendo el nuestro, reportan cada vez mayor el número de personas que padecen de esta pandemia. Aun cuando hay organismos internacionales de salud y gobiernos haciendo su

máximo esfuerzo por legislar y controlar su avance, con expectativas que han logrado disminuir el número de muertes, hay mayor sobrevida y se sigue luchando por menos contagios; sin embargo, es insuficiente la educación y toma de conciencia de las personas expuestas y sobre cómo prevenir esta enfermedad. Se repiten vivencias dolorosas, en el seno de familias iniciadas de manera precoz, que han quedado sin uno o ambos miembros de la pareja por muerte o abandono de tratamiento, huérfanos, abuelos criando a sus nietos enfermos; concomitantemente sin sostén económico para cubrir el alimento o el tratamiento y poder sobrevivir.

Ahora una mirada local sobre este virus como causante importante de infecciones de transmisión sexual (ITS) y la relación que existe cuando esta enfermedad se contrae producto del goce y desconocimiento sobre la misma en nuestra juventud. Cerca de un millón de infecciones de transmisión sexual (ITS) son transmitidas a diario según la OMS, por conductas de riesgo. Más de 500 millones de personas, entre hombres y mujeres de edades comprendidas entre 15 a 49 años en el mundo contraen alguna ITS en las Américas y el Caribe. Un estudio de Walsh JL (2014) registra la sólida teoría que relaciona el consumo de alcohol con el comportamiento sexual de riesgo, asociación fuerte entre el consumo de alcohol y el uso inadecuado de condones o preservativos. También Álvarez M. (2018) en su último estudio registra que el consumo de Cannabis incrementa el riesgo de padecer una ITS comparativamente a aquellos jóvenes que no tienen dicha ingesta. El uso de sustancias problemáticas sí que tiene una relación directa con la probabilidad de padecer una Infección de transmisión sexual.

Según datos Nacionales de Chile, existen 84.000 personas que viven con VIH registradas en el 2021. El 65% de los nuevos casos ingresan en etapa de SIDA.

Al 31 de diciembre 2021, en el Hospital de Puerto Montt estaban en control 1.226 personas y en octubre del 2022 se suman 124 personas atendidas en el sector público y 44 personas atendidas en el sector privado. Es decir, en menos de un año se registra un incremento de 168 nuevos casos de la Región de Los Lagos. Es perceptible que estos datos siguen en aumento.

Sólo queda mencionar esta frase muy popular, que dice: "Todos pueden contagiarse de VIH/SIDA, pero todos también pueden prevenirlo. Todos podemos hacer algo."