

CAPÍTULO III

ACERCAMIENTOS A LA SALUD MENTAL

3.1 Nociones sobre la salud

- El término salud proviene del latín *salus*, -ūtis y entre sus significados destacan:
- Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

Condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado (RAE, 2025).

En la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York y que entró en vigor el 7 de abril de 1948 se conceptúa a la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Del concepto aludido se advierte que “el bienestar está vinculado con una amplia gama de indicadores físicos, emocionales y sociales que refieren a la salud física y mental de las personas” (López-Pereyra, M., et. al., 2021, p. 54). Así, el bienestar es una noción que “implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo” (Oblitas, L., 2004, p. 3).

Asimismo, la OMS en su Constitución reconoce a la salud el carácter de derecho fundamental al siguiente tenor: “El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”.

Y en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), la misma OMS determina que “la salud se percibe no como el objetivo sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas”.

Además de la vida, la salud es un bien máximo que posibilita el disfrute de otros de esos bienes valiosos para el ser humano.

3.2 Concepto sobre la salud mental

Coincidimos con López de Turiso, A. (2021) cuando estipula que “no existe una definición única de la salud mental porque existen distintas interpretaciones culturales y teorías psicológicas que la abordan desde diferentes puntos de vista” (p. 10).

De acuerdo a la OMS (2004a), los conceptos que se han dado sobre salud mental “incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente (p. 7).

Dada la diversidad de nociones existentes al respecto, esta sección sólo se avocará a las ideas que ha sostenido la propia OMS:

“Es parte integral de la salud y el bienestar” (OMS, 2013, p. 7).

“Es un derecho humano fundamental [...] que es esencial para el desarrollo social y económico” (OMS, 2022, p. 2).

“Es un recurso, como un valor por sí mismo” (OMS, 2004b, p. 17).

“Es más que la mera ausencia de trastornos mentales [...] Se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos” (OMS, 2004a, p. 7).

3.3 Salud mental como estado de bienestar

Entre los significados de la palabra bienestar están:
Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica (RAE, 2025).

Rua Martínez, L. H. (2003) considera que “la persona al tener buena salud mental tiene la capacidad para interactuar efectivamente con su ambiente. Significa para el individuo: felicidad, aptitud, sensación de manejar su propia vida, sentimientos positivos de autoestima y capacidad de amar, trabajar y recrear, y también le permite manejar apropiadamente las dificultades que se le presentan en la vida” (p. 37).

Para Pupo-González, L., et. al. (2018), “la salud mental es esencial para garantizar el bienestar de los individuos, sociedades y países” (p. 2). En ese mismo sentido, Suárez, M. J. S. (2017) argumenta que “tanto el desarrollo humano como la salud mental, buscan potenciar las capacidades de los individuos para lograr un bienestar individual que redunde en la comunidad; capacidades y bienestar que estarán definidos de forma individual, social y cultural” (p. 248).

En términos de la OMS, la salud mental como un estado de bienestar propicia que la persona:

“Materialice sus capacidades y sea capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad” (OMS, 2013, p. 42).

“Sea más capaz de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar (OMS, 2022, p. 2).

Asimismo, Benjet, C. (2015) plantea que “individuos con una salud mental positiva tienen relaciones interpersonales que propician satisfacción personal y convivencia armónica, son capaces de aprender, enfrentar retos y resol-

ver problemas, logran su potencial y contribuyen al bienestar de la sociedad” (p. 6).

Y de acuerdo a Galbán, L. Y. P., et. al. (2013), las personas mentalmente sanas generalmente se caracterizan por:

- Estar satisfechas consigo mismas.
- Se sienten a gusto con otras personas.
- Enfrentan los problemas a medida que se van presentando (p. 224).

Acorde a lo advertido, se puede resaltar que la salud mental es un bien valioso para la persona que la posee, y a la vez, el contar con ella, repercute de forma positiva en su bienestar.

3.4 Promoción de la salud mental

La palabra promover deviene del latín *promovēre*, que significa “impulsar el desarrollo o la realización de algo” (RAE, 2025).

La OMS (2004a) define a la promoción de la salud como “el proceso que facilita instrumentos a la gente para ganar el control sobre su salud y mejorarla” (p. 27).

Y la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud de la OMS (1986) establece que la “promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”.

De ahí que, está vinculada con el mejoramiento de la calidad de vida y el potencial para ganar una mejor salud, que sólo con una disminución de síntomas (OMS, 2004a, p. 27).

Y la promoción enfocada a la salud mental “es aquel conjunto de actividades que implican la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico y psicofisiológico. Es un proceso habilitador que se realiza con y para las personas” (OMS, 2004b, p.17).

En términos de la OMS (2004b), la promoción de la salud mental “intenta impulsar la salud mental positiva aumentando el bienestar psicológico, la capacidad y la fortaleza emocional, y creando condiciones y entornos favorables a la vida” (p. 18).

Casañas, R. y Lalucat, L. (2018) categorizan los enfoques de la promoción de la salud mental en:

Individual

El objeto de la promoción de la salud mental se centra en aquellos aspectos de las formas de sentir y pensar de cada persona, sus necesidades emocionales y afectivas, y sus avatares vitales.

Comunitario

Los objetivos se orientan a la inclusión social, la participación activa en la comunidad, las redes sociales, así como en la mejora de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales en las organizaciones de pertenencia, como la escuela, el trabajo y las entidades comunitarias.

Social

Los objetivos van dirigidos a cuestiones de mayor amplitud, dado que implican temáticas como el estigma, la marginación o la discriminación, facilitar el acceso y la integración educativa y laboral o todo aquello que permita desarrollar un modelo de sociedad más inclusivo, participativo y solidario (p. 121).

3.5 Prevención en salud mental

La idea de prevenir deriva del latín *praevenire*, que se refiere a:

- Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.
- Prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio.
- Advertir, informar o avisar a alguien de algo.

- Anticiparse a un inconveniente, dificultad u objeción.
- Disponer con anticipación, prepararse de antemano para algo (RAE, 2025).

Suárez, M. J. S. (2017) señala que “los problemas de salud mental no se referieren únicamente a trastornos mentales. Éstos abarcan todo un abanico de situaciones a las cuales nos podemos ver enfrentados en cualquier momento de nuestras vidas, relacionadas o no con el ciclo vital, que pueden impedirnos ser efectivos en la cotidianidad para atender nuestras propias necesidades y deseos [...] aunque no todo problema de salud mental constituye un trastorno mental, la falta de intervención sobre él puede derivar en trastorno” (p. 248).

En tanto, la prevención de los trastornos mentales “tiene como objetivo la reducción de los síntomas y en última instancia, la reducción de los trastornos mentales. Utiliza estrategias de promoción de salud mental como uno de los medios para lograr esas metas” (OMS, 2004b, p. 18).

Santacreu, J. et. al. (1997) distinguen entre dos clases de prevención, a saber:

Prevención primaria

Toda aquella actividad, disposiciones, instrumentos, etc., tendientes a informar del estado de la situación, con pretensiones de informar lo antes posible, o con la intención de informar para que se puedan llevar a cabo actuaciones que reduzcan el posible daño que se avecina.

Prevención secundaria

La actividad tendente a remediar la posible amenaza o daño que se avecina y del que se tiene información (p. 4).

3.6 Determinantes de la salud mental

De acuerdo a la OMS (2013), los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen:

Características individuales

Tales como capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás.

Factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales

Tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida o los apoyos sociales de la comunidad (p. 7).

En opinión de Cabanyes, J., y Monge, M. Á. (2017) la salud mental tiene tres grandes condicionantes:

Neurobiología

Cada vez hay más evidencias de la existencia de un sustrato neurobiológico en muchas de las enfermedades psíquicas por lo que también se podría postular la existencia de sustratos favorecedores de la salud mental al igual que hay constituciones físicas más sanas y otras más propensas a la enfermedad.

Personalidad

El desarrollo de la personalidad tiene también sus propios condicionamientos que la acercan o distancian de un perfil sano.

Factores ambientales

El grupo de factores ambientales es amplio, con estrechas relaciones entre sí y con pesos cambiantes a lo largo del ciclo vital. Los factores ambientales más destacados son el ámbito familiar, las amistades, el trabajo y el entorno sociocultural (p.p. 129 y 130).

Y para Benjet, C. (2009): “la salud mental está influenciada no sólo por factores internos de la persona (como la genética y la resiliencia personal) sino también de manera muy importante por el entorno” (p. 237).

A continuación se expodrá cada una de ellas:

Genética

Autores como García, M. J. R. y Romero, M. R. (2020) sostienen que “existen trastornos mentales que tienen una enorme carga genética. Como ejemplo de ellas mencionan el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. También afirman que existe un componente genético en el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno bipolar, la depresión endógena, el trastorno límite de la personalidad, entre otros (p.p. 24 y 25).

Resiliencia

Para Cuervo, J., et. al. (2007), la resiliencia “es una habilidad que se posee para recuperarse del estrés y la crisis, la cual se puede manifestar como optimismo y determinación, y se evidencia en cualquier sistema por el soporte que se crea para resolver los problemas de una forma creativa. Es una disposición de las personas para resignificar esa realidad y empezar a narrarse de forma diferente, permite ver las actitudes, pensamientos y emociones que interjuegan a la hora de asumir una situación difícil” (p. 336).

En el mismo sentido, Uriarte, J. (2005) determina que es la “capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas” (p. 62).

En tanto Kotliarenko, M., et. al. (1996) opina que es “un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano” (p. 28).

De ahí que el estudio de la resiliencia ha permitido descubrir las características del individuo, su contexto y procesos psicosociales que

facilitan un manejo exitoso de situaciones adversas o estresantes (Belykh, A., 2021, p. 125).

Entorno

Benjet, C. (2015) sostiene que “para contar con una salud mental positiva, se requiere un entorno que proporcione seguridad, respeto y amor para desarrollar un concepto positivo de sí mismos y un trato similar con los demás, un entorno con cierta estabilidad que les proporciona suficientes oportunidades de crecimiento y, consecuencias claras, consistentes y apropiadas de sus acciones” (p. 6).

3.7 Factores que inciden en la salud mental

La OMS (2022) señala que “un conjunto de diversos factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra posición en el proceso continuo de la salud mental” (p. 2).

Entre los factores que inciden en la salud mental están tanto los protectores como los de riesgo. Los primeros, hacen referencia a “las condiciones que mejoran la resistencia de las personas a los factores de riesgo y trastornos” (OMS, 2004b, p. 21). “Aparecen a lo largo de la vida y sirven para reforzar la resiliencia. Entre ellos se encuentran nuestras habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, entre otros (OMS, 2022, p. 2). Y Conforme a Lamas, M. C. (2013), éstos “se fortalecen a través de experiencias que permiten adquirir y poner en práctica habilidades necesarias para enfrentar exigencias de la vida diaria (p. 3).

En tanto, los segundos, los factores de riesgo “están asociados con una mayor probabilidad de aparición de la enfermedad, mayor gravedad y mayor duración de los principales problemas de salud” (OMS, 2004b, p. 21). “Pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que sobrevienen durante periodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son especialmente perjudiciales” (OMS, 2022, p. 2).

La OMS (2004b) advierte que los factores de protección y de riesgo de la salud mental, basados en evidencia son de índole: social, ambiental y económico. A saber:

- **Factores de protección**

- Fortalecimiento.
- Integración de minorías étnicas.
- Interacciones interpersonales positivas.
- Participación social.
- Responsabilidad social y tolerancia.
- Servicios sociales.
- Apoyo social y redes comunitarias (p. 21).

- **Factores de riesgo**

- Acceso a drogas y alcohol.
- Desplazamiento.
- Aislamiento y enajenamiento.
- Falta de educación, transporte, vivienda.
- Desorganización de la vecindad.
- Rechazo de compañeros.
- Circunstancias sociales deficientes.
- Nutrición deficiente.
- Pobreza.
- Injusticia racial y discriminación.
- Desventaja social.
- Migración a áreas urbanas.
- Violencia y delincuencia.
- Guerra.
- Fracaso académico y desmoralización estudiantil.
- Déficits de atención.
- Cuidar a pacientes crónicamente enfermos o dementes.
- Abuso y abandono de menores.
- Insomnio crónico.

- Dolor crónico.
- Comunicación anormal.
- Embarazos tempranos.
- Inmadurez y descontrol emocional.
- Uso excesivo de sustancias.
- Exposición a la agresión, violencia y trauma.
- Conflicto familiar o desorganización familiar.
- Soledad.
- Bajo peso al nacer.
- Clase social baja.
- Enfermedad médica.
- Desbalance neuroquímico.
- Enfermedad mental de los padres.
- Abuso de sustancias por parte de los padres.
- Complicaciones perinatales.
- Pérdida personal-duelo.
- Habilidades y hábitos de trabajo deficientes.
- Discapacidades de lectura.
- Discapacidades sensoriales e impedimentos orgánicos.
- Incompetencia social.
- Eventos de mucha tensión.
- Consumo de sustancias durante el embarazo (OMS, 2004b, p. 21).

3.7.1 Factores de protección y de riesgo de la salud mental en la niñez

Según O'Loughlin, K., et. al. (2018), los factores protectores y de riesgo, que tienen su sustento en la niñez son:

- **Factores protectores:**
 - Interacción con pares.
 - Habilidades de afrontamiento.
 - Habilidades de resolución de problemas.
 - Riesgo percibido del consumo de drogas.
 - Habilidades de interacción social.

- Habilidades de rechazo a las drogas.
- Involucramiento prosocial.
- Interacción con pares prosociales.
- Autoeficacia académica (p. 12).
- Greco, C. (2010) adiciona:
- Aprender a manejar y autorregular los estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad, la hostilidad (p. 82).

- **Factores de riesgo:**

De igual manera, O'Loughlin, K., et. al. (2018) señala como factores de riesgo:

- Bajo compromiso con la escuela.
- Preocupaciones respecto a la imagen corporal.
- Conducta agresiva.
- Violencia física.
- Bajo desempeño académico.
- Consumo de sustancias.
- Actitudes hacia el consumo de drogas.
- Actitudes hacia la conducta antisocial (p. 12).

3.7.2 Factores protectores y de riesgo de la salud mental en la adolescencia

El UNICEF (2022b) indica los factores protectores y de riesgo en la adolescencia:

- **Factores de protección**

- Los entornos seguros, previsibles y propicios.
- Las escuelas como entorno importante para fomentar las habilidades emocionales y sociales.
- Las relaciones entre compañeros.
- Amistades cercanas (p.p. 79 y 82).

- **Factores de riesgo**

- No ir a la escuela o abandonarla antes de terminar los estudios se relaciona con el aislamiento social, que, a su vez, puede desencadenar problemas de salud mental, como la autolesión, los pensamientos suicidas, la depresión, la ansiedad y el consumo de sustancias.
- Las relaciones entre compañeros tienen cada vez más importancia en la adolescencia, y esto plantea dos importantes factores de riesgo para la salud mental: el acoso y la falta de amistades.
- El consumo de sustancias (p.p. 78 y 82).

3.7.3 Factores de protección y de riesgo de la salud mental concernientes a la familia

La familia “ejerce un papel muy importante en la salud mental” (Cabanyes, J., y Monge, M. Á., 2017, p. 130). De ahí que Builes Correa, M. V. y Bedoya Hernández, M. (2008) estatuyan que “la familia es promotora de la salud o de la enfermedad mental de sus miembros” (p. 351).

Para Minuchin S. y Fishman H. Ch. (1996), la vida en familia “proporciona el medio para la crianza de los hijos, es la influencia más temprana y duradera para el proceso de socialización y en buena medida determina las respuestas de sus integrantes entre sí y hacia la sociedad” (p. 25).

La OMS (2004b) estipula que “factores de protección y de riesgo relativos a la familia pueden ser biológicos y emocionales. Pueden tener su mayor impacto en la salud mental durante períodos sensitivos a lo largo de la vida e incluso pueden tener impacto a través de generaciones” (p. 23).

- **Factores protectores**

- “Cuando el entorno familiar es coherente y está cohesionado, tiene límites educativos y respeta la libertad, genera amor y enseña a afrontar el sufrimiento” (Cabanyes, J. y Monge, M. Á., 2017, p. 130).

- “Estándares claros de conducta, disciplina no violenta, buen vínculo con los padres y apoyo social parental” (O’Loughlin, K., et. al., 2018, p. 12).

- **Factores de riesgo**

En palabras de Pupo-González, L., et. al. (2018), “muchos factores propios del ambiente familiar pueden aumentar el riesgo que corre un niño de tener problemas conductuales o emocionales” (p. 2).

Entre ellos se encuentran:

- Violencia familiar.
- Problemas de salud mental de los padres.
- Bajo manejo familiar.
- Parentalidad negligente.
- Ausencia de cuidados prenatales.
- Adultos del hogar involucrados en conductas antisociales.
- Bajo nivel socioeconómico.
- Consumo de sustancias durante el embarazo.
- Desempleo parental.
- Embarazo no planificado.
- Estrés parental (O’Loughlin, K., et. al., 2018, p. 12).

Y en específico, los factores familiares considerados de riesgo para la salud mental del adolescente incluyen:

- Familias extremadamente rígidas con límites impermeables.
- Enfermedad crónica en algún miembro del sistema.
- Divorcio o discordia conyugal entre los padres.

- Padres con psicopatología.
 - Hermanos con actividades antisociales (sociopáticas)
- (Sauceda G.J.M., 1994, p.p.153-157).

3.7.4 Factores protectores y de riesgo de la salud mental relacionados a los amigos

- **Factor protector**

Cabanyes, J., y Monge, M. Á. (2017) determinaron que “el grupo de amigos, tanto por la vía del modelo como la del apoyo, es un condicionante de la salud mental. Toda vez que disponer de buenos amigos, desde esa doble perspectiva, es un importante favorecedor de la salud mental” (p. 130).

- **Factor de riesgo**

“La ausencia de vínculos sólidos de amistad o la presencia de modelos poco saludables es una clara fuente de riesgo de la salud mental” (Cabanyes, J., y Monge, M. Á., 2017, p. 130).

3.7.5 Factores protectores y de riesgo tocantes al entorno sociocultural

Cabanyes, J., y Monge, M. Á. (2017) señala los factores protectores y de riesgo relativos al entorno sociocultural:

- **Factores protección**

- “Sociedades libres, democráticas, con igualdad de oportunidades, respaldo de la justicia, adecuada distribución de las cargas y las riquezas, apoyos sociales y espacios para el ocio y el tiempo libre, son ámbitos que protegen y fomentan la salud mental. Al mismo tiempo, si esas sociedades disponen de un claro sistema de valores –coherente y consistente– y sustentado sobre la dignidad de

la persona humana, la salud mental de los ciudadanos queda significativamente reforzada.

- **Factores de riesgo**

- La dilución del sistema de valores o su tergiversación” (p. 130).

3.8 La niñez y la adolescencia como etapas cruciales para la salud mental

El desarrollo de la salud mental también está ligado a algunos momentos fundamentales del desarrollo, tales como la infancia y la adolescencia (UNICEF, 2022b, p. 57).

Acorde a la UNICEF (2022b), la salud mental en la niñez y en la adolescentes está configurada por la interacción de los factores biológicos y la exposición a distintas experiencias y entornos en tres esferas de influencia:

- **El mundo en general**

Incluye determinantes sociales a gran escala, como la pobreza, los desastres, los conflictos, la discriminación, la migración y las pandemias.

- **El mundo de la infancia**

Es el mundo de las madres, los padres y los cuidadores, y se compone de aspectos tan importantes como una nutrición adecuada, un hogar seguro y unos cuidadores comprometidos.

- **El mundo en torno a la infancia**

Incluye la seguridad y la protección (en persona y en internet), así como los vínculos saludables en las escuelas y las comunidades (p. 57).

3.9 Importancia de la educación en salud mental en la niñez y la adolescencia

Si partimos de la premisa que indica que “no puede haber desarrollo sin salud mental” (Suárez, M. J. S., 2017, p. 247), entonces es inevitable sostener que es vital dotar de educación en salud mental a la niñez y a los adolescentes.

Para López-Pereyra, M., et. al. (2021), en la infancia comienza el descubrimiento de las emociones, el intento de regulación en las mismas, así como la búsqueda de respuestas adecuadas” (p. 57).

Por su parte, la adolescencia, al ser una etapa de cambios físicos, cognoscitivos y emocionales, constituye el crecimiento de la niñez a la edad adulta. El protagonista vive un prolongado y difícil periodo de inestabilidad con intensos cambios externos e internos (por ejemplo, endocrinos, de imagen corporal, de valores, ambientales, etc.) que dificultan su interacción familiar, escolar y social (Rodríguez, J. A. M., et. al., 1999, p. 193). La OMS (2021) argumenta que ésta “es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental” (p. 9).

De acuerdo a Fernández Martínez, I. (2023), “la infancia y la adolescencia representan periodos del desarrollo vital de suma trascendencia los cuales, lamentablemente, no están exentos de la posibilidad de desarrollar enfermedades físicas y problemas o trastornos a nivel psicológico durante su transcurso (p. II).

Según Suárez, M. J. S. (2017), “la mayoría de los trastornos mentales tienen su inicio en la niñez o la adolescencia” (p. 251).

Y en lo relacionado a la educación, “los indicadores que se consideran son los años promedio de educación y los años de educación esperados, que evidencian la capacidad de adquirir conocimientos. Si tenemos en cuenta que las edades cruciales para la educación trascurren entre la infancia y la adolescencia” (Suárez, M. J. S., 2017, p. 251). Para Marina, M. C. G., et. al. (2013), “es la etapa en la que se inicia el aprendizaje y la socialización, la

escuela tiene un papel protagonista, ya que es el momento de la adquisición, maduración y consolidación de las funciones elementales” (p. 71).

Y en opinión de Benjet, C. (2015), “la niñez y la adolescencia son etapas críticas para el fomento de la salud mental positiva” (p. 6). Hofstra M. B., et. al. (2000) han mostrado que “algunos problemas y trastornos mentales que tuvieron inicio en la infancia perduran hasta la edad adulta, y se asocian con otros trastornos psiquiátricos”. Asimismo, Caraveo-Anduaga, J. J., et. al. (2002) evidenciaron que durante la adolescencia, “otros trastornos propician conductas de riesgo y éstos se complican con ellas, tales como abuso de sustancias, conductas suicidas, delitos y actos violentos” (p. 493).

La OMS (2013) sostiene que “la exposición a las adversidades a edades tempranas es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales” (p. 7).

Con lo antedicho existe evidencia suficiente para resaltar que la educación en salud mental para la niñez y la adolescencia coadyuvaría a su desarrollo más óptimo y podría ser un aspecto total para evitar o reducir problemas o trastornos mentales.

Como bien indica Casañas, R. y Lalucat, L. (2018), la salud mental “se puede promover y los trastornos mentales se pueden prevenir” (p. 118).

3.10 Vínculo de la salud mental con las competencias emocionales, las habilidades sociales y los valores

Al concebirse a la persona como un “ser social” está implícita su convivencia con los otros. Las relaciones con ellos pueden ser un factor de riesgo o un factor protector de la salud mental. Para Mebarak, M., et. al. (2009), “la interacción social es otro hábito de la vida de cada persona que, en ciertos aspectos, puede mejorar o empeorar la salud” (p. 102).

En razón de lo anterior, consideramos que al desarrollarse o fortalecerse competencias emocionales, habilidades sociales y valores a través de la educación, se podría contribuir a gozar de una salud mental óptima.

Respecto al vínculo de la salud mental con las competencias emocionales y las habilidades sociales, tenemos las siguientes opiniones:

“Aquellos que tienen niveles más altos de habilidades sociales y emocionales obtienen mejor resultado en salud” (OCDE, 2016, p. 160).

“Si entendemos la salud desde una perspectiva global; es decir, no sólo física sino también mental, el bienestar emocional es clave para poder tener un completo estado de salud” (Gomis Cañellas, R., et. al., 2022, p. 99).

“La salud mental permite usar habilidades esenciales para los seres humanos (sociales, emocionales, cognitivas) para desarrollarse, superar los posibles problemas y avanzar hacia una vida plena” (López de Turiso, A., 2021 p. 10).

“Desde un modelo integrador, se sostiene que la salud mental, las competencias emocionales y las habilidades sociales actúan como factores protectores del desarrollo de del individuo” (Lagos, N., et. al., 2023, p. 147).

“Las habilidades para la vida y las competencias educativas tienen un alto impacto sobre la salud mental” (López de Turiso, A., 2021, p. 16).

“Es más probable que se puedan evitar enfermedades físicas y mentales si se controlan los impulsos, se tiene estilos de vida saludables y se mantienen relaciones interpersonales sólidas” (OCDE, 2016, p. 26).

Y en torno a la relación de la salud mental con los valores se ha dicho que:

“La salud mental tiene una cierta relación con la adquisición de virtudes, debido a que dota de mayores recursos para la prevención o para un mejor manejo de la enfermedad mental” (Cabanyes, J., y Monge, M. Á., 2017, p.p. 129 y 130).

