

## Salud mental: vivencias, reflexiones y soluciones para despertar la empatía y la esperanza

Guillermo Martínez-Cuevas

“Ya han pasado más de tres años desde la pandemia del COVID-19. No obstante, parte de nuestras vidas siguen paralizadas. Muchos deciden olvidar y simplemente continuar”, nos cuenta la autora de “Lo que aprendí”. Y es que este número de la *Revista Digital Universitaria*, en consonancia con los tiempos de la pospandemia, se ha enfocado en la salud mental, un tema al que, hasta hace poco tiempo, no se ponía mucha atención.

Con humor y con valor, autoras y autores nos revelan cómo es vivir con ciertas condiciones: “Debí de comenzar explicando mi padecimiento, pero me gusta ser melodramático (lo cual es rasgo del mismo, por cierto). Padezco trastorno limítrofe de la personalidad; los amigos le decimos *border*”, nos dice, por un lado, el autor de “Debemos escondernos”. Por el otro, el autor de “Cuando el soñar despierto nos separa de la realidad” nos comparte lo desestabilizador que puede llegar a ser su



condición: “El soñar despierto es aterrador cuando parece no haber distinción entre lo que se sueña y lo que se vive. El aquí y el ahora se vuelve una idea confusa”.

Además, otra característica común de nuestros autores es que tardaron años en descubrir que aquellas sensaciones podían tener un nombre. Como dice la autora de “Ataques de depresión”: “Sí, nombrar es importante”. Desconocer la propia condición puede producir un desgaste. Por ejemplo, cuando se vive dentro del espectro autista: “El *burnout* autista proviene del esfuerzo sostenido durante mucho tiempo para adaptarse lo mejor posible al mundo neurotípico”, leemos en “Punto de quiebre y de partida: descubrirse autista”. Esto resulta de especial importancia en las mujeres: los instrumentos diagnósticos no son sensibles al género. Para saber más puede leerse “Perspectivas únicas: el espectro autista en mujeres”. De igual manera, parte del reconocimiento

### CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Martínez-Cuevas, Guillermo. (2023, noviembre-diciembre). Salud mental: vivencias, reflexiones y soluciones para despertar la empatía y la esperanza. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.0>

es también darse cuenta de las habilidades con las que se cuenta, derivadas de la propia condición. Así, los autores de [“Habilidades extraordinarias: el síndrome de Asperger en el mundo laboral”](#), nos comparten las capacidades para el trabajo que poseen y que pueden ser muy útiles, como originalidad, enfoque prolongado, capacidad de síntesis y pensamiento abstracto, atención a detalles, veracidad, integridad y sentido de justicia.

A veces resulta complicado distinguir la línea entre lo que consideramos un trastorno y lo que solamente es una manera de ser en el mundo. Por ejemplo, algunos estudiantes que han visitado hospitales psiquiátricos, para simplemente conversar con los ingresados, se cuestionan por qué una persona está en el hospital. Reflexiones de este tipo pueden derivarse de [“La nave va: fotografía y vida en instituciones de salud mental”](#), colaboración que nos permite ver una fotografía de la vida en una institución de salud mental.

Pero independientemente de los matices, lo cierto es que los trastornos existen y alguien debe de atenderlos. En este sentido, se resalta que el estudiantado de medicina no necesariamente tiene las condiciones para cuidar de su propia salud mental. Así, [“Curando a quienes curan: los desafíos emocionales de los estudiantes de medicina”](#) señala la importancia del diagnóstico y de crear

ambientes sanos para el estudiantado: talleres, cursos, consejería, grupos de apoyo, eliminar el estigma y promover el autocuidado. Y esto es válido también para los lugares de trabajo. En el video [“Salud mental en el trabajo: un camino hacia el equilibrio”](#) se fundamenta “en la perspectiva en la cual, los trabajadores tienen derecho a trabajar en un ambiente sano y seguro, en el que puedan desempeñarse y desarrollarse profesionalmente”. En este material se ayuda a las personas a identificar el síndrome de *burnout* o “síndrome del quemado”.



Conjuntamente, para crear ambientes saludables, se requiere un compromiso personal: “mantener una red de apoyo social, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y cultivar un equilibrio entre el trabajo y el tiempo personal”.

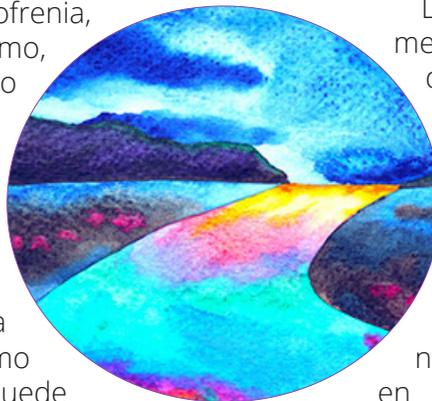
Por ello, los autores de [“¿De qué hablamos cuando hablamos de cuidar y proteger nuestra salud mental?”](#), elaboraron una serie de episodios de podcast que tienen la finalidad de que la información sea accesible a la población en cualquier momento y lugar. En esta misma línea se presenta [“Bienestar emocional y autonomía para la salud mental: Psicoterapia Punk, el podcast”](#), una entrevista que nos invita a tomar la vida en nuestras manos y decidirnos a hacer algo: el enfoque de “hazlo tú mismo” acompaña distintos temas de salud mental.

Al intentar mejorar nuestro estado de ánimo, muy probablemente todo mundo ha echado mano de la música. Ahora se sabe que ésta afecta de distintas maneras a las personas: en la atención, las emociones, la comunicación, la cognición y la conducta, lo que se aborda en [“Melodías que reconfortan: el poder terapéutico de la música en los trastornos psiquiátricos”](#). En este artículo y en [“Terapia musical, una alternativa para personas con trastornos mentales”](#) es posible conocer cómo la música puede llegar a ser útil en el trastorno bipolar, depresión, esquizofrenia, ansiedad, autismo, Alzheimer o trastorno obsesivo-compulsivo.

Sin embargo, la música no es suficiente. Además de los trastornos mentales, una enfermedad física, como el cáncer, también puede producir un enorme malestar, físico y psicológico. Por ello ha surgido la *psicooncología*, que busca la atención clínica y el desarrollo de investigación en aspectos psicológicos, sociales y espirituales, a lo largo del proceso de salud-enfermedad por el que deben transcurrir las personas afectadas; puede conocerse más en [“La importancia de la psicooncología como parte integral del tratamiento en oncología”](#).

En este sentido, siempre se está en la búsqueda de aprender más acerca de las enfermedades mentales: qué las detona a nivel psicológico y social, y cuáles son sus mecanismos a nivel fisiológico. Esto, con la esperanza

de encontrar nuevas intervenciones. Al respecto se habla en [“Desvelando misterios: un viaje por la depresión y las posibles soluciones”](#), artículo en el que, además de comprender más a fondo qué es la depresión, se nos comparte el trabajo que lleva a cabo el equipo de investigación de los autores: “evaluar los efectos antidepresivos de la mecamilamina en un modelo animal de depresión. [Pues] En el sistema nervioso central, la mecamilamina es un antagonista de los receptores a acetilcolina (neurotransmisor implicado en la depresión)”.



Los problemas de salud mental y la necesidad de promover una cultura del cuidado de la salud mental son tan extensos que, en distintas partes del mundo, se ha recurrido a formar personas no especializadas en salud mental con un entrenamiento básico, para atender esta problemática. Sin embargo, esta situación es poco conocida en México, y aquí se presentan dos experiencias ya realizadas: la primera, el [“Entrenamiento en Guardianes para la prevención del suicidio en estudiantes”](#), donde “los participantes adquieren la capacidad de identificar señales tempranas de riesgo suicida, evaluar el nivel de riesgo y entablar conversaciones motivacionales con individuos en riesgo”. La segunda, el apoyo que profesionales de la pedagogía pueden realizar en este campo, en actividades como “diseño de intervenciones psicoeducativas, materiales didácticos y guías;

orientación educativa individual y grupal; divulgación; investigación y formación de recursos humanos”, lo cual puede revisarse en “[Pedagogía y salud mental: un encuentro necesario](#)”.

Este número de la *Revista Digital Universitaria* es un llamado que puede tener múltiples implicaciones: despertar curiosidad, informar, disminuir el miedo, aumentar la empatía. Si bien se señalan problemas, se presentan, ante todo, soluciones. Agradecemos a autoras y autores su generosidad al compartir sus conocimientos y experiencia. Esperamos poder contribuir a aumentar la esperanza e invitar a la acción.

**Guillermo Martínez-Cuevas**

*Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED-UNAM)*

Doctor y Maestro en Ciencias, en el campo disciplinario de la Salud Mental Pública, Maestro en Psicología Clínica y Pedagogo. Actualmente es Profesor de carrera en el área interdisciplinaria “Psicología y Educación” en Colegio de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras, así como Coordinador de Profesionalización del Docente, en el Centro de Formación y Profesionalización Docente de la UNAM.

 [guillermo\\_martinez@cuaieed.unam.mx](mailto:guillermo_martinez@cuaieed.unam.mx)