

Rubén Cuartas R.

## Elementos para una Conceptualización sobre Salud Mental

Sigrid Castaño Ramírez  
MEDICO\*

Gustavo Patiño Londoño  
SOCIOLOGO\*\*

### INTRODUCCIÓN

En los análisis más recientes del comportamiento humano, tanto en la vida afectiva como en el trabajo, se han venido aplicando algunos conceptos de la teoría de sistemas que han posibilitado un enfoque integral de las funciones básicas de la vida del ser humano y sus actividades.

En apreciaciones muy específicas del psicoanálisis, conductismo, humanismo, trabajos en prevención de enfermedades, las nuevas concepciones científicas de la cosmología y la etología se ha estructurado un lenguaje simple y unificado en los profesionales para acercarse a las actividades corrientes del individuo.

\* Profesora Universidad de Cúcuta, Facultad de Medicina

\*\* Profesor Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Educación

El objetivo central de esta cultura de encuentros en una forma integral pretende dar al hombre una cosmovisión amplia de lo que es su proceso, facilitando en sus actividades un crecimiento en su desarrollo que lo concientiza del autodescubrimiento, a través de sus actividades, resultando una maduración del propio ser **que aprende a hacer y aprende a aprender** a partir de la motivación, la autogestión o autodirección y el aprendizaje que facilita la consecución de objetivos establecidos por el mismo proceso de la conciencia.

A un nivel científico **La Teoría de Sistemas** está respaldada por una ley simple de comportamiento que es la tendencia de todo evento dentro del proceso a un equilibrio dinámico; equilibrio que demarca una tendencia propia en la energía de cada ser ó acontecimiento; en el átomo, célula, hombre, comunidad o galaxia; estas energías propias denotan un **Movimiento** por esto establecemos el concepto de salud o de armonía del sistema que se agrupa en compartimientos aleatorios estableciendo para la clínica el concepto de normalidad.

Estas fuerzas; estas direcciones; estos principios forman el alfabeto simple del lenguaje comunicacional que posibilita un encuentro del interior con el exterior del sujeto, del individuo con su trabajo, del hombre con su familia y su comunidad.

## 1. EL NUEVO PARADIGMA

Somos micro y macro-cosmos a la vez. El uno es todo, el todo es uno. Cada célula contiene en el ADN la historia genética de los antepasados. Nuestra materia es la misma materia del universo; materia y conciencia sin que sea posible establecer una línea divisoria tajante. Somos uno con el todo y a la vez somos diferentes: unidad en la diversidad, decía Teilhard de Chardin.

Nuestra conciencia de unidad con la vida presente, pasada y futura nos conecta con el cosmos y con su historia generativa y evolutiva.

El nuevo paradigma es multi, inter, y transdisciplinario. El modelo lineal causal de la Física Newtoniana, conexo con el pensamiento cartesiano es reemplazado por el modelo circular de totalidad de la Física Cuántica Einsteiniana que integra de manera sistémica las ciencias sociales con las ciencias físico-naturales.

Somos naturaleza, ella expresa la vida al generarla. La vida y la salud son conciencia, inteligencia, conocimiento, comprensión, sabiduría... Einstein lo expresa bellamente: "A mí me basta con el misterio de la eternidad de la vida; con el presentimiento y la conciencia de la construcción prodigiosa de lo existente, con la honesta aspiración de comprender hasta la mínima parte de razón que podemos discernir en la obra de la naturaleza".

## 2. COSMOVISIÓN PARA LA SALUD MENTAL

Después de 15.000 millones de años de evolución de la vida en la tierra, nuestro cuerpo es un sistema privilegiado con muchísimos mecanismos de retroalimentación y defensa que garantizan nuestro equilibrio, a pesar de tantos factores de riesgo que perturban y desintegran la armonía natural.

Después de muchos esfuerzos del cosmos para lograr una estructura con conciencia, el hombre parece ser el único animal privilegiado que decide y organiza su propia vida, inclusive la del planeta que le dio origen. En todo este proceso desde el punto de vista del comportamiento parecen resaltar el **deseo** como expresión de lo inconsciente, de las visceras y del cuerpo y el **pensamiento** como resultado de la conciencia que surge de toda la interacción de la corteza cerebral.

**Pensamiento y deseo**, casi siempre hablando de lo mismo, son las fuerzas de la conducta del hombre; estas cargas

generan la motivación y el movimiento productivo del hombre. La armonía de estos dos motores es la que da la posibilidad de una excelente salud y de un trabajo efectivo. Para alimentar el deseo, están las necesidades básicas de conservación, supervivencia, placer, displacer, alimento y territorialidad. Para nutrir el pensamiento están las necesidades básicas del afecto, comunicación y reconocimiento. Una armonía en la satisfacción de estas necesidades integra todo el sistema físico del hombre con la mente en su compleja enramada de los sistemas familiar, laboral y social en los cuales se tiene que desempeñar.

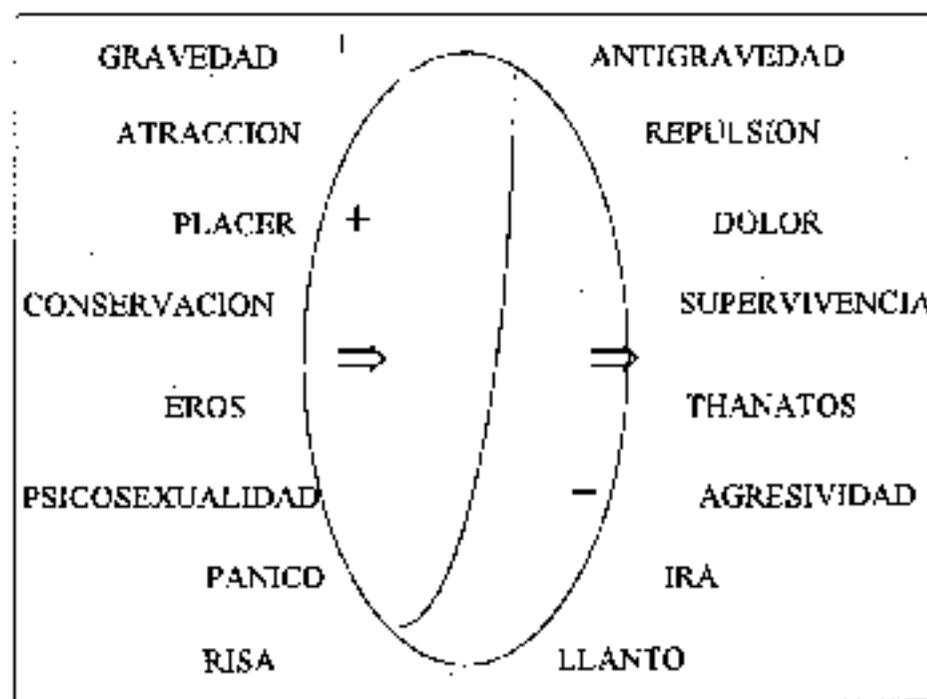
El universo, como todos sus componentes, está sometido a la interacción de unas fuerzas que tienden hacia el equilibrio. Al buscar este, el universo está sometido a la ley de la gravedad, y de la antigravedad consideradas las fuerzas más elementales en la estructura del universo mismo. Estas dos fuerzas las llamaremos, la positiva y la negativa, que en el átomo están representadas por un núcleo positivo de neutrones y protones y un orbital negativo representado por electrones.

Gracias al equilibrio dinámico generado en esta interacción, es posible la existencia del sistema, que en las variables de tiempo y espacio posibilitan la vida y la muerte, dos condiciones extremas que a través de todo el ciclo evolutivo perfeccionan lo simple hasta llegar a lo más complejo del proceso y a lo más sorprendente: el hombre que en su afán de vivir, arriesga su propia vida con la autodestrucción, si no expande su conciencia hacia un futuro más sano, compensado y real.

Estas fuerzas GRAVEDAD Y ANTIGRAVEDAD son las que producen en el átomo la organización de un núcleo positivo protónico y un orbital negativo electrónico interactuando por medio de los neutrones; esta carga positiva es la que conocemos como la reserva nuclear, hoy utilizada por el armamentismo internacional para una posible autodestrucción planetaria, y la gravitación producida en forma contraria a la orientación de la energía nuclear que

posibilita la estabilidad electrónica para que el átomo sea y no se desintegre. Esta nube electrónica es una atmósfera donde unos espines electrónicos cambian persistentemente de posición, interactuando con los otros átomos vecinos con los cuales reacciona, de tal forma, que aquí, es aparente un nivel de comunicación muy elemental pero muy estable. El universo inteligente comienza entonces a este nivel a organizarse, e incluso desde niveles aún más elementales y aparecen unos grupos atómicos, moleculares y sustancias más complejas aún, como los ácidos nucleicos.

Estas dos fuerzas, gravedad y antigravedad, son las mismas fuerzas de atracción y repulsión que están presentes en el humano movidas por los principios del placer (instinto de conservación) y de dolor (instinto de supervivencia).



## 2.1 LAS EMOCIONES

Estas dos fuerzas básicas en la composición mental, atracción y repulsión generan la materia prima, para producir las emociones. Cada instinto presenta una forma activa o pasiva en las reacciones corporales, así: en el instinto de conservación movido por el instinto del placer, la forma activa emocional es la alegría (risa) y la forma pasiva es la depresión (llanto). En el instinto de supervivencia la forma activa es la ira y la forma pasiva es el pánico.

Risa, llanto, ira, pánico son las cuatro emociones básicas que expresan o mejor resuelven las reacciones del medio ambiente con las reacciones internas de las dos tendencias primarias, es decir, los instintos. Estas reacciones obedecen a los principios de acción y reacción, es decir, que una agresión genera agresión, o un premio es respondido por un afecto: o sea, si a una persona en estado neutro o equilibrado se le da afecto, esta responde con afecto y si se le da agresividad, esta responderá con ira.

Cada reacción presenta también la forma activa y pasiva, por ejemplo la ira puede ser expresada (forma activa) o puede ser reprimida (forma pasiva); si es activa, equilibra la mayoría de las veces al medio externo, pero si es reprimida, esta energía polarizada hacia el interior genera agresión interna, lo que posibilita un desarrollo progresivo hacia la enfermedad psicosomática.

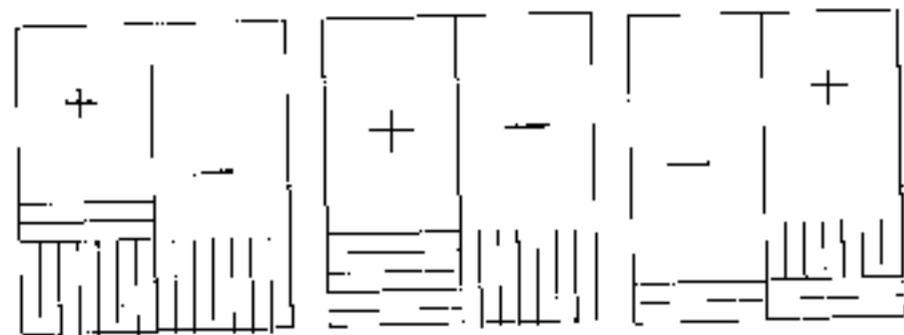
## 3. LAS FUERZAS INSTINTIVAS EN LAS ACTITUDES Y LA CONDUCTA HUMANA

La combinatoria de las fuerzas que durante la vida se van gestando teniendo en cuenta que el individuo tiene mecanismos de defensa internos que metabolizan y transforman la información externa son en última instancia las que determinan las actitudes y el comportamiento.

En esta misma forma, mi cuerpo y mi mente, mis emociones y mis pensamientos, o lo que es parecido: mi cabeza y mis vísceras; mi cerebro y mi cuerpo establecen una relación complementaria de equilibrio, hasta el punto de que **mi salud es el producto de ésta interrelación armónica o sintónica**; así lo que deseo es lo que yo pienso y lo que pienso es lo que comienzo a desear; lo que hago es lo que me pone a pensar y lo que pienso es lo que haré.

Tenemos tres modelos teóricos sobre la clínica del comportamiento humano: los dos laterales son los dos extremos patológicos y el centro es el equilibrio estático, que no es un modelo normal por ser utópico. **La salud mental la posee el individuo que tiene la flexibilidad de pasar por los tres modelos sin lateralizarse y siempre con la tendencia de mantenerse en el centro. Es lo que llamamos equilibrio dinámico natural.**

+ : Eros  
- : Thanatos



Estas dos fuerzas, estos dos opuestos, son complementarios; se intercambian, se intergeneran, se interconsumen y debido a las sumatorias de esta conjugación aparecen los diferentes modelos de comportamiento; el instinto de conservación, en este caso Eros representado en la figura con el signo positivo, y el instinto de supervivencia en este caso el Thanatos representado con el

signo negativo nos da una idea del comportamiento en la población.

En el desarrollo humano integral, importa el individuo, con su valor y sus potencialidades, su capacidad de autodescubrimiento y su creatividad.

### 3.1 LAS NECESIDADES BÁSICAS

Las necesidades básicas del ser humano han sido deducidas de la evolución biológica y tienen asiento en la somatotopía cerebral (distribución del cuerpo en el cerebro) que denota la historia biológica del desarrollo del hombre, a través de su origen y evolución.

Cuando se es, aparece la necesidad de mantenerse, es decir, de sobrevivir y entonces es LA NUTRICIÓN o el alimento lo que representa la segunda necesidad básica. Cuando tengo el sistema digestivo satisfecho paso entonces a resolver el problema de la protección, a defenderme del frío, del calor, de los agresores y construyo mi VIVIENDA, tercera necesidad básica.

Resuelto este paso, siento la necesidad de COMPAÑÍA, cuarta necesidad básica. Busco afecto y amor y entonces se establece la consecución de la pareja; lograda esta, se me presenta la necesidad de COMUNICARME, quinta necesidad básica, lo que me obliga a educarme, perfeccionarme en mis emociones y reacciones para no entrar a conflictuar con ella y es cuando aparece entonces la necesidad de AUTOIMÁGEN, sexta necesidad, que se reduce a saber quién soy yo, para donde voy, que es lo que me gusta, cual es mi realidad. Establecidas las necesidades del yo, aparecen luego, las necesidades del SUPERYO: mi comunidad, mi familia, mi medio ambiente, mi cosmos, mi sistema holístico y comienzo a hacer las cosas que me resuelven esta necesidad.

Estas necesidades son desencadenadas por una reacciones biosicofisiológicas en una zonas específicas del cuerpo. Por

ejemplo, la necesidad de existir, conservarse, ser, está ubicada en el sistema urogenital y hay un centro donde se satisface el movimiento reaccional de esta necesidad, es un punto que queda entre el pubis y el ano y ubica el placer o premio biológico, en la reacción sexual.

Otro centro, el referente a la segunda necesidad, sentido como hambre, pesadez, vacío y que resuelve el problema nutricional, está ubicado en las asas del intestino grueso y delgado y el estómago. La vivienda se localiza a nivel del diafragma y el afecto sobre el pericardio, ubicado encima del corazón y es la energía que envuelve este. La comunicación a nivel de la laringe, es el sistema fonatorio; el yo en el rincencéfalo, o sea en el complejo límbico en el centro del cerebro y el superyo en los lóbulos frontales.

Según ocurre el desarrollo de estas necesidades, aparece en la clínica como lo que se llama el estilo de vida de la comunidad o del individuo y tiene estrecha relación con las posibilidades reales de la vida más detectables socioeconómicamente.

## 4. LA SALUD

La salud es sinergia, evolución, co-creación, solidaridad. Enfermedad es asinergia, involución, polo negativo necesario para generar el movimiento. Como anota Fritjof Capra "El quid de la vida y de la salud es la reconciliación viviente de los polos opuestos ( . . . ) la unión dinámica de los polos opuestos es fundamental para la comprensión de la vida".

**EL MUNDO INTERNO:** El psiquismo humano comprende además de la parte orgánica y fisiológica, la dimensión simbólica. El hombre es un ser senti-pensante y actúa según motivaciones, deseos y valores que están influidos social y culturalmente.

El mundo interno del sujeto humano se configura en el movimiento resultante entre los requerimientos del instinto: -el principio del placer- frente a las limitaciones impuestas por el principio de realidad.

El psicoanálisis nos enseña que en el actuar humano está comprometida la historia personal, familiar y social de cada uno. Como señala Deepak Chopra,<sup>2</sup> "Si usted se siente aprisionado por sus necesidades creará completamente en ellas y las convertirá en todo lo que conoce. Si las acepta como parte de la vida y cree que producirá lo mejor, entonces se abrirá ante usted un mundo mucho más amplio".

La salud es un proceso de equilibrio inestable, es decir dinámico, que involucra las áreas físicas, ambientales, afectivas, intelectuales y sociales de los individuos, los grupos y las comunidades. Su promoción y conservación compete tanto al individuo como a la comunidad quienes deben hacerse cargo de sus potencialidades para desarrollarlas y de sus dificultades y limitaciones para superarlas.

#### 4.1 LA SALUD - ENFERMEDAD COMO UN SISTEMA

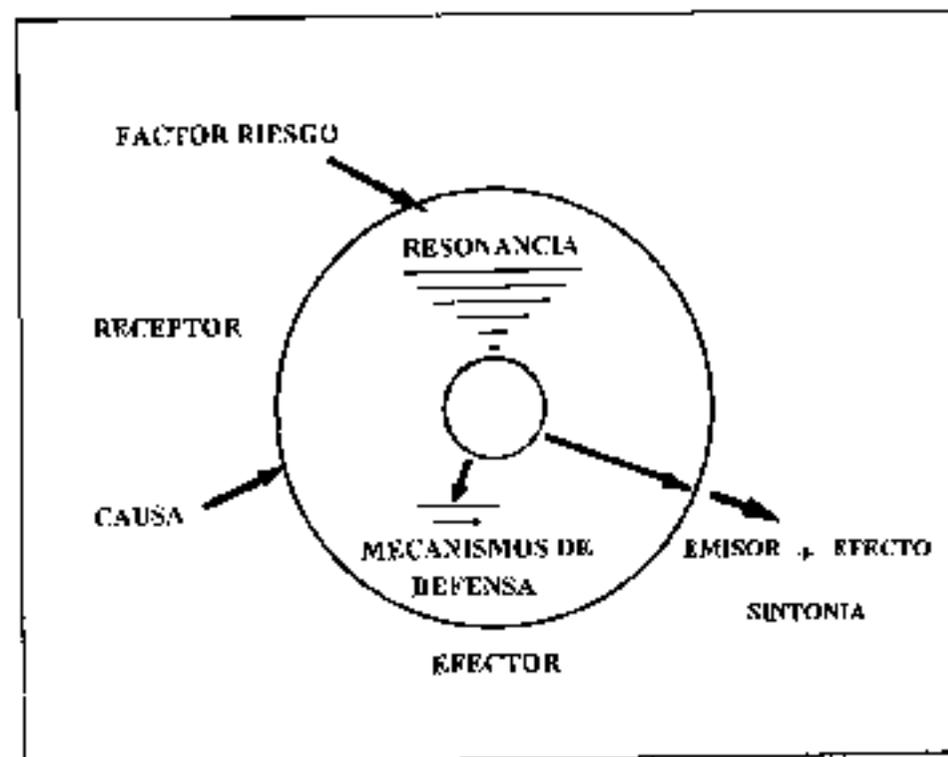
El cuerpo está compuesto de una parte sólida (materia) y una parte energética que conforma el cuerpo emocional, mental y espiritual.

Materia, es lo visible al ojo humano: átomo, célula, tejido y planeta.

Antimateria, es lo no visible al ojo, es decir: carga, comunicación, emoción, deseo, relación familiar, espiritualidad o mentalidad; o sea, la atmósfera que engloba la materia.

<sup>2</sup> CAPRA, Fillet. Sabidura Inscrita.

Materia y antimateria son energías que rodean e invaden el cuerpo como atmósfera que posibilita armonizar la unidad: micro y macrocosmos integrados en el humano. Esta unidad como el átomo, célula, planeta o galaxia tienden a la armonía para recrearse en el bienestar y tienden a alejarse de la desarmonía o desequilibrio para poder ser.



Cuando un factor de riesgo activa el sistema, este es perturbado en sus receptores que estimulan los emisores del interior y el paquete de información transcurre por el medio interno hasta llegar al núcleo donde se activan los sistemas defensivos que emiten una información con resonancia sobre todo el sistema; esto es sensible a toda la información, pero se perturban los puntos o zonas más débiles y es en estos lugares donde se presenta la sintomatología. Por ejemplo el

desempleo genera preocupación que activa los mecanismos de defensa y en aquellas personas con antecedentes hereditarios de cefalea tensional aparece una jaqueca ocasionada por la congestión del sistema vascular pero más localizada en la arteria temporal; de manera que quitar o suprimir sólo el síntoma, no garantiza el equilibrio del sistema; debe ceder todo el estrés corporal y actuar sobre la causa, que en este caso es el desempleo, para equilibrar el sistema.

Los mecanismos de defensa generan resistencia, negaciones, justificaciones y lentamente se hace la ruptura de la fragilidad psicológica que controla la entrada del factor de riesgo; inmediatamente ocurre esto, el individuo comienza a entrar en el fenómeno repetitivo y compulsivo; se amplifica más la ansiedad, hay más resonancia a la problemática y posteriormente viene un resultado que es la enfermedad; si ésta continúa crónicamente terminará con la autodestrucción del sistema.

## 5. LA SALUD MENTAL

La salud mental es un término genérico que expresa un estado o condición del ser humano en función de su sistema comunicacional entre su interior y el medio ambiente; en este sistema interactúan varios elementos que posibilitan entender la variabilidad de comportamientos aceptables en la clínica y que además capacitan a la persona para reaccionar ante cualquier factor de riesgo sin perder la integridad de la unidad psicósomática que habla siempre de la misma reacción aunque a niveles diferentes en el cuerpo.

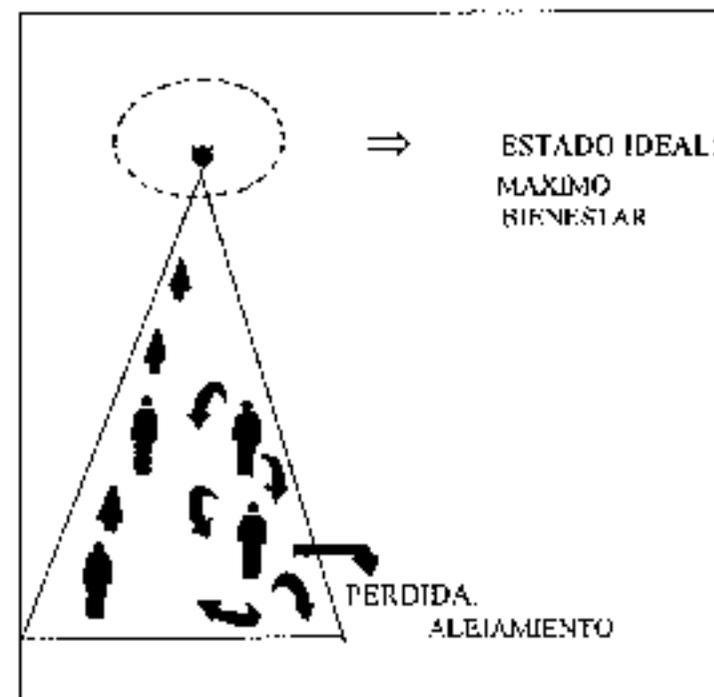
La salud mental es la capacidad de mantener el equilibrio de las dos fuerzas: el equilibrio es dinámico. La enfermedad es la tendencia a lateralizarse; la salud mental es la adaptación al medio ambiente en la forma más constructiva posible. La paz interior, esta dada por la salud mental, todo depende de lo que hay en el interior, donde existe un proceso

que se llama **comunicación** que consiste en sintonizarse con el ambiente y con los otros.

Estado de equilibrio absoluto: Utopía en salud mental. En la vida existe la tendencia del ser humano a aproximarse al estado ideal; es decir, que en todo momento el individuo quiere estar más arriba con el máximo bienestar posible ubicándose en la parte superior de la pirámide.

Unos logran aproximarse al vértice más fácil que otros y decimos que estos alcanzan la madurez más temprano.

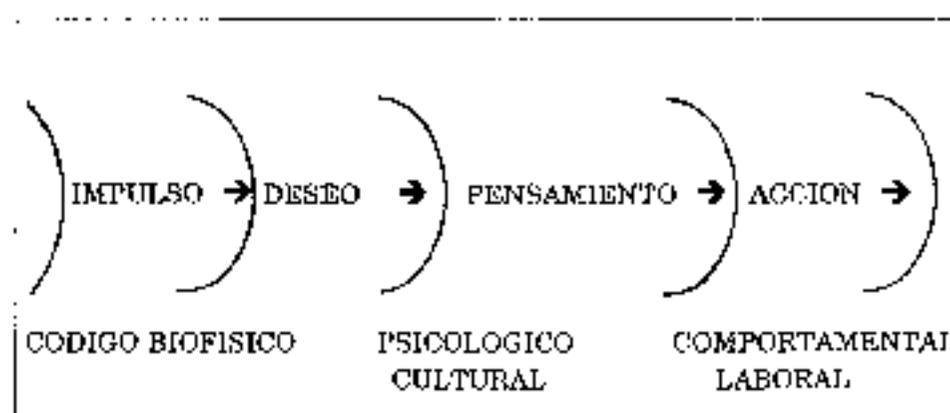
Otros se pierden en la búsqueda de su lugar; por ejemplo el que abusa de las drogas cree sentirse mejor, pero día a día, se aleja más del estado superior en la salud mental.



## 5.1 LA COMUNICACIÓN

La comunicación es una de las claves fundamentales en la salud mental y determina el desarrollo del proceso en forma natural.

La comunicación es integral y tiene varios niveles desde profundos a superficiales; nace ésta, en la comunicación electrónica a nivel del átomo generándose un impulso energético que recorre el sistema nervioso desde el extremo del axón hasta salir como acción del proceso de comunicación desde el cerebro. La matriz comunicacional se observa en los siguientes niveles que integran el proceso total:



Según la historia de cada individuo, sus acciones vienen procesadas en su impulso, y de este, comienza a orientarse en cierta medida la dirección en otras esferas. Por ejemplo, el deseo que es una esfera modelada por la familia tiene un papel muy importante en el pensamiento y las actitudes que decidirán en cierta medida, la forma del pensamiento de cada individuo y por supuesto de la acción que tiene efecto.

Los niveles de impulso y deseo son inconscientes, son básicos, estables, primarios y acompañan cualquier pensamiento o acción. Los niveles de pensamiento y acción son más rápidos, más inestables, más superficiales en el

comportamiento y tienen modificaciones del primero y segundo niveles. Por esto en la acción compulsiva o repetitiva de algunos individuos lo que se expresa es un conflicto en los niveles básicos.

## 5.2 EL RETO DE VIVIR

Los seres humanos tenemos la capacidad de crear y recrear la vida, de volar y ascender para sentir el aire y la luz.

De igual modo, de ascender y hundirnos en la oscuridad: quien sólo usa lentes negros, ve negro. Quien mira en una sola dirección se niega a ver el panorama que ofrecen otros ángulos.

Vivir se convierte en una experiencia maravillosa para quien comprueba que puede girar su cabeza y contemplar los paisajes que lo circundan.

La vida se renueva al descubrir que es posible levantarse y caminar en vez de quedarse sentado; levantar los brazos y sacudirlos, hacer música con sus palmas y las del vecino; cantar y bailar para vivir la fiesta y contagiar el entorno de alegría.

No hay cátedras para vivir. No existen fórmulas para la felicidad. El bienestar humano requiere la satisfacción de un conjunto de necesidades de carácter material y no material, en las áreas física, intelectual, emocional y social. Son características del hombre contemporáneo los sentimientos de malestar, frustración e infelicidad. La salud y el bienestar, así como la vida y la naturaleza, son procesos que tienden a la armonía y al equilibrio, como bien lo expresa el poema: "La locura es, ¡EXCESO!".

El hombre es síntesis de posibilidades. Es conveniente para la armonía interna descubrir y apreciar las diferentes situaciones de la vida, como momentos de un proceso, dimensiones de una totalidad en permanente transformación:

noche y día, luz y sombra, tristeza y alegría, salud y enfermedad.

El reto de la existencia humana es **aprender el arte de vivir**, que es el arte de crear y compartir. Es en la experiencia de vida cotidiana donde se hacen realidad los valores universales de la justicia y la paz, donde se viven el respeto, la tolerancia, la diferencia. Nos humanizamos o no, en la experiencia de cada día. En el orden humano la universidad y el laboratorio son la vida misma. Aquí aprendemos también a valorarnos como personas al reconocer nuestras posibilidades y nuestras limitaciones.

La salud mental está en concordancia con la capacidad de inventiva, creatividad, riesgo y compromiso que las personas, los grupos, las organizaciones y las comunidades, son capaces de asumir, en la construcción y transformación personal y colectiva para lograr objetivos de bienestar común.

## 6. LA ESCALA DE VALORES

Los valores son los referentes que dan sentido y significado al actuar humano, individual y social. Valor no es la cosa deseada sino lo deseable. El contenido simbólico del objeto. "El valor nunca es una entidad objetiva, sino que su objetividad resulta solamente de la correlación entre sujeto y objeto". El tejido social está constituido por los valores. Desde antes del nacimiento el sujeto está inscrito en los contextos valorativos de sus padres y familiares. Así es como se transmiten y perpetúan los criterios de juicio para las opciones o preferencias, hasta llegar al nivel de los grupos sociales y de la cultura.

Los valores de una persona determinan su calidad humana. Los valores de una sociedad determinan la calidad de la vida.

<sup>2</sup> ABBAGNANO, Nicola. Diccionario de Filosofía (México) 1961. FCE.

Que vale para una persona, está en relación directa con los niveles de conciencia por ella alcanzados. Si la vida es la mayor complejidad de la materia, la **AUTOCONCIENCIA** - o sea la conciencia de sí, de los otros, del entorno, de los procesos y necesidades, personales y sociales- es la expresión del más alto nivel de evolución del ser humano.

Los valores y la salud mental están directamente relacionadas. Los valores son las concepciones, ideas, principios que fundamentan, regulan y orientan las actuaciones de la persona permitiéndole conservar la coherencia del sentido y del significado de lo que hace. Dicho de otro modo: los valores son los principios que el sujeto valida eficazmente y acoge para su actuar y a través de los cuales se valida a sí mismo. "El sentido es la referencia de la realidad o de una parte de ella, el mundo de los valores. A través del sentido penetran los valores en la historia y son realizados por el hombre."<sup>4</sup>

Salud mental es la aceptación gozosa de la vida y la actividad deliberada de todo aquello que la promueve. Es la disposición activa para el trabajo y la **CREATIVIDAD**. La búsqueda de bien-estar y de mejor-estar en lo bio-sico-social. De igual modo, la actitud vigilante para cortar o evitar las influencias dañinas y para la percepción, distinción y actuación frente a las amenazas.

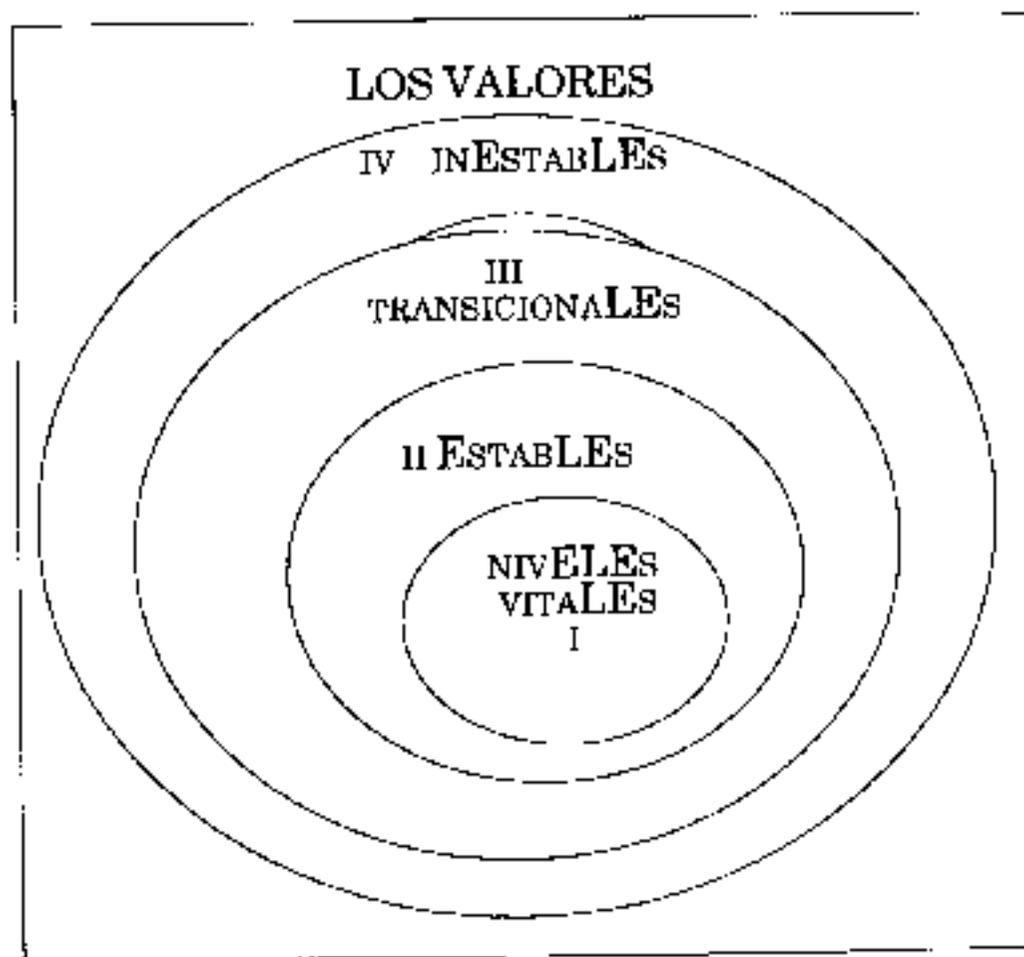
Invertir los valores es renunciar a la construcción y promoción de la vida o actuar en contra de ella. Este es el drama terrible del hombre moderno y de los valores que lo acompañan. La sociedad de consumo ha puesto el rendimiento económico como valor fundamental. A cambio de ello la naturaleza, el agua, el aire, las especies han venido recibiendo trato mortal.

<sup>4</sup> ABBAGNANO, Nicola. Diccionario de Filosofía (México) 1961. FCE.

El valor del tener, amenaza hasta la vida. La primicia de lo individual todo lo descompone.

"En una sociedad que cultiva la filosofía de cada quien para sí mismo, el sentido de comunidad no existe como fuerza poderosa".<sup>5</sup>

"En una sociedad masificada sólo importa el sistema, puesto que cualquier persona se puede reemplazar por otra".



<sup>5</sup> ALEXANDER, Loren. La depresión y el cuerpo. (Medici): 1985, p. 248.

Si graficamos en círculos concéntricos los valores, podemos señalar que en su centro, en el punto de origen, están **LOS VALORES NUCLEARES O VITALES (I)**: es decir **LA VIDA** y todo lo que la promueve, o evita su contaminación o destrucción; a continuación **LOS VALORES ESTABLES (II)**: los que permanecen en las diferentes sociedades a través de la historia; el amor, la justicia, la libertad, la paz; **LOS VALORES TRANSICIONALES (III)**: los propios de cada cultura y que se modifican según los estados de evolución de las sociedades y las personas (Infancia-Juventud-Vejez): la educación, la política, la urbanidad, la autoridad; en el círculo (IV) **LOS VALORES INESTABLES**: cambian según las fases de la humanidad: las teorías científicas; las doctrinas filosóficas.

### VALORES CIUDADANOS Y SALUD MENTAL

Los valores de la solidaridad, el respeto, la tolerancia, la convivencia, la participación y el compromiso en la consecución de las metas de beneficio personal y comunitario denotan la salud mental de una comunidad.

Aquí están resumidos los aprendizajes básicos:<sup>6</sup>

1. **Aprender a no agredir al congénere**  
- Fundamento de todo modelo de convivencia social.
2. **Aprender a comunicarse**  
- Base de la auto afirmación personal y grupal.
3. **Aprender a interactuar**  
- Base de los modelos de relación social.
4. **Aprender a decidir en grupo**  
- Base de la política y de la economía.
5. **Aprender a cuidarse**  
- Base de los modelos de salud y de seguridad social.
6. **Aprender a cuidar el entorno**  
- Fundamento de la supervivencia.
7. **Aprender a valorar el saber social**  
- Fuente de la evolución social y cultural.

<sup>6</sup> TORO, José Bernardo. Función social. El colombiano. (Medici), julio 24 de 1994, p. 68.

## 7. NUEVAS FORMAS DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Actualmente se dan los primeros pasos en la investigación socioantropológica y en la organización comunitaria; el empeño principal de dichas formas debe consistir en producir un cambio en la conciencia colectiva de la gente para generar nuevos estilos de vida.

A nivel individual se debe lograr el máximo desarrollo de la capacidad mental al instruir al individuo en el conocimiento y la sabiduría en el modo de vivir estimulando el desarrollo adecuado del cuerpo y del espíritu.

En lo colectivo se deben investigar las causas de la enfermedad y las razones de la salud estableciendo programas, para identificar las influencias perjudiciales corrientes y las fuerzas ambientales que ayudan a los individuos a resistirlas.

Para promover la higiene mental y ambiental es necesario que el común de la gente contribuya en la solución de los problemas; esto se logra democratizando el saber.

En el pregrado debe estimularse el análisis de las patologías, también el conocimiento profundo de lo concerniente a salud mental entendida como el bienestar general integral.

En el trabajo de campo la labor debe ser interdisciplinaria con profesiones que se comprometan en la observación y el estudio etnopsiquiátrico de las comunidades.

## BIBLIOGRAFIA

- CAPRA, Fritjof. *Sabiduría Indólita*. 1. ed. Barcelona: Kairós, 1991.
- DEEPAK, Chopra. *Como Crear Salud*. Grijalbo, 1990.
- DETHLEFSEN, T. y DHLKE, R. 1. 1. ed. Barcelona: Plaza y Janes 1990.
- KADEMORA, Kramisira. *La Teoría Cuántica y los Procesos Psíquicos* la realidad de la experiencia meditativa.
- MILLER, Henry. *Los Libros en Mi Vida*. Buenos Aires: Siglo XX, 1979.
- PICHON RIVIERE, Enrique. *El Proceso Grupal del Psicoanálisis en la Psicología Social*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- SALUD MENTAL COMUNITARIA. *Anteproyecto de Reeducación de la Granja Taller para Enfermos Mentales*. Medellín: Documento por grupo operativo. 1993.