

Maria Paola Padilla-Ordoñez^{1a}, Humberto Aguilar-Sanchez^{1b}, Humberto Gonzalez-Mayorquin^{1c}, Miriam Gaxiola-Flores^{2d}, Maria Isabel Acosta-Rios^{2e}, Jesús Roberto Garay-Nuñez^{2f}

¹Universidad Autónoma de Sinaloa, Facultad de Enfermería, Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias, y Tecnologías (CONAHCYT). Culiacán, Sinaloa, México

²Universidad Autónoma de Sinaloa, Facultad de Enfermería, Programa de Posgrado, Maestría de Enfermería Profesionalizante. Culiacán, Sinaloa, México

Doi: 10.5281/zenodo.13905380

ORCID

0000-0002-8110-5538^a

0009-0005-1928-5530^b

0009-0005-2960-0423^c

0009-0003-3778-2404^d

0000-0002-5069-9951^e

0000-0002-0868-1344^f

Palabras clave:

Salud Mental

Atención a la Salud Mental

Educación en Salud

Keywords:

Mental Health;

Mental Health Assistance

Education Health

Correspondencia:

Maria Paola Padilla Ordoñez

Correo electrónico:

paolapadilla.maor@gmail.com

Fecha de recepción:

19/12/2023

Fecha de aceptación:

30/08/2024

Resumen

La educación, entendida como el desarrollo integral del ser en formación, implica un cultivo de destrezas, hábitos, costumbres y conocimientos que se ejercen continuamente en diversos contextos y a lo largo de la vida. Las personas que reciben educación sobre salud mental tienen más probabilidades de buscar una intervención temprana y acceder a un tratamiento adecuado.

Cuando hablamos de salud mental también se debe hacer énfasis en el núcleo familiar, en función de que la familia es la principal fuente de estabilidad para la salud mental de las personas. Para una persona que mantiene comunicación en su núcleo familiar es más fácil expresar sus problemas en un ambiente de confianza y tratar de buscar una solución a ello sin que sienta incomodidad o vergüenza por expresar sus problemas.

En este sentido, la educación como enseñanza o instrucción formalizada se lleva a cabo con el fin de inducir deliberadamente ciertos cambios que se consideran deseables en los miembros de una sociedad; asimismo, la formación de valores, actitudes y habilidades sociales son fundamentales para la convivencia armónica y el progreso colectivo.

Abstract

Education, understood as the integral development of the being in training, implies a cultivation of skills, habits, customs and knowledge that is continuously exercised in various contexts and throughout life. People who receive mental health education are more likely to seek early intervention and access appropriate treatment.

When we talk about mental health, emphasis should also be placed on the family nucleus, since the family is the main source of stability for people's mental health. For a person who maintains communication within his family, it is easier to express his problems in an environment of trust and try to find a solution to it without feeling discomfort or shame for expressing his problems.

In this sense, education as formalized teaching or instruction is carried out in order to deliberately induce certain changes that are considered desirable in the members of a society, also the formation of values, attitudes and social skills are fundamental for harmonious coexistence and collective progress.

Introducción

Cuando se habla de salud mental, generalmente, no suele hacerse con la importancia y seriedad que se debería, ya que el término *salud mental* frecuentemente se asocia a algún trastorno o patología que sufren las personas que necesitan consultar a profesionales de psicología o psiquiatría. Es recomendable que al sufrir algún problema emocional o mental se acuda con un profesional para recibir ayuda.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la separación de enfermedades; por lo que al estar alterada alguna de estas dimensiones, se expresa que una persona no cuenta con una buena salud.²

En el caso de la salud mental, para el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se trata de un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales que le da la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad para promover el bienestar mental y prevenir las enfermedades mentales.

La educación, entendida como el desarrollo integral del ser en formación, implica un cultivo de destrezas, hábitos, costumbres y conocimientos que se ejercen continuamente en diversos contextos y a lo largo de la vida. Este proceso educativo no solo se limita al ámbito escolar, también se extiende al hogar y a la sociedad en general, donde la familia y los profesionales de la educación y la salud tienen una corresponsabilidad en la enseñanza y formación en salud integral.³

En específico, la educación sobre salud mental se refiere al proceso de instruir a las personas sobre las enfermedades mentales y las estrategias para mantener una buena salud mental. En este sentido, la educación puede ser vista como una herramienta poderosa para prevenir y abordar trastornos psicológicos, como la depresión, que pueden presentarse tanto en la adolescencia como en la etapa adulta, afectando el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los individuos.⁴

Las personas que reciben educación sobre salud mental tienen más probabilidades de buscar una intervención temprana y acceder a un tratamiento adecuado. Actualmente se dispone de intervenciones médicas y psicosociales con eficacia probada, esto se debe a que la educación aumenta la conciencia sobre los signos y síntomas de los trastornos mentales, y sobre las opciones de tratamiento

disponibles. Además, reduce el estigma asociado a las enfermedades mentales, lo que puede ser un obstáculo significativo para que las personas busquen ayuda. Al estar mejor informadas, las personas pueden reconocer oportunamente los problemas de salud mental en sí mismas o en otros y buscar la ayuda necesaria sin demora, lo cual va de la mano con el fortalecimiento del sistema de salud en la materia, a fin de orientar las acciones para proteger y promover la vida del ser humano.⁵

Lo que ayuda a mejorar la salud mental general de las comunidades es la educación en salud mental, al promover un mayor acceso a los servicios de apoyo de salud mental. Es decir, con una población más informada la demanda de servicios de salud mental aumenta, lo que puede impulsar los sistemas de salud y a los responsables políticos para mejorar la disponibilidad y accesibilidad de estos servicios. Una comunidad bien educada en temas de salud mental es más resiliente, inclusiva y capaz de contribuir al bienestar colectivo.

Además, la educación en salud mental fomenta la creación de redes de apoyo comunitario, incluyendo grupos de autoayuda y programas de bienestar en el lugar de trabajo, que pueden proporcionar apoyo continuo y recursos para aquellos que enfrentan desafíos de salud mental. Los jóvenes universitarios son quienes experimentan diversos retos y demandas ya que están en proceso de adaptación y son quienes llegan a experimentar más problemas de salud mental.⁶

Cuando hablamos de salud mental también se debe hacer énfasis en el núcleo familiar, en función de que la familia es la principal fuente de estabilidad para la salud mental de las personas. Se considera que desde el nacimiento se está ligado a la madre por la relación e interacción afectiva de la escucha y comunicación verbal; de igual forma con el padre, quien funge como una parte fundamental para el desarrollo de un individuo. Cuando una persona mantiene comunicación en su núcleo familiar es más fácil expresar sus problemas en un ambiente de confianza y tratar de buscar una solución a ello, sin que sienta incomodidad o vergüenza por expresar sus problemas.⁷

Por ejemplo, si una persona en desarrollo presenta un problema con su novio (a), la madre podría ser la principal fuente de ayuda, aconsejando con base en su experiencia o conocimiento del tema. La madre podría dar los primeros auxilios psicológicos, ofreciendo una escucha activa al individuo en desarrollo, además de brindar algún consejo que pudiera ser útil.

Además de la orientación inicial que la madre puede proporcionar, es esencial que también se fomente la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario. La madre, al reconocer los límites de su experiencia y conocimiento, puede alentar al individuo en desarrollo a consultar a un terapeuta o consejero para obtener una perspectiva más objetiva y estrategias de afrontamiento especializadas. Este paso es crucial, ya que los profesionales de la salud mental están capacitados para ofrecer intervenciones basadas en evidencia que pueden ser más efectivas para resolver problemas complejos de relaciones o emocionales.⁸ Por lo anterior, la colaboración entre la familia y los profesionales de la salud mental puede proporcionar un enfoque integral para el bienestar del individuo en desarrollo.

También es importante la educación continuada en salud mental para los padres y cuidadores, ya que les permite identificar signos de angustia y conocer los recursos disponibles para apoyar a sus hijos. Al mantener líneas de comunicación abiertas y alentar el diálogo sobre temas de salud mental, las familias pueden desempeñar un papel activo en la prevención de problemas más graves y en la promoción de una recuperación temprana y efectiva.⁹

Existe correlación entre la educación y la salud mental, al brindar una intervención oportuna y adecuada en tiempo y forma, puede mostrar un cambio positivo en la salud mental de los estudiantes. De tal forma que una adecuada salud mental puede apoyar a lograr mejores resultados educativos y emocionales que impactan en la vida de los seres humanos a un largo plazo.

Cuando la educación es prioridad, sin importar las condiciones físicas o mentales, es guiada de manera multidisciplinaria tanto por la familia como por profesores o docentes de los diferentes niveles educativos. Con esta formación la persona tiene mayor probabilidad de adquirir las herramientas necesarias para desenvolverse en la sociedad. En este sentido, la educación como enseñanza o instrucción formalizada se imparte con el fin de inducir deliberadamente ciertos cambios que se consideran deseables en los miembros de una sociedad, así como de fomentar la formación de valores, actitudes y habilidades sociales, que son fundamentales para la convivencia armónica y el progreso colectivo. En particular, los valores están interconectados con lo emocional, cognitivo y conductual, y pueden manifestarse de manera positiva, negativa o neutral hacia el objeto de interés.

En referencia, existen trastornos psicológicos, como la depresión, que pueden presentarse en cualquier parte del

ciclo vital y afectar el bienestar psicológico y el rendimiento del individuo tanto personal como profesional.¹⁰ No obstante, a través de la educación, se busca equipar a los individuos con las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la vida moderna, fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de adaptación.¹¹

Con el abordaje de las temáticas de salud mental mediante procesos educativos en etapas como la infancia y la adolescencia se pueden prevenir o evitar problemas de desajuste emocional, o bien, lograr una detección temprana. La presencia de problemas de conducta combinados con problemas en casa, en la escuela o en la sociedad, puede causar grandes cambios emocionales en las personas. El impacto de enfermedades como la covid-19 fue una situación que generó interrupción en los procesos de enseñanza y aprendizaje, al evidenciar las brechas y desigualdades en el acceso a plataformas digitales y en la disponibilidad de materiales para el aprendizaje en los centros educativos.¹²

Los trastornos de inicio temprano predominantes en los niños, que implican deterioro del neurodesarrollo como dislexia/retraso de la lectura, espectro autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno antisocial persistente de inicio temprano, y otros trastornos emocionales que son más frecuentes en las niñas en el inicio de la adolescencia (depresión, alteraciones de la conducta alimentaria por ansiedad). Por otra parte, el TDAH y la ansiedad de separación disminuyen con la edad, mientras que el trastorno negativista desafiante es más prevalente entre adolescentes, el estrés post-traumático es mayor entre los adolescentes que en niños, y la depresión mayor aumenta con la edad.¹³

En este contexto, la educación juega un papel fundamental en la formación de hábitos y costumbres tendientes a un estilo de vida sano, en la que los actores (profesores, padres de familia y personal de salud) tienen la corresponsabilidad de enseñar y formar en la salud integral. Además, la educación en salud mental puede ayudar a desestigmatizar los trastornos mentales, así como a fomentar un entorno más sano y de confianza para las personas para que puedan expresar sus emociones y, en caso de requerirlo, la atención con el profesional adecuado, lo cual es esencial para la construcción de una sociedad resiliente y empática. La capacidad de hablar abiertamente sobre los problemas de salud mental sin temor al juicio o al estigma puede llevar a una mayor comprensión y aceptación de estos trastornos como parte de la experiencia humana.

La educación en la salud mental también tiene temas delicados, como suelen ser el erotismo y la pornografía, el erotismo se identifica por el placer como un rasgo característico de los seres humanos por excelencia, donde se pone en evidencia la sexualidad humana como un fenómeno complejo formado por un símbolo rodeado del universo donde tienen que ver mucho el trato de afectividad y lo psicológico, es así como se revela que la sexualidad humana cumple la función del desarrollo biopsico-social y afectiva de las personas.¹⁴ El tema del erotismo ha sido abordado desde el arte y la literatura, su principal característica es que se trata de un fenómeno humano por excelencia al expresar su misma dimensión simbólica y afectiva de la sexualidad humana, mas no necesariamente conduce a la consumación del acto.

Conclusión

La línea continua del proceso salud-enfermedad puede ser considerada distinta a un estado natural, ya que

en el proceso de la vida no existe un estado absoluto de salud o de enfermedad; más bien, existe un increíble equilibrio que cada persona puede presenciar desde diferentes ángulos.

La detección temprana y la intervención en problemas de salud mental durante las etapas formativas pueden prevenir dificultades a largo plazo y mejorar la calidad de vida. Es imperativo que la educación integral y multidisciplinaria sea accesible y se implemente de manera efectiva, asegurando que todos los miembros de la sociedad estén equipados con el conocimiento y las habilidades necesarias para enfrentar los retos de la vida moderna.

Al fomentar un entorno familiar de apoyo y confianza se facilita la expresión y el manejo de problemas emocionales, lo cual es crucial para el bienestar de los individuos desde la infancia hasta la adultez. Al unir esfuerzos entre educadores, profesionales de la salud y familias, podemos construir un futuro más prometedor donde la salud mental sea una prioridad y un derecho para todos.

Referencias

1. Miranda-Hiriart G. ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*. 2018;23(83):86-95.
2. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Ginebra, Suiza: OMS; 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. Meza-Rodríguez AE, Trimiño-Quiala B. Participación de la familia en la educación escolar: resultados de un estudio exploratorio. *EduSol*. 2020;20(73):13-28.
4. Tena-Hernández FJ. Psicoeducación y salud mental. *SANUM*. 2020; 4(3):36-45.
5. Organización Panamericana de la Salud. Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos. Washington, D.C.: OPS; 2022. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>
6. Barrera-Guzman ML, Flores-Galaz MM. Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación*. 2020;11(2):67-83. Disponible en: <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/view/7722>
7. Alarcón RD. La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered* 2020;30(4):219-21. Doi: <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
8. Rojas-Andrade R, Prosser Bravo G, Aranguren Zurita S. Preparación organizacional para implementar sistemas de apoyo en múltiples niveles en salud mental escolar. *Psicoperspectivas*. 2023;22(1):62-76. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071869242023000100062&script=sci_arttext&tlng=pt
9. Tsani-Fairuzza M, Sarirah T, Intyaswati D. El papel de la educación de los padres en la violencia verbal y su impacto en la salud mental de los adultos jóvenes. *Salud Mental*. 2023;46(1):27-33. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8914539>
10. Macaya-Sandova X, Vicente-Parada B. Sistema Educativo y Salud Mental: Una Asociación Relevante en Promoción y Prevención para Adolescentes Escolarizados. *Eureka*. 2020;17(1):162-187. Disponible en: <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-1-17.pdf>
11. García-Álvarez D, Hernandez-Lalinde JD, Ureña-Villamizar Y et al. Medición y comparación de la actitud docente hacia la salud mental en la escuela. *Retos*. 2021;1(43):660-671.
12. Morales-Retamal C. Salud mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de confinamiento. *Anales de la Universidad de Chile*. 2020;17(17):303-318.
13. Espín-Jaime JC, Belloso-Roperero JJ. Estudio descriptivo de los niños y adolescentes nuevos vistos en un servicio de salud mental en el periodo de un año. 2009 *2009*;29(2):329-354.
14. Zousa y Machorro M. Educación en salud mental: erotismo y pornografía. *Neurol Neurocir Psiquiatr*. 2022;50(1):16-25. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105546>

Cómo citar este artículo/To reference this article:

Padilla-Ordoñez MP, Aguilar-Sanchez H, Gonzalez-Mayorquin H, *et al.* Educación sobre salud mental una posibilidad de colaboración entre la familia y los profesionales de la salud. *Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2024;32(4):e1457. Doi: 10.5281/zenodo.13905380