



Conciencia y mente: lo que el 10 de octubre nos recuerda

Paola Jacqueline Flores Barrera

Reconocer la salud mental es indispensable para el abordaje y entendimiento del bienestar en general de las personas. Hoy en día la Organización Mundial de la Salud define la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; dando así espacio e importancia a la salud mental.



Contexto histórico

En 1992, Richard C. Hunter, subsecretario general de la Federación Mundial de la Salud Mental, tuvo la iniciativa de establecer el 10 de octubre como el Día de la Salud Mental, con el fin de concientizar a la población mundial sobre la gran relevancia que tiene para el adecuado desarrollo y bienestar de las personas.



Relevancia científica y social

En la actualidad se tiene información significativa de cómo la salud mental tiene un impacto en

la calidad de vida de las personas, se conoce sobre sus repercusiones en la salud física y el desarrollo cognitivo, así como su influencia en las relaciones interpersonales. De igual forma, en los últimos años se han registrado avances en la reducción del estigma social sobre el estado de salud mental.



Impacto en la vida actual

A pesar de los avances en el campo, esta fecha nos recuerda la importancia de seguir sumando esfuerzos que involucre la participación de la sociedad, academia y gobierno para mejorar la atención a la salud mental, que incluye la prevención del suicidio, así como otros trastornos mentales. 🍎

Paola Jacqueline Flores Barrera Licenciatura en Psicología, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.