



Sin salud mental no hay salud: 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

Marisol Sánchez Guevara

La mente también se cuida? Sí. El 10 de octubre de 1992, Richard Hunter, junto con la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH, por sus siglas en inglés), propuso una fecha para visibilizar que, al igual que cuidamos nuestro cuerpo, los seres humanos también debemos atender nuestra mente.



Contexto histórico

Mediante una transmisión desde Tallahassee, Florida, y con la participación de varios continentes, surgió un interés global por la concienciación. Fue en 1994 cuando Eugene Brody, entonces secretario general de la WFMH, impulsó la creación de un lema oficial que se renovaría cada año. El primero fue: “Mejorar la calidad de los servicios de salud mental en todo el mundo”. Ese mismo año, 27 países se sumaron a la iniciativa, y en los tres años siguientes el Día Mundial de la Salud Mental se consolidó como una cita ineludible que puso el foco de atención en el bienestar emocional de todas las personas.



Relevancia científica y social

Resulta clave abrir espacios para reconocer el papel fundamental que juega la salud mental en nuestra vida cotidiana: influye en cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Cuidarla favorece la toma de decisiones responsables e informadas, y nos permite enfrentar los desafíos diarios con la certeza de que hacemos lo mejor posible con los recursos con los que contamos en el momento.

La salud mental es esencial para la vida. No es un signo de debilidad ni se limita a la presencia o ausencia de un trastorno; en realidad, abarca cualquier dimensión de nuestra experiencia emocional.



Impacto en la vida actual

Hablar de salud mental ayuda a conectar con los demás y a reconocer el valor de cuidar de nosotros mismos. Este 10 de octubre, recuerda que sin salud mental no hay salud, y que hoy es un buen día para empezar a reconocerte como el ser emocional que eres.

Marisol Sánchez Guevara Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano, Universidad Autónoma de Tamaulipas.