



RESEÑA DE LIBRO

Salud Mental

Una Urdimbre Transcompleja, Transversal y Complementaria

Sandra E. Salazar Varela

uitsandras@gmail.com

ORCID ID:0000-0002-4746-1344

Directora Fondo Editorial REDIT

Son múltiples los retos de la vida cotidiana del ser humano en la sociedad, que se han de afrontar en el transcurso de la vida: desde la niñez hasta la edad adulta joven y la madurez/adulthood avanzada, no solamente para sobrevivir sino para disfrutar a plenitud de los cambios según las circunstancias de los años, y adelantarse a los obstáculos sean estos individuales o colectivos. Hoy más que antes, hay un aspecto capital de nuestro equilibrio que merece ser auto observado y es la salud mental.

En general, se considera que la salud mental se centra en trastornos de ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático; no obstante, en el libro titulado: **Salud Mental. Una urdimbre transcompleja, transversal y complementaria**, sus autores, los Dres. Rosana Silva C., Zahira Silano, Betty Ruíz y Jhonier Cardona a través de cuatro narrativas y en función de sus áreas disciplinares, nos llevan a reflexionar sobre la realidad de la salud mental tanto en el ámbito familiar, abordaje tecnológico, la vivencia de felicidad en el adulto mayor y la sexualidad como sentir humano del ser.

Estas cuatro creaciones escritas que conforman la obra mencionada están ovilladas de manera secuencial con el propósito de encaminar al lector por una búsqueda dinámica y progresiva de conocimiento que le permita entrelazar sus vivencias con el aspecto familiar, tecnológico, de felicidad como adulto mayor, e íntimo donde se desenmaraña definiciones sobre la sexualidad personal. De este modo, el lector navega y reorienta su introversión individual y ¿por qué no?, cotejando su salud mental guiado por su bitácora al descubrimiento de sí mismo.

Considero que, la trama de esta obra son las emociones que abundan en cada etapa de nuestra vida, su caminar; los personajes centrales son la sociedad y sus ciudadanos que cotidianamente cumplen diferentes roles, con características particulares, pero con la meta usual de la indagación personal para el bien común, en definitiva, es la salud mental individual, por ende, colectiva.

Esta obra académica, en su totalidad se encuentra dividida en cuatro capítulos que llevan un orden cronológico, desde mi punto de vista, progresivo en conformidad con las etapas de la vida humana: niñez en formación, adolescencia, adulto joven y adulto mayor. En cada uno de los apartados, sus autores hacen uso de un lenguaje significativo que refuerzan su conocimiento sobre la temática que abordan sin ambigüedades para el lector. Asimismo, presentan sus análisis y reflexiones a partir del trinomio: transdisciplinariedad, transcomplejidad y complementariedad.

En el primer capítulo titulado **Gestando la salud mental en el seno familiar. Una mirada transcompleja**, la Dra. Rosana Margarita Silva Córdova nos hace partícipe del valor que tiene la familia como eje medular de la salud mental. En este sentido, la realización primaria de la niñez como la apertura al mundo, al descubrimiento del entorno, es la fuente de inicio hacia el crecimiento equilibrado. La intención de esta autora fue discurrir sobre cómo la salud mental del individuo se manifiesta/construye en el seno familiar; para ello dividió su narrativa en tres

aspectos considerados claves: la Familia, fuente primaria de dicha y salud mental. Apostando por la salud mental familiar, lo cual toca la autoestima, la comunicación, las normas aceptadas en el hogar y los vínculos con otras personas ajenas a la familia. Y en el último aspecto de su trabajo presenta a la transcomplejidad como eje de complementariedad en el abordaje de la salud mental familiar con proyección social.

Al cierre de este primer capítulo, se propone la necesidad de afrontar la salud mental familiar como preservadora del desarrollo personal de sus integrantes, así como constituyente esencial de la salud mental de la sociedad. Desde esta óptica, la autora presenta la investigación transcompleja a fin de visualizar, ampliamente, la salud mental familiar y la aceptación de esta temática compleja en el ámbito social.

La segunda narrativa revelada por la Dra. Zahira Felicidad Silano Higuera se intitula **La salud mental en la era digital. Una imbricación saludable desde el equilibrio**. Es de hacer notar que el progreso y el avance de las sociedades, con sus descubrimientos científicos y tecnológicos, en cada era traen consigo cambios profundos o superficiales a la población en general; quizás a unos más que a otros. Sobre la tecnología habría que cuestionarse ¿Cuáles son las ventajas o desventajas de la tecnología/era digital en la sociedad actual? Es así como, la prosista de este capítulo transita su búsqueda para hacernos saber que, si bien el avance tecnológico significa aumento en la eficiencia de las actividades humanas; también es cierto que afecta la salud mental a causa de los efectos nocivos del hábito prolongado de pantallas. El análisis de esta problemática digital se interpreta en tres puntos: la Era digital y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Se reconoce que en el presente la tecnología es el factor que más influye en el aumento de la competitividad de los países.

Esto implica el uso de la comunicación para crear, compartir y consumir información de manera instantánea y global. Es decir, se provoca un *impacto positivo* en la salud mental, pues se alcanzan nuevos conocimientos al momento e intercambio a nivel global. ¿Y la parte negativa de estos avances tecnológicos hacia la población infantil y adolescentes? Esta se inicia con la dependencia en el uso de todas las herramientas tecnológicas que perturban el estilo de vida saludable. En cierre, aunque muchos de nosotros gozamos de estar conectados en las redes sociales, el uso excesivo puede generar sentimientos de adicción, ansiedad, depresión, aislamiento y FOMO (del inglés fear of missing out, «temor a dejar pasar» o «temor a perderse algo»). La tecnología bien aplicada nos ayuda, por ejemplo: a acortar distancias con familiares o amistades, empero, el uso excesivo es dañino para la convivencia familiar y social. Hay que cuidar nuestra salud psicológica.

En esta tercera entrega, se abre el camino a las tantas inquietudes que se presentan en la adultez, en específico las del adulto mayor. Es así como la Dra. Betty Socorro Ruiz Mendoza en su disertación titulada **Felicidad en el adulto mayor una intervención transdisciplinaria y complementaria**, puntualiza que toda persona en el transcurso de su vida reflexiona en cuanto a su senectud, cierre de ciclos familiares, finalización de su jornada laboral, y con certeza la preocupación por los sueños aún por alcanzar. Desde estas cavilaciones, la temática orientada a lo positivo se divide en tres tiempos, el primero: el envejecimiento con salud, alegría en equilibrio, armonía y amor. Y ¿Cómo ser feliz en la tercera edad? La autora considera que el fortalecimiento de la inteligencia emocional beneficia el envejecimiento dinámico y es más probable llegar a ser un anciano feliz si se ha gozado de una vida feliz.

El segundo tiempo, los adultos mayores en Venezuela una realidad que perturba, acá se nos hace saber la situación vivida por nuestros adultos mayores frente a la separación de sus hijos y parientes cercanos (por migración), la cual

ocasiona una situación de vacío familiar. Ante este cambio de vida, el adulto mayor puede verse afectado emocionalmente. Aunque también, se presenta el momento para sentirse confortable con su historia, dando lugar a la transformación y fortificación de su salud mental. En el tercer tiempo, se expone la necesidad de protección para este sector etario por parte una institución cuyo servicio esté direccionado hacia la salud mental, espiritualidad, física, social y familiar. En compendio, se aboga por la puesta en acción de un esfuerzo mancomunado entre un equipo transdisciplinario sinérgico y reflexivo que coopere de manera complementaria al cuidado del adulto mayor en su salud mental.

El cuarto capítulo, direccionado a la **Complementariedad salud mental y sexual en el bienestar integral** por el Dr. Jhonier Cardona Grajales, nos lleva a interpretar el binomio salud mental y sexual. Al reflexionar en las necesidades humanas básicas, se piensa en la comida, la protección y el agua. Empero, la sexualidad en la salud mental es también un constituyente importante para crear una vida plena. Este aparte se presenta en tres momentos: la biometamorfosis de la salud mental, la cual refiere que es primordial distinguir entre emociones y sentimientos, a fin de ser aceptados como el resultado de procesos mentales que se conectan con el cuerpo y la mente para el bienestar integral. El segundo momento, la salud mental y sexual vista desde lo transcomplejo. Se analiza este binomio desde una nueva perspectiva por considerar que están vinculados, ya que un cambio significativo de la salud mental produce una modificación de la salud sexual, por ende, acarrea un desequilibrio.

En cuanto al tercer momento, la sexualidad desde la complementariedad mente – cuerpo, el autor reafirma la interconexión existente en este binomio y el bienestar que conlleva al ser visualizado como generador de satisfacción biopsicosocial necesaria para la salud plena.

En síntesis, la conjunción mente-cuerpo, como parte de la salud mental, es un tema común en diversos escenarios, lo que antes era un tema difícil de abordar, que se comentaba en la intimidad o se ocultaba, hoy es motivo de valoración y reflexión dada su repercusión en el bienestar general de las personas, la familia y la comunidad.

