

Salud Mental y Bienestar

DEFINIR CONCEPTOS...

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según José Calderón, jefe de Salud Mental de la República de Panamá, **la Salud Mental** es una parte integral del bienestar general, permitiendo a las personas ser conscientes de sus capacidades, manejar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Esta definición es similar a la de la Organización Mundial de la Salud, que enfatiza el bienestar y el funcionamiento individual y social.

Aspectos clave de la Salud Mental según esta perspectiva:

- **Bienestar individual:** Implica una sensación de satisfacción y la capacidad de desarrollarse plenamente.
- **Capacidad de afrontar el estrés:** La habilidad de manejar las dificultades y los desafíos normales de la vida cotidiana.
- **Productividad y contribución:** La capacidad de trabajar de forma efectiva y aportar valor a la sociedad o comunidad.
- **Conciencia de sí mismo:** Entender las propias fortalezas y limitaciones.
- **Vínculo con la comunidad:** La participación y la contribución a la vida comunitaria.

En resumen, Calderón promueve una visión de la salud mental que va más allá de la ausencia de enfermedad, enfocándose en el bienestar integral y la capacidad de la persona para funcionar de manera óptima en su vida.

