La salud mental y los factores sociales que más repercuten en el estado psíquico de nuestros/as usuarios/as



Laura Osuna Zurita

Colegiada nº 31-2150
Socióloga y Trabajadora Social.
Mediadora e Investigadora
Trabajadora Social en ACCEM

Durante este tiempo, he tratado con una serie de usuarios/as y en base a ellos/as he podido llegar a estudiar de manera directa e indirecta sus comportamientos y aptitudes, analizando el efecto acción-reacción, que pueden llegar a provocar unos sobre otros, teniendo en cuenta que estos comportamientos se han ido desarrollando de una manera práctica en el día a día, de estas personas, pudiendo de ese modo comprender cuáles son aquellos factores sociales que repercuten en mayor medida en el estado psíquico de las personas.

De esta forma, encontramos que la principal motivación al cambio es, en muchos casos, consecuencia de factores externos, ya sean estos positivos o negativos, entendiendo los negativos como estresores sociales, fruto de los cambios infortunios, catalogados así de manera subjetiva, por el pensamiento y la opinión personal de cada ser humano y los positivos como todos los que produzcan un sentimiento de bienestar.

En este artículo, podemos entender los factores sociales como aquellas influencias que vamos percibiendo de nuestro entorno a través del contexto y la situación en la que desarrollamos nuestra vida. Por lo que, será muy importante tener en cuenta de qué tipo de factores se rodea cada usuario/a en cuestión. Desde este análisis se pretende hacer pensar al lector/a la importancia de salvaguardarnos de ciertos acontecimientos y situaciones paralelas que pueden conllevar cada uno de los mismos.

A modo de diseño, podemos observar que sería muy productivo el hecho de comprender cómo estos factores pueden repercutir, de manera directa o indirecta, en el estado psíquico de cada persona, garantizando una adecuada salud mental o ausencia de la misma. Por lo que, resulta relevante llegar a comprender los ámbitos existentes en la vida de nuestros/as usuarios/as para así poder contribuir con la adecuación de un buen desarrollo vital.

Son muchos los factores que pueden llegar a repercutir en la percepción de la salud mental de las personas, en este caso, tomando como sujetos de análisis los usuarios y usuarias con los que trabajamos desde la disciplina de Trabajo Social, considerándolos altamente trascendentales. Algunos de estos factores son: la seguridad y protección con las que cuenten o no los/as usuarios/as; la situación de salud biológica; el grado de desarrollo personal en el ámbito laboral; la cultura, teniendo en cuenta el idioma y las costumbres; la economía personal; la alimentación, siendo esta más o menos saludable y/o equilibrada; el desarrollo educativo; el grado de habilidades sociales adquiridas o ausencia de las mismas y, entre otras, el hecho de contar o no con una red de apoyo sólida, en términos de relaciones sociales.

Los usuarios/as con los/as que trabajamos cada día cuentan en su mayoría con alta carga emocional ya que, por líneas generales han pasado por situaciones muy delicadas, estando en muchos casos, perseguidos al no estar socialmente aceptados ya sea por confrontación con el estado del país de origen, por temas políticos, religiosos, orientación sexual u otros casos. Esto, aunque se ponga solución con el ingreso de un recurso social, es importante recordar las heridas que traen estas personas del pasado y el trabajo a fondo que deberemos realizar los profesionales para lograr unos resultados reales de bienestar íntimo de

los interesados/as que se encuentran en los diferentes programas de índole social.

Muchas veces “debemos ponernos las gafas de análisis” para poder ver más allá de lo que los usuarios/as necesitan, con el propósito de poder conseguir que cada una de las personas con las que estamos trabajando de manera individualizada pueda progresar y mejorar su vida, además de aprender a poner en marcha las herramientas que sean necesarias para prevenir situaciones desagradable que se puedan desarrollar.

En muchos casos, otro de los factores que repercuten directamente en la percepción de factores negativos es la incertidumbre acerca del pasado y de lo que pueda o no llegar a suceder. Esto supone el cúmulo progresivo de una alta carga negativa, la cual puede verse agravada en aquellos momentos en los que se puedan acercar fechas decisorias de/la usuario/a, como es el caso del periodo de fin de estancia de un dispositivo de acogida, ya que realmente puede ser el momento en que se estas personas se vean en la obligación de aprender a “volar” solos/as, teniendo en cuenta que, en muchos casos, provienen de situaciones de alta conflictividad.

Reiterando la idea de la incertidumbre acerca del futuro, podemos acuñar el elevado dato existente de usuarios que cuentan con problemas de ansiedad o depresión, ya que se encuentran expuestos a ver cómo sus vidas son inciertas, lo cual produce intranquilidad y desconcierto. En muchos de estos casos, los usuarios/as se han visto necesitados de recibir atención psicológica y en ciertas situaciones ingerir antidepresivos de manera oral por prescripción médica. De manera que, al terminar con la medicación, queda por realizar un largo trabajo con estas personas, las cuáles acaban de pasar por duros acontecimientos en un corto periodo de tiempo, esto es algo que en la mayoría de las situaciones genera miedo y frustración en estas personas.

Al lograr una estabilidad en la vida de estas personas, se puede observar como la incertidumbre por el futuro se comienza a pensar un poco menos, se avanza progresivamente en pequeñas tareas, baja la ansiedad y se produce un mayor sentimiento de paz, que como dicen muchos autores, se encuentra muy relacionado con la idea de felicidad.

En el momento en el que los/as usuarios/as cambiar un tanto la dirección de sus vidas y logran encauzarla positivamente, pueden generar que muchos de estos factores negativos se volteen y se conviertan en factores positivos, generando así una menor actitud ante la vida, una percepción del día a día como una nueva oportunidad de seguir mejorando y un mayor estado de bienestar personal.

En en el caso en el que los/as usuarios/as tengan menores a su cargo, la situación se ve bastante modificada en líneas generales, debido a que en la mayoría, estas personas priman su interés en el bienestar de sus hijos/as o menores de quienes tienen la tutela. De tal manera que, en aquellos momentos en los que se solventan trámites educativos, sanitarios o de otros ámbitos, la situación se ve indirectamente modificada para los adultos





deferentes, adoptando una actitud más positiva y esperanzadora de más cambios beneficiosos.

En muchos casos, los/as trabajadores/as sociales, nos topamos con una serie de barreras administrativas las cuáles nos pueden llegar a suponer un verdadero entramado para poder gestionar ciertas situaciones o progresar en algunas otras. Es importante reconocer la facilidad que supone poder contar con un documento que acredite la estancia en un dispositivo de acogida o un informe de grave riesgo social, ya que esto es válido para muchas entidades den el visto bueno.

Haciendo un pronóstico, en base a este análisis, podemos señalar que, en el caso en el que un/una usuario/a perciba una serie de factores negativos en el transcurso de su desarrollo vital sentirá una actitud más negativa, un comportamiento cabizbajo y un cuerpo poco enérgico, lo que conllevará a tener una inadecuada salud mental a diferencia de un/una usuario/a que perciba unos factores positivos durante su desarrollo vital, experimentando una actitud más positiva, un comportamiento animado y un cuerpo altamente enérgico, lo que podrá dar lugar a una adecuada salud mental.

Resulta oportuno recordar en todo momento que cada persona es completamente única, por lo que al trabajar con ellas no contamos, desde las ciencias sociales y la disciplina de Trabajo Social, una fórmula maestra que sea precisa y exenta de margen de error para solucionar todos los casos genéricamente. De tal manera, que será preciso estudiar el caso de cada usuario o usuaria en particular, aunque en muchos momentos podremos utilizar nuestra propia experiencia, asemejando vivencias pasadas en base al trabajo, con otras personas que puedan haber tenido situaciones similares en algún ámbito en particular y que todas ellas puedan servir de utilidad sin ser condicionantes directos de cada nuevo caso.

El trabajo social prima en el bienestar de las personas, recordando que trabajamos con las personas con el propósito de poder darles las herramientas que sean necesarias para que aprendan de ese modo a gestionar de mejor forma su vida y así crear una sociedad, más fuerte, justa y equilibrada.

En futuras líneas de investigación, sería muy interesante analizar entrevistas en profundidad de diferentes usuarios y usuarias que puedan haber experimentado la aparición de diversos factores algunos más positivos que otros, con el fin de poder dar unos datos más precisos estadísticamente.

Es importante hacer hincapié en la importancia del Trabajo Social como disciplina científica, capaz de facilitar que los propios usuarios y usuarias puedan mejorar en la suma de factores positivos que repercuten beneficiosamente en sus vidas. Trabajando en el análisis personalizado de posibles áreas de mejora, como son: la creación de redes de apoyo sólidas, por parte de los/as usuarios/as; el desarrollo de una garantía de protección y seguridad; el hecho de poder contar con un sistema sanitario universal adecuado o el control de buena salud biológica; la oportunidad de mejorar en el ámbito laboral; la comprensión de las diferentes culturas, recordando todo lo que tiene que ver con la diversidad de costumbres e idiomas; la obligación de la importancia de poder generar una economía personal sólida para así poder ser económicamente independiente; el hecho de tener la oportunidad de adquirir conocimientos; facilitar una alimentación saludable y equilibrada y la explicación de los diferentes estudios existentes y todas las herramientas que posibilitan el conocimiento.

A modo de conclusión, desde el Trabajo Social, se pretende realizar un acompañamiento individualizado de estas personas, teniendo en cuenta la importancia de la escucha activa a través de la realización de entrevistas de seguimiento y la gestión de los recursos con los que cuente cada programa y que, por supuesto, sea necesario para cada persona en particular. Además de garantizar en el caso en el que se necesiten derivaciones externas, como por ejemplo ayuda psicológica, directa u otros servicios con el fin de crear un trabajo multidisciplinar, que sin duda podrá llegar a enriquecer todo el proceso. Para así poder incidir positivamente en la vida de nuestros usuarios y usuarias.