

Para tener salud mental es necesaria la salud ambiental: Medina Mora

En su charla para el C3, María Elena Medina Mora explicó que no existe salud mental sin el bienestar del medio ambiente.

Maximiliano Álvarez Arellano

10 de octubre de 2022

La salud de la mente y la del medio ambiente están íntimamente vinculadas, por lo tanto es necesario cuidar ambos para el bienestar de las sociedades, dijo María Elena Medina Mora, directora de la Facultad de Psicología y académica de El Colegio Nacional, durante su [participación](#) en el Seminario de cuidados para la vida y el bien común del Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) el pasado 14 de septiembre.

Para la especialista en temas de salud mental y adicciones, las condiciones de salud mental deben de estar basadas, en buena medida, en el modelo de desarrollo sostenible y sus principales objetivos: igualdad de género que promueva sociedades seguras y en paz, el tener un trabajo decente y crecimiento económico a través de un modelo de prosperidad social inclusivo y transformador.

Para ejemplificar la estrecha relación entre medio ambiente y salud mental, Medina Mora comentó que “la pandemia es un factor ambiental que modificó la vida de las personas, que se vio plasmada en la salud mental de ellas, con la presencia de estrés agudo y estrés post traumático, convirtiéndose después en depresión por el hecho de haber sobrevivido”.

“¿Por qué nos pasa esto? Porque estamos programados para luchar o huir cuando estamos ante una amenaza, y cuando no tenemos las habilidades para enfrentar estos eventos de nuestro medio ambiente, la persona comienza a tener trastornos de ansiedad o estrés. Durante toda la pandemia mucho de lo que pasó fue eso”, añadió.

La miembro de El Colegio Nacional estableció que existen dos tipos de bienestar según los escenarios socioeconómicos de las personas, el primero es un escenario óptimo de bienestar en el cual no hay presencia de problemas de salud mental ni trastornos por la abundancia de habilidades psicológicas para combatirlos. Al segundo se le denomina como el mínimo de bienestar, y en él sí hay presencia de trastornos mentales aunado a la falta de intervenciones psicosociales que dificulta el manejo de la salud mental.

La académica explicó que la diferencia entre uno y otro escenario son, por un lado, los individuos y si cuentan o no con las habilidades para poder superar las dificultades significativas que se van presentando, y por otro lado, las políticas públicas imprescindibles para apoyar a las personas ante estos retos.

El bienestar ocurre en un continuo



La académica María Elena Medina hablando sobre qué significa el bienestar.

A lo largo de su carrera, María Elena Medina Mora ha publicado libros como *Salud mental en México* (1997), *Alcohol y políticas públicas* (2012) y *La investigación para la salud: Retos y perspectivas* (2016) en los cuales ha explicado las diversas violencias que impiden el desarrollo integral y el autocuidado de las personas, por lo que -subraya- es importante planear proyectos preventivos y de bienestar que brinden atención a la salud mental y trastornos graves y, sobretodo, que reestructuren la calidad de vida de las personas a través de la colaboración saludable, la empatía y la inclusión.

Cuidar la salud mental post pandemia

María Elena Medina Mora declaró que la pandemia fue un punto de quiebre en el tema de salud mental porque reveló las vulnerabilidades que enfrentaron ciertos sectores de la población. Por ejemplo, en los jóvenes “predominó la desesperanza, la tristeza y la desolación en todos los niveles socioeconómicos de la población”.

Prueba de ello es el [estudio](#) realizado por el Population Council de México, en conjunto con el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) de la Secretaría de Bienestar, que reporta que atendieron durante los meses de noviembre 2020 y febrero de 2021 a 39 mil 531 jóvenes con cuadros de ansiedad y depresión por la pandemia. El reporte concluye que durante la pandemia tres de cada cinco jóvenes mexicanos presentaron síntomas de depresión y 57% reportó síntomas de ansiedad.



María Elena Mora Medina habla sobre la importancia de las intervenciones para enfrentar la crisis de bienestar social y mental en las sociedades más desfavorecidas.

De acuerdo con la ponente, otro ejemplo de grupo poblacional que enfrentó grandes desafíos para su salud mental durante la pandemia fueron las mujeres, entre las que se exacerbó la ansiedad y la depresión debido al contexto de violencia, menosprecio y desigualdad al cual han estado sometidas históricamente. Por ejemplo, con información de la [encuesta Encovid-19](#), recolectada por el Instituto de Investigación para el Desarrollo con Equidad (EQUIDE) de la Universidad Iberoamericana en alianza con Quantos Investigación Cuantitativa, en todos los meses del monitoreo, desde abril de 2020 hasta octubre del mismo año, “las brechas de género se mantuvieron constantes, la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en las mujeres siempre por arriba”, muestra de ello son los resultados en la encuesta donde se observa casi del doble presencia de depresión en las mujeres que en los varones.

Ambos casos, dijo Medina Mora, ponen de manifiesto la necesidad del cuidado colectivo. “Todos debemos tener una responsabilidad comunitaria y de autocuidado, también tenemos que procurar un ambiente de bienestar en nuestras comunidades y aprender a apoyarnos. Para ello, hay que contar con los jóvenes; al incorporar sus voces, ellos logran sentirse útiles en su comunidad y ese es un factor imprescindible para la generación y persistencia del bienestar”, dijo.

La especialista en salud mental afirmó que existen intervenciones para enfrentar las condiciones que frenan el desarrollo del bienestar. Algunas de ellas pueden ser: prevenir la violencia contra las mujeres, niñas y ni-



ños, y entre las minorías sexuales, fortalecer con protección financiera a las subpoblaciones más afectadas con trastornos mentales y a sus familias, así como proporcionar tratamiento gratuito para tratar trastornos graves en instituciones locales y promover la capacitación en habilidades (incluidas las habilidades legales) para la vida de niños, jóvenes y adultos.

Ligas de interés

Video de la sesión del Seminario Cuidados para la Vida y el Bien Común: *Cuidar nuestra Salud Mental*:

<https://www.youtube.com/watch?v=oUjDCo9SNoE>

Semblanza de María Elena Medina Mora Icaza:

<https://colnal.mx/integrantes/maria-elena-medina-mora/>

<https://psicologia.posgrado.unam.mx/maria-elena-teresa-medina-mora-icaza/>

Boletín del Colegio Nacional: Lo que se ha aprendido con la pandemia es que el impacto en el bienestar y en la salud mental ha evolucionado: María Elena Medina-Mora:

<https://colnal.mx/noticias/lo-que-se-ha-aprendido-con-la-pandemia-es-que-el-impacto-en-el-bienestar-y-en-la-salud-mental-ha-evolucionado-maria-elena-medina-mora/>

PDF: La atención de las adicciones ¿Tienen las mujeres necesidades especiales?, texto de María Elena Medina-Mora y Jorge Villatoro, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz:

<http://cedoc.inmujeres.gob.mx/Seminarios/salud2013/5MaElenaMedinaMora.pdf>

