

## **¡Todos tenemos personalidad!**

Es muy común oír a la gente decir que algunas personas “tienen personalidad”, mientras otras “carecen de esta”. En el sentido estricto de la palabra esta afirmación es incorrecta, pues la personalidad es la expresión social de los rasgos de temperamento y manera de ser de un individuo y, por lo tanto, todos tenemos una.

Sin embargo, al afirmar que alguien tiene “una gran personalidad” se está afirmando que se trata de una persona auténtica y con una gran seguridad en sí misma.

Quienes sobresalen por “tener mucha personalidad” se caracterizan porque dicen, hacen y se muestran como son, sin temor a las críticas o a la desaprobación de los demás. Y tal característica es, en muy buena parte, el resultado de la aceptación y confianza que sus padres les demostraron a lo largo de su vida.

Un niño verdaderamente aceptado por sus padres, quien no ha sido presionado para ser distinto de lo que es, que aprende más rápido de lo que sus capacidades le permiten y no expresa algo distinto a lo que de verdad siente, será uno de esos individuos a quienes los demás admirarán por su “gran personalidad”.

En teoría, todos los padres afirmamos que aceptamos a nuestros hijos tal como son. Pero la realidad es otra. Tenemos grandes expectativas sobre cómo deben ser ellos y, sin advertirlo, les transmitimos nuestros ideales forjados con base en que lo que hemos aprendido es importante para triunfar en la vida. Infortunadamente, un absurdo prejuicio (el cual establece que las cualidades fundamentales para este propósito son belleza, inteligencia y riqueza), nos lleva a presionar a los hijos para desarrollar esas características a como dé lugar. Y al tratar de moldearlos no los aceptamos por lo que son, sino por lo que logren en torno a nuestras expectativas.

Si queremos que los niños desarrollen su potencial, es fundamental tener fe en ellos. A veces los padres creemos que ellos no serán responsables si no se los recordamos a toda hora. Pero educar no significa repetirles todo lo que deben hacer, ni atemorizarlos con recomendaciones exageradas cuando intentan vivir sus propias experiencias. Es precisamente dejarlos responder por las consecuencias de sus acciones y decisiones como desarrollarán las cualidades que les permitirán confiar en sí mismos.

En resumen, “la personalidad” es una manifestación de la autenticidad y seguridad interior de una persona. La seguridad económica, tan valorada por la cultura actual, si bien es ideal para ofrecernos buenas comodidades y oportunidades, no puede comprar el bienestar emocional, la autoconfianza y el sentimiento de dignidad y de valor que se desprenden del apoyo emanados del amor incondicional de los padres. Por eso, con razón afirmaba Erich Fromm que “el amor es un acto de fe y quien tenga poca fe también tiene poco amor.”

**Ángela Marulanda**  
*Autora y Educadora Familiar*

## Cómo promover la salud mental en la niñez y la adolescencia

**Yolanda Giraldo**

*Médica y psicóloga*

*Docente de la Universidad de Antioquia*

La salud mental es difícil de definir porque tiene que ver con la interacción de factores individuales y sociales. Tampoco es posible trazar una línea divisoria entre el que es sano mentalmente y el que no lo es, pues la salud mental tiene múltiples matices.

Según la enciclopedia Wikipedia, *los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía, la competitividad y el potencial emocional, entre otros. La OMS plantea que no existe una definición "oficial" sobre lo que es salud mental y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás.*

Sin embargo, hay un punto en común en el cual coinciden los expertos: "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental.

Otro aspecto que es necesario mencionar es que la salud mental no se logra mantener durante toda la vida. Es algo que se va construyendo, por lo que hay períodos de la vida en que se altera el equilibrio mental y otros períodos en los que hay armonía.

La salud mental se puede observar en tres aspectos básicos:

- En la relación consigo mismo
- En la relación con los demás
- En la forma en que se responde a las situaciones de la vida

Cuando hay adecuada **relación consigo mismo** se observa una persona que se siente satisfecha con su forma de ser y su aspecto físico, pues ha construido autoestima, tolera sus fracasos y es capaz de trazarse metas alcanzables.

La salud mental se observa en la **relación con los demás** cuando la persona logra ser tolerante con las dificultades de los otros, no depende de otra persona para obtener su felicidad, no manipula a los demás ni permite ser utilizado por los otros, es decir, logra poner límites claros y precisos.

La **forma en que se responde las situaciones de la vida** permite ver el grado de ansiedad y la capacidad de controlar las reacciones. Si hay salud mental, la persona

no vive angustiada por el futuro o por el pasado, solo vive las circunstancias según van llegando y afronta los problemas sin temores. Tampoco está culpando de sus fracasos a la suerte o a las circunstancias adversas de la vida.

Los tres aspectos mencionados podrían orientar a los acompañantes de niños, niñas y adolescentes en la crianza para evaluar la salud mental en la niñez y la adolescencia. Pero en la crianza, cuando se busca una respuesta ante la conducta de un sujeto de crianza hay que dirigir primero la pregunta a adultos acompañantes: ¿cómo está su salud mental?

La vida acelerada y dominada por el consumismo no da mucha oportunidad para preguntarse por la salud mental. Los modelos estereotipados por los medios de comunicación muestran un papel de persona equilibrada, pero en la vida real estos mismos modelos caen en estados depresivos y son desechados cuando no responden a las exigencias del medio.

Los adultos acompañantes cada vez son más complacientes con los niños, niñas y adolescentes y tienen grandes dificultades para poner límites. Las largas jornadas laborales de estos adultos y las actividades de la niñez y adolescencia dirigidas a la informática y menos a las personas hacen que establecer un diálogo entre los actores de la crianza se haga cada vez más difícil.

Cada día es más complicado llenar las expectativas de niños, niñas, adolescentes y adultos, porque la búsqueda de la felicidad se hace afuera y no se piensa que está en el interior de las personas, en las pequeñas cosas de la vida.

En medio de este panorama de la vida moderna, los niños, niñas y adolescentes siguen siendo personas sensatas que comprenden cuándo las cosas no marchan bien y la forma que ellos encuentran para expresar su inconformismo es con comportamientos que sus padres no aprueban.

Este lenguaje infantil no es comprendido en la mayoría de los casos por los adultos acompañantes, por lo que algunos niños son culpabilizados, castigados y a veces *medicalizados* por comportamientos que no aprueban los padres o, en el mejor de los casos, son llevados a un profesional para que los encamine de nuevo.

### **Manifestaciones comunes en la alteración de la salud mental**

Estas manifestaciones se explicarán en relación con los tres aspectos básicos expuestos.

#### ***Relación consigo mismo***

Cuando se altera la relación consigo mismo se suele observar baja autoestima, manifestada por mal rendimiento escolar, poca persistencia en las tareas y escasa autoconfianza.

Por lo general, estos niños, niñas y adolescentes están acompañados de adultos con baja autoestima y problemas como depresión, y que con frecuencia no logran reconocer las cosas positivas de las personas.

### ***Relación con los demás***

Cuando se altera la relación con los demás se suele manifestar como aislamiento, con poca capacidad de socialización y dependencia exagerada de los adultos. Así mismo, como angustia al salir de casa o cuando salen los padres.

Los padres de estos niños, niñas y adolescentes suelen ser sobreprotectores y se angustian ante cualquier intento de autonomía de sus hijos. Además, estos adultos suelen tener relaciones de pareja dependientes.

### ***Respuesta a las situaciones de la vida***

Cuando se altera la respuesta a las situaciones de la vida, los niños, niñas y adolescentes por lo general copian el modelo de sus padres y se puede ver baja tolerancia a la frustración, se fijan metas que casi nunca se pueden cumplir y cualquier fracaso los lleva a renunciar.

Los padres de estos niños por lo general han sido un modelo negativo en la crianza, con baja tolerancia a la frustración y tendencia a fijarse metas difíciles de alcanzar para justificar su renuncia ante un mínimo fracaso. Su pensamiento es rígido, hasta el punto de que no les permite buscar nuevas alternativas.

### **Recomendaciones para mejorar la salud mental**

Desde que el niño o niña nace se le debe hablar para tranquilizarlo, haciéndole sentir que se le comprende y se sabe el motivo de su llanto. Por el contrario, si el adulto está ansioso y no se comunica con quien llora, el llanto será cada vez más frecuente.

Los niños y niñas hacen pataletas porque no logran expresar con palabras sus sentimientos de frustración. Cuando ocurren, el adulto debería comprender los sentimientos de quien la hace y respetar su enojo, y cuando llegue la calma es necesario hablarles de sus sentimientos y sus actitudes para que vayan controlando estas reacciones.

Para promover la salud mental de los niños, niñas y adolescentes se requiere que se les trate con respeto. Es, por lo tanto, recomendable decirles la verdad sobre los

problemas familiares, ya que ellos logran comprender muchas situaciones de la vida y cuando se sienten excluidos reaccionan con inseguridad.

El maltrato físico o psicológico produce muchas secuelas negativas en la salud mental en la niñez y la adolescencia, por lo que es necesario hacerles sentir a los niños, niñas y adolescentes que son seres humanos valiosos y que son aceptados tal como son.

Los niños y niñas en edad escolar suelen manifestar algunos temores cuando se separan por largos períodos de sus padres y al dormir. Hay que evaluar y comprender estas angustias sin recriminarlos por su cobardía. Cuando estas conductas generan dificultades familiares o sociales, los padres deben preguntarse sobre sus propios temores, pues casi siempre las angustias en la niñez y la adolescencia se correlacionan con las angustias de los padres.

Los niños, niñas y adolescentes requieren espacios de tranquilidad, pues los sitios llenos de ruido y gente no permiten el descanso cerebral ni la autorreflexión para mejorar la salud mental. Algunos padres buscan desde que nacen acostumbrarlos a la vida agitada, lo cual suele generarles mucha ansiedad e inquietud.

En el acompañamiento para promover la salud mental se debe observar el estado de las relaciones sociales de los niños porque la capacidad de separarse de los padres y ampliar las relaciones fuera del hogar indica que hay menos angustia de separación y confianza en los otros, lo que permitirá en un futuro crear lazos afectivos armónicos y duraderos.

Las madres deben estimular que el padre intervenga en la relación madre-hijo, lo cual le enseña al niño o niña los límites con respecto a la madre y asegura un mejor contacto con el mundo.

El adulto debe ser un ejemplo de salud mental para los niños, niñas y adolescentes. Llevar una vida sana, sin muchas actividades a la vez, con espacios para el descanso y la familia, son modelos de vida que el niño intentará seguir.

Las normas claras permiten límites y organizan la cotidianidad. Este hecho se ve reflejado en un orden mental que permitirá mejores relaciones consigo mismo, con los otros y con el entorno.

Reconocer las limitaciones y las actitudes equivocadas permite al niño, niña o adolescente ponerle palabras a sentimientos de malestar que se experimentan cada día, proceso en el que se irá formando para buscar la solución de los problemas en su interior y no en los distractores que ofrece la sociedad de consumo.

Los adolescentes piden respeto y límites claros. Cuando se logra una comunicación adecuada con los adolescentes, habrá menos conflictos en la familia y, por lo tanto,

estos podrán tomar mejores decisiones, para lograr lo cual los padres deben haber empezado con el proceso de respeto y comunicación desde cuando nace el niño o la niña.

En caso de conductas que llamen la atención de los adultos acompañantes en la crianza, como depresión, irritabilidad, ansiedad, problemas sociales, dificultades para afrontar las circunstancias de la vida, se debe tratar de buscar una solución en la relación y buscar asesoramiento profesional si no se consiguen resultados rápidamente.

Hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones es la actitud del adulto la que debe cambiar para que se solucionen los problemas de comportamiento de niños, niñas y adolescentes, con miras a que tengan adecuados niveles de salud mental.

## **Lecturas recomendadas**

Calderón JH, Narváez M (ed.). *Manual de atención básica en salud mental. Prevención y pautas de manejo*. Manizales: Editorial Universidad de Caldas; 1988.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005.

Wolfberg E (ed.). *Prevención en salud mental*. Buenos Aires: Lugar; 2002.