

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



CUADERNO INFORMATIVO SALUD MENTAL EN LA FAMILIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Secretariado Técnico del Consejo
Nacional de Salud Mental

CUADERNO INFORMATIVO SALUD MENTAL EN LA FAMILIA

EQUIPO DE TRABAJO

Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco

Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental,
Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental
Secretaría de Salud Federal

Dr. Cristian Antonio Molina Pizarro

Subdirector de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

EQUIPO DE REVISIÓN

Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán

Director General, Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud Federal

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa, Comisión Nacional contra las Adicciones - Secretaría de Salud Federal

Dr. Arsenio Rosado Franco

Director de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

“Los autores y los revisores del presente Protocolo declaran no tener ningún conflicto de interés en la elaboración/revisión de este documento”

AGRADECIMIENTOS

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud, Secretaría de Salud Federal – Gobierno de México

Dr. Daniel Alejandro Díaz Domínguez

Encargado del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

Mtra. Gema Elena Rodríguez García

Subdirectora del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

SALUD MENTAL EN LA FAMILIA: IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

FAMILIA

La familia como la conocemos tradicionalmente está compuesta por padres, hijos, abuelos, tíos, primos, etc. La familia nuclear la integran padres e hijos, pero también existen familias en donde solo está uno de los padres: mayormente la madre, que comúnmente se le llama “madre soltera”, existen diversas conformaciones de “familia”. En algunas son los abuelos que crían de algún nieto. Lo importante y central aquí es que como sociedad debemos ser capaces de aprender a integrar nuevas conceptualizaciones de lo que una familia es.

Si mostramos rigidez de pensamiento al solo aceptar como válidas ciertas conformaciones de personas que “pueden considerarse” integradores de una familia, estamos siendo prejuiciosos.

¿PARA UN NIÑO PORQUÉ ES IMPORTANTE PAPÁ Y MAMÁ?

Para el recién nacido llegar a este mundo significa, entre muchas cosas, el tener que aprender a interactuar con personas ya fuera del útero. En esencia la primera interacción significativa, el primer contacto humano significativo es con la madre. La madre al alimentarlo inicia el proceso de construir una relación de amor, un vínculo humano que se espera sea sólido para beneficio mutuo. Sobre todo del recién nacido.

Es un proceso tanto psicológico como neuropsicológico, porque se sabe que en el acto de amamantar se estimula la segregación de neurotransmisores como la serotonina y dopamina, además de la hormona oxitocina. Todos ellos contribuyen a reforzar el vínculo de afecto entre la madre y el hijo.

Hace muchos años el psicólogo austriaco Paul Watzlawick creó la Teoría de la Comunicación Humana, en donde en esencia nos dice que en el ser humano es imposible no comunicarse. Que fundamentalmente lo hace en dos modalidades: de manera verbal (palabras) y no verbal (el tono, las actitudes, la postura corporal). Para la madre el mundo de relaciones humanas se transforma desde la llegada de su bebé. De un modo gradual, postparto, la madre también buscará integrar en este “nuevo mundo” al padre del bebé. Si la relación de pareja es efectiva y saludable (entiéndase por ello que ambos han logrado construir una fuente sólida de amor conyugal) será una fuente de afecto adulto. Un lugar emocional construido por ambos padres al cual podrán regresar para buscar apoyo y soporte emocional. Un lugar que les brinde seguridad ante todas las dificultades y retos que enfrentan para garantizar la sobrevivencia de su familia.

Si padre y madre se sienten bien emocionalmente en su relación será algo que podrán transmitir a su hijo. Lo transmitirán no sólo en palabras de amor para el hijo, lo transmitirán al mundo y a su hijo por lo grato que significa para cada uno tener una pareja.

Virginia Satir, terapeuta familiar, lo detalla en su libro *Psicoterapia Familiar Conjunta*. El vínculo sólido en la pareja conyugal se traduce en poder lograr fortalecer la autoestima del hijo. El hijo no sólo se sabe amado, se siente amado.

EXPRESAR AFECTO

El ser humano es social por esencia. Nace en un contexto social y cultural que de muy diversas formas transmite sus valores y creencias a la familia a la que pertenece. Los padres son los representantes de ello. El niño “aprende” a ser un ser humano dentro de la interacción, de la relación constante con los miembros de su familia. Aprende los códigos verbales y no verbales de comunicarse en familia: la claridad y congruencia de las reglas, los temas válidos de hablarse, los temas prohibidos, la manera en que se expresa el amor, la manera en que se expresa el malestar, la manera de relacionarse con una persona que no sea del mismo género, aprende sobre el respeto, el poder, la autoridad, etc.

Expresar el afecto no sólo tiene que ver con sentimientos que producen bienestar, también incluye a los sentimientos que nos hacen sentir malestar. Nuestra cultura le da prioridad y un alto valor a expresar los sentimientos de bienestar, se pregona en exceso expresar que uno se siente bien. Enviando a la sombra la importancia de expresar los sentimientos que producen malestar. La primera forma de relación con el mundo tiene el efecto de producir una distorsión al considera, de manera tácita, que la vida en familia sólo puede ser fuente de sentimientos de bienestar. Ésta es una visión sesgada, y poco integral, de lo que implica vivir en familia. Es más, no sólo de lo que implica la vida emocional al interior de la familia, sino también lo que inconscientemente se espera de la vida: que provea exclusivamente sentimientos de bienestar.

Es importante replantearnos y repensar la expresión de afectos. Es una oportunidad que tenemos como miembros de una familia, y sociedad, de transformar nuestras creencias más profundas acerca de qué esperar de la familia y de la vida.

Expresar nuestros sentimientos de amor, cariño, alegría, tranquilidad, paz, hacia nuestro hijo significa mucho para él/ella. Cuando le expresamos amor le transmitimos el valor que tiene en nuestra vida su presencia, su existencia. Hacemos sentir seguros a nuestros hijos. Así sin más, sin grandes expectativas hacia ellos. Expresar los sentimientos de bienestar en nuestra familia tiene un efecto poderoso que se traduce en favorecer la construcción de vínculos sólidos entre sus miembros.

Expresar sentimientos de bienestar tiene una estrecha relación con la forma y estilo que tengo para relacionarme: tiene que ver con la manera en que miro, la manera en que me acerco, la manera en que respeto a la otra persona, mi habilidad para ponerme en el lugar de la otra persona, cuando le hablo a mi hijo es importante estar atento de hablarle con respeto, con calma si intento enseñarle algo. Si en mi interior estoy tenso e irritable, solo lograré transmitirle ansiedad y tensión. Mi hijo, que aún es pequeño (no un adulto) tiene la facultad de captar más lo que le transmito emocionalmente que lo que le quiero transmitir al decirle mis ideas. Reaccionará a mi tensión y ansiedad mostrando dificultad para ponerme atención, seguir reglas, aprender a tranquilizarse, etc.

Expresar sentimientos de malestar requiere en primera instancia que seamos capaces de aceptar en nosotros mismos que no es malo sentir y expresarlos. Sentir enojo, miedo, ira, inseguridad, inquietud, etc, son manifestaciones de nuestra existencia. Ni es bueno, ni es malo. Solamente son otras emociones más que podemos experimentar.

Hay que desarrollar la habilidad de poder expresar estos sentimientos sin lastimar, sin reclamar, sin ofender. Es importante expresar que me siento lastimado y ofendido o no tomado en cuenta; pero no es válido ser hostil y agresivo para lograr que me escuchen.

Cuando papá y mamá se esfuerzan por darse cuenta de sus conductas y actitudes que, sin darse cuenta, son poco respetuosas y empáticas tanto en su relación de pareja como en su forma que tienen de relacionarse conmigo. Entonces logran ellos transmitirme el valor que tiene ser solidario y respetuoso. Ellos pueden enojarse conmigo y decírmelo, pero cuidan de evitar insultarme y violentarme.

En la dificultad y el pobre esfuerzo en aprender a expresar nuestros sentimientos de malestar, complementado con un sistema familiar que no escucha y devalúa estos sentimientos; es una de las piedras angulares, en lo social, donde se gesta, reproduce y ejecutan las conductas violentas. Como miembros de una familia somos una parte importante en detectar qué tipo de mensajes envío por medio de lo que digo y lo que expreso en mi manera de comportarme.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (OMS) 2021.
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/maternal-mental-health>
- Paul Watzlawick. Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patologías y paradoja. Barcelona. Ed. Herder, 2002.
- Virginia Satir. Psicoterapia familiar conjunta. Editorial: La Prensa Médica Mexicana. 2002.
- Edith p. Siegel. Lo que los niños aprenden del matrimonio de sus hijos. Editorial: Norma. 2006.

**Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.**

¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**
#QueremosEscucharte

800 911 2000

