



SALUD MENTAL

UNA IGLESIA EN BÚSQUEDA DE ARMONÍA

IGLESIA Y SALUD MENTAL

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados” (Mt 5,5)

En el contexto judío, en el que la enfermedad refleja un pecado cometido y te hace impuro, resulta sorprendente el acercamiento de Jesús a los enfermos hasta el punto de tocarlos (Mc 1,40-42).

Este artículo busca favorecer la reflexión sobre la necesidad de incluir la salud mental en nuestra reflexión pastoral, haciendo crecer en los agentes de pastoral la convicción de la necesidad acompañar a aquellos que están cansados y agobiados, y seguir haciendo presente la promesa del Señor (Mt 11,28) en aquellos hermanos que se encuentran en la debilidad del espíritu, con la esperanza de sacar fuerza de lo débil (2 Cor 12,9) y rescatar a aquellos que viven en tinieblas y en sombra de muerte (Lc 1,79).

A pesar del aumento considerable en los últimos años de los problemas de salud mental, el Informe Mundial sobre la Salud Mental reconoce su descuido por parte de los sistemas sociales.





Tras la pandemia se ha generado una crisis mundial de la salud mental con datos tan abrumadores como el aumento del 25% de trastornos de ansiedad y depresión, o la constatación de que cada año cerca de 703000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo.

La magnitud de los datos no puede dejar indiferente a la Iglesia, que el mismo papa Francisco ha calificado como hospital de campaña. Mientras que la sociedad actual, que en plena pandemia proclamaba el lema Saldremos mejores, parece haberse dejado embaucar por el devenir acelerado del tiempo, olvidando el pasado, la Iglesia persiste en acercarse a las heridas con compasión y las venda derramando sobre ellas aceite y vino (cf. Lc 10,34), recordándonos que, aunque el tiempo pase rápido, nos apremia el amor a los demás.

La OMS define la salud mental como estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La influencia del estado de salud mental de cada ciudadano se extiende a toda la comunidad, cuyo bienestar mental depende del de cada uno de sus miembros.

Entre las enfermedades mentales más comunes, Emilio Garrido presenta siete grandes síndromes (neurosis, depresión, hipocondriasis, angustia-ansiedad, fobias-miedos, psicosis y menopausia) y una serie de cuadros clínicos (estrés, insomnio, autoestima y seguridad personal, dolor, soledad y muerte). No será objeto de este artículo ahondar en las causas de los problemas de salud mental. Más bien presentaremos una breve fundamentación bíblica, recorreremos algunos jalones de la tradición y el magisterio, y apuntaremos algunos elementos importantes y posibles retos de la pastoral de la salud mental.

EL DIOS DE JESUCRISTO NOS TRAE LA SALVACIÓN



En el Antiguo Testamento a Moisés, después de haber alabado a Yahveh por su ayuda en la liberación de los egipcios en el mar Rojo, Dios se le revela por primera vez en el desierto como Yahveh-Rafa: Yo soy Yahveh, el que te sana (Ex 15,26).

Aunque la Biblia no habla de salud mental in sensu stricto, la salud es siempre un don que se desea y que proviene de Dios (1 Sam 25,6; 2 Sam 23,5; Job 5,11; 2 Mac 11,28). Dios otorga salud a aquellos que viven en alegría (Prov 17,22) y alaban al Señor (Ecle 17,28).

En el Nuevo Testamento, Jesús, identificándose con el Dios que va al encuentro de pobres y enfermos, concibe la llegada del Reino que predica con la sanación y los milagros que realiza: *No necesitan médico los que están fuertes, sino los que están mal; no he venido a llamar a justos, sino a pecadores* (Mc 2,17).

La llegada de ese reino está ligada a la sanación de la persona en su totalidad: los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos quedan limpios, los sordos oyen, los muertos resucitan, se anuncia a los pobres la Buena Nueva (Lc 7,22; Mt 11,5).

Este poder de Jesús salvador (soter) se dona también a sus discípulos a los que les dio poder sobre los espíritus inmundos para expulsarlos, y para curar toda enfermedad y toda dolencia (Mt 10,1) y los envía a curar enfermos, resucitar muertos, purificar leprosos y expulsar demonios (Mt 10,8).



PRINCIPIOS DOCTRINALES Y TRADICIÓN

C La Teología Pastoral, como teología que trata de la cura de almas, tiene su fundamento en la Cristología. La Iglesia, al contemplar la vida de Jesucristo, continúa en la historia la acción pastoral de su fundador, que desde el inicio de su ministerio aparece como medicus.

Esta visión continúa en los primeros padres de la Iglesia. Según Jean-Claude Larchet para los Padres griegos, la salud del hombre se define en referencia a su estado original, el de su creación y de su vida en el paraíso. El hombre no tenía entonces ninguna de las imperfecciones que nosotros conocemos actualmente.

En este sentido, los santos padres han buscado un estado de vida donde el alma, sin desligarse del cuerpo, estuviera liberada de las pasiones provocadoras de enfermedades espirituales, en virtud de una sanación interior. Critica las formas actuales de búsqueda de bienestar que están bien lejos de la paz, de naturaleza espiritual, que procura la espiritualidad cristiana.

En este camino ascético propuesto por los padres, Cristo tiene un papel central como el mejor de los médicos. Ellos ven en Cristo a un médico que ha venido entre los hombres para curarlos de las enfermedades y de la locura que constituyen el pecado y sus consecuencias. Su mismo nombre, Jesús, significa Yahvé salva. Por eso, para los padres solamente Cristo, por ser Dios, podía, haciéndose hombre sin dejar de ser Dios, ser ese médico eficaz. Sirva como botón de muestra las preciosas palabras de san Agustín, uno de los teólogos más influyentes de la historia, que en el s.V dirige al Señor en sus Confesiones esta oración:

Con todo, tú, médico de mis intimidades, hazme ver claro con qué fruto hago yo esto. Porque las confesiones de mis maldades pasadas - que tú me perdonaste ya y cubriste con tu indulgencia, para hacerme feliz en ti, transformando mi alma con la fe y con tu sacramento-, cuando se leen y se oyen, despiertan el corazón para que no duerma en la desesperación y no diga: "No puedo".

La imagen de Cristo como médico va a estar muy presente en la tradición cristiana de todos los siglos. Es imposible recoger aquí tan siquiera los nombres de todos aquellos teólogos, papas y escritores que han visto en Jesús al verdadero y único médico y salvador de toda la humanidad. Baste aquí reconocer que hay una fundamentación segura en la tradición de la Iglesia que la impulsa a seguir los pasos de su maestro como nos indica el n° 1510 de su Catecismo: *La Iglesia ha recibido esta tarea del Señor e intenta realizarla tanto mediante los cuidados que proporciona a los enfermos, como por la oración de intercesión.*

EL SAMARITANISMO DEL PAPA FRANCISCO

La parábola del Buen Samaritano (Lc 10, 29-37) ha sido considerada desde antiguo como una representación de Cristo médico. Así lo interpreta Orígenes en su homilía sobre este texto. Por eso, no es baladí que el papa Francisco, como hizo su predecesor en Deus Caritas Est, dedique todo un capítulo de Fratelli Tutti a dicha parábola. Para él la salud social, económica, política y espiritual es esencial en la construcción de un mundo mejor, que está enfermo por los flagelos de la historia y necesita una sanación integral.

Francisco ha inaugurado el conocido samaritanismo del siglo XXI, una nueva forma de entender esta parábola con la que quiere renovar la atención a los más vulnerables.

La alegría del evangelio, desarrollada en Evangelii Gaudium, es la medicina para sanar y cuidar la fragilidad de aquellos que se encuentran tirados en el camino. Para el papa es un deseo reflexionar y trabajar todos juntos, como seguidores de Jesús que sana, para construir un mundo mejor, lleno de esperanza para las generaciones futuras.

Aunque no aparece de forma explícita en su magisterio la salud mental, resulta interesante su interés en los últimos años por una sensibilidad renovada hacia quienes sufren problemas de salud mental, con el fin de infundir una mayor confianza en tantos de nuestros hermanos y hermanas marcados por la fragilidad.

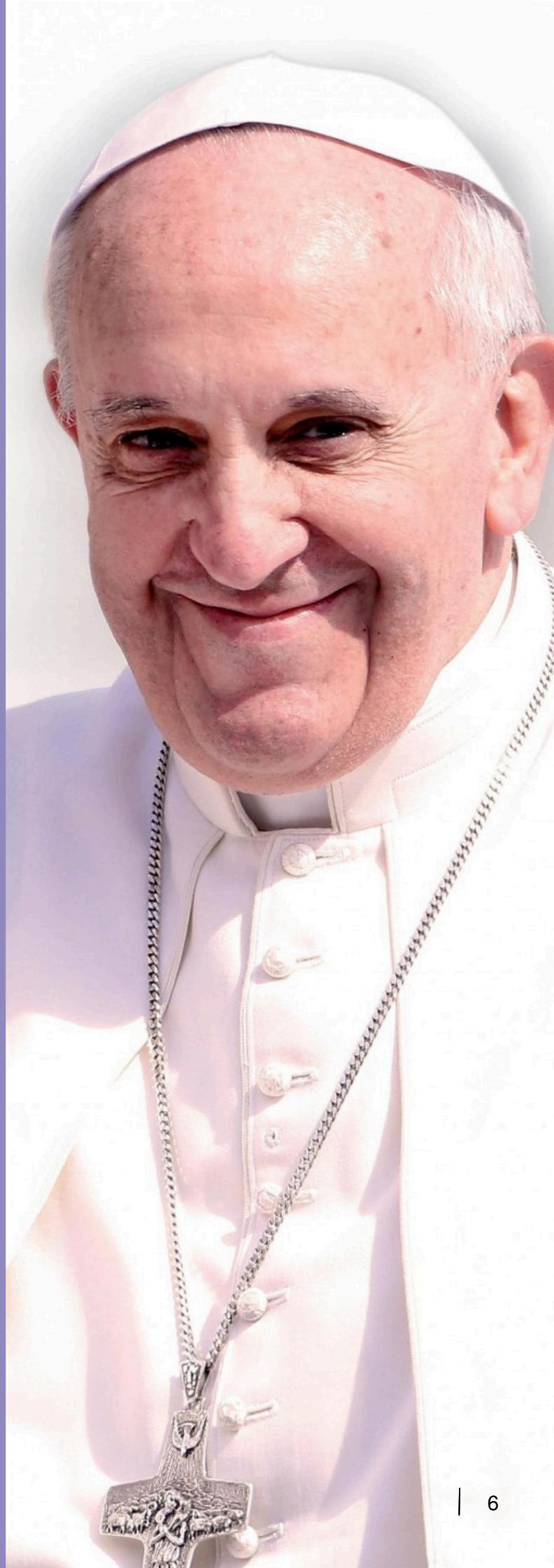


En *video del papa* de noviembre de 2021, dedicado a las personas que sufren depresión, recoge esta intención:

La sobrecarga de trabajo, el estrés laboral hacen que muchas personas experimenten un agotamiento extremo, un agotamiento mental, emocional, afectivo y físico. La tristeza, la apatía, el cansancio espiritual terminan por dominar la vida de las personas que se ven desbordadas por el ritmo de la vida actual. Procuremos estar cerca de los que están agotados, de los que están desesperados, sin esperanza, muchas veces escuchando simplemente en silencio.

En la actualidad supone un desafío pastoral encontrar el modo de incluir en las estructuras misioneras y pastorales una atención más específica hacia la salud mental, especialmente entre los jóvenes.

La Iglesia, consciente de su papel como comunidad sanadora, está llamada a desarrollar programas y recursos que ofrezcan apoyo emocional, acompañamiento psicológico y espiritual, ambiente de acogida y comprensión, capaz de eliminar los estigmas asociados a los problemas de salud mental.



LA ATENCIÓN PASTORAL A JÓVENES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

En un contexto donde la salud mental de los jóvenes se ha convertido en una preocupación creciente, la atención pastoral emerge como un faro en medio de la oscuridad. Reconocemos la complejidad de los desafíos que enfrentan los jóvenes, desde trastornos mentales hasta las presiones de la propia vida social.

El acompañamiento de la Iglesia no puede limitarse a brindar consuelo, sino que debe buscar abordar las dimensiones espirituales y emocionales de la salud mental.

Para la OMS en todas las etapas de la vida, la promoción y la prevención son necesarias para mejorar el bienestar mental y la resiliencia, prevenir la aparición de trastornos mentales y su impacto y reducir la necesidad de atención de salud mental.

Las investigaciones apuntan a que la mayoría de los trastornos mentales crónicos (depresión, ansiedad, psicosis, abuso de sustancias, trastornos alimentarios y de personalidad) tienen su inicio entre los 12 y los 24 años mayoritariamente.

Eva Jané propone tres niveles de prevención diferenciando entre intervenciones al público en general (prevención universal), a miembros de grupos cuyo riesgo es significativamente más alto (prevención selectiva) y a personas de alto riesgo (prevención indicada).

Demuestra cómo se han reducido con la prevención: las intervenciones de promoción de la salud mental en los centros de enseñanza han generado efectos que incluyen un mejor ajuste psicológico, reducciones de los problemas de aprendizaje, conducta y agresión, y un mayor bienestar mental en general.

Entre las estrategias para un enfoque de apoyo a la salud mental de los jóvenes encontramos:

- Establecer un espacio seguro y libre de juicio donde los jóvenes se sientan cómodos para compartir preocupaciones y romper el tabú de la salud mental.
- La empatía y la comprensión son fundamentales.
- La colaboración con profesionales, derivando casos complejos.
- Promover la educación y concienciación sobre la salud mental contribuirá a desestigmatizar y crear un entorno adecuado.
- Capacitar líderes en la identificación de estos factores de alerta.

Los distintos ámbitos, según el grado de responsabilidad y espacio, pueden ubicarse en una especie de pirámide u orden:

Familia	Eslabón más bajo y ámbito fundamental donde ofrecer un espacio para desarrollar, promover y proteger la salud mental, generando mecanismos como la escucha asertiva, valoración de todos y solidaridad.
Ámbito educativo-sanitario	Nivel intermedio y ambiente de identificación temprana. La colaboración entre las instituciones educativas y sanitarias es esencial. La educación debe incluir programas que fomenten la educación emocional.
Ámbito nacional	El Estado debe establecer políticas sólidas y ofrecer estructuras de atención, promoción y prevención de la salud mental. El papel de los servicios sociales es esencial, con mayor atención y subvenciones.
Ámbito internacional	Coordina a distintos países para llevar a cabo estrategias más efectivas. En un mundo donde <i>todo está conectado</i> se requiere un compromiso que garantice a todos el acceso a lo necesario para abordar los problemas, especialmente en países en guerra.

La Iglesia impregna a todos a través de la participación de sus distintos miembros en los distintos órganos. Desde los primeros siglos, la Iglesia se hace portadora de un mensaje de salvación que lleva a sus miembros a la búsqueda de un bienestar propio de un cristiano que no busca la comodidad, sino un bienestar espiritual que lo ayude a abrirse más a Dios y a buscar la verdad. Promover y prevenir la salud mental se convierte en misión de la Iglesia.



DESAFÍO DEL SUICIDIO

El problema de salud mental se define como alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Entre los trastornos encontramos: depresión, autolesión, TDAH, TOC, de conducta alimentaria, trastorno límite de personalidad, por abuso de sustancias, psicosis, esquizofrenia, bipolar...

El aumento de los más comunes (depresión y ansiedad) ha sido muy significativo tras la pandemia, otorgándonos estimaciones mundiales realmente estremecedoras. Según la OMS, en niños y adolescentes, 58 millones sufren trastornos de ansiedad, 23 millones depresión, 3 millones trastorno alimentario. La sociedad y la Iglesia tienen el deber de saber afrontar esto y propiciar caminos hacia un bienestar individual que garantice superar los problemas y desafíos.

La cuestión del suicidio en los jóvenes es la punta de un gran iceberg de todos los trastornos. El INE, en 2023, reconoce que en España el suicidio se mantuvo como la primera causa de muerte externa, con 4.227 fallecimientos, 224 más que en el informe anterior.

Daniel Olmos afirma que la presencia de un trastorno de salud mental puede aumentar el riesgo de suicidio. Por eso, prevenir los problemas o afrontarlos supone una búsqueda de una solución que proponga alternativas viables a una situación vital repleta de soledad y angustia cuya única solución pueda parecer acabar con la vida. Entre las pistas para prevenir el suicidio encontramos la de apoyar el desarrollo de la salud mental de los jóvenes mediante el potenciamiento de los recursos personales, familiares, escolares e interpersonales que promueven un crecimiento positivo.

PROPUESTAS PARA TRABAJAR EN NUESTRAS COMUNIDADES

Propongo algunas iniciativas que podrían realizarse en distintos ambientes eclesiales para prevenir los problemas de salud mental y contribuir a la promoción de la salud mental.

Aunque las dividiré en distintos ámbitos, se pueden intercambiar y sirven como indicadores evaluables que se pueden implementar en aquellos ambientes de acción de la Iglesia:

Parroquia

Es el corazón de la Iglesia local, cuyos espacios y fieles, especialmente los agentes de pastoral y los ministros, están llamados a hacer de ella un lugar seguro que ayude a las personas a mejorar su salud mental. Entre las propuestas encontramos:

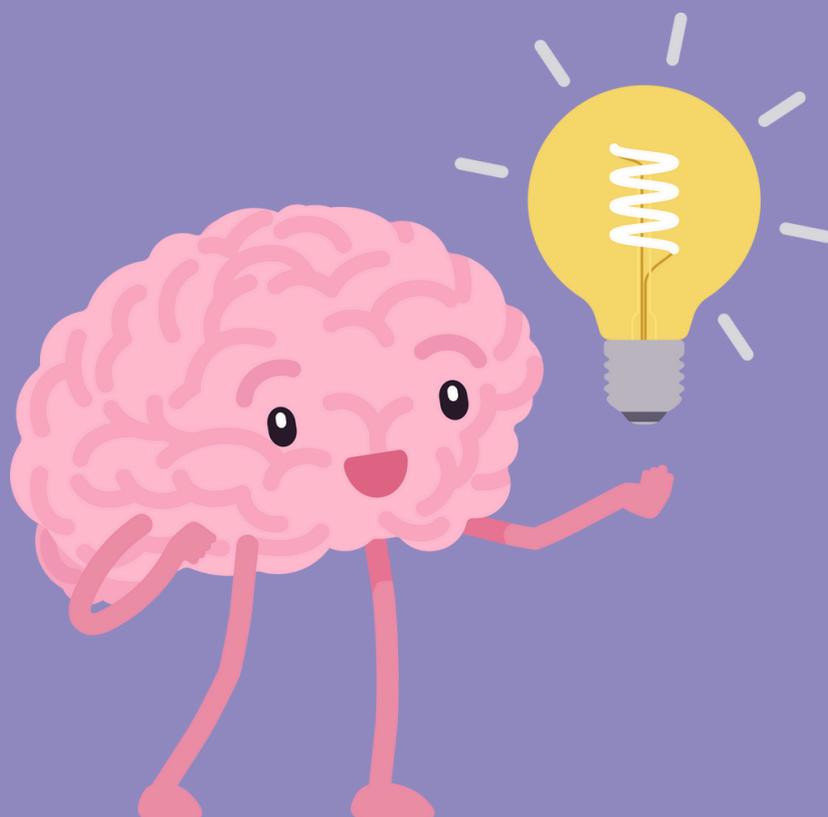
- Promover la entrega personal a los demás como ayuda en momentos de dificultad, reconociendo que recibimos cuando nos damos.
- Formar en temas de salud mental a los agentes de pastoral para que puedan abordar estas necesidades.
- Crear redes de apoyo y solidaridad que ayuden a reducir la soledad, estableciendo espacios acogedores donde las personas se sientan libres para hablar de estos temas y recibir apoyo.
- Renovar la pastoral de la salud, no reducida a la administración de los sacramentos, con propuestas de acompañamiento y escucha.
- En algunos movimientos eclesiales existe el ministerio de intercesión, donde algunos agentes especializados, interceden mediante la oración y escucha por otros hermanos.
- Fomentar espacios de reflexión personal, creciendo en el conocimiento de las emociones.
- Estructurar un plan de acogida para personas con problemas de salud mental.
- Animar al acompañamiento personal y espiritual con distintos agentes formados en este ámbito o los ministros.
- Redescubrir la dimensión sanadora de los sacramentos, especialmente de la eucaristía y de la reconciliación, que sirvan de apoyo a personas con problemas de salud mental.

<p>Escuela</p>	<p>Las escuelas católicas son un entorno privilegiado para la prevención y promoción de la salud mental en el alumnado, profesorado o personal de servicio. Algunas propuestas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar estilos de vida saludables que ayuden al bienestar con programas de lectura (concursos, certámenes...), deportivos (ejercicio físico, caminatas, competiciones...) o excursiones (actividades al aire libre). • Desarrollar programas educativos que ayuden a tomar conciencia de la necesidad de salud mental, reduciendo la estigmatización y promoviendo el autocuidado. • Establecer servicios de orientación adecuados que sepan acompañar distintas etapas vitales y detectar problemas que necesiten servicios especializados. • Incluir talleres de educación emocional que contribuyan a disminuir el estrés y proporcionen herramientas que disminuyan la ansiedad. • Crear redes de apoyo entre los alumnos y profesores que ayuden a reducir la soledad o el aislamiento que a menudo dan lugar a problemas de salud mental. • Ofrecer espacios y grupos de encuentro donde expresarse de forma abierta. • Fomentar prácticas de meditación que ayuden a la concentración, el autoconocimiento y el crecimiento personal. • Dar conferencias sobre la salud mental para disminuir la estigmatización. • Sensibilizar a todos sobre la importancia del autocuidado, los peligros de las redes sociales y las adicciones. • Formación a las familias sobre cómo educar a sus hijos en una vida sana.
<p>Tiempo libre</p>	<p>El tiempo libre es un ámbito educativo y evangelizador exento de la estructura escolar, donde los participantes tienen mayor libertad para acoger propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar talleres de prevención que mejoren la comunicación entre los destinatarios y que desarrollen habilidades sociales y relaciones más saludables. • Promover actividades creativas de expresión de emociones. • Realizar excursiones puntuales o campamentos de un tiempo más largo que fomenten la práctica de actividades que mejoren la salud mental con el contacto con la naturaleza, prácticas deportivas, cohesión de grupo • Ofrecer oportunidades de voluntariado social o misionero que ayuden a abrir la mente a otros proyectos y sensibilidades culturales. • Introducir prácticas de meditación y silencio que mejoren el autoconocimiento. • Invitar a la participación en eventos que sensibilicen en la prevención de la salud mental: charlas, cinefórum, grupos de comunicación... • Ofrecer un acompañamiento personal con estructuras personalizadas para los destinatarios que necesiten una mayor intervención por su situación en riesgo.

Ámbito social

La Iglesia desde sus inicios se ha dedicado especialmente a los pobres mediante la asistencia social. Entre algunas iniciativas se proponen:

- Establecer servicios de atención integral a personas en situación de riesgo y exclusión, que no tienen acceso a servicios de salud mental o apoyo psicológico.
- Estructurar la pastoral con los servicios necesarios para el asesoramiento necesario de estas personas que suelen vivir situaciones familiares difíciles.
- Fomentar grupos de autoayuda donde las personas puedan compartir su propia experiencia de dificultad y buscar estrategias de apoyo para afrontar los desafíos.
- Apoyar a todos los que se encuentran en situación de vulnerabilidad no solo con manutención o educación, sino ofreciendo orientación y recursos.
- Abrir centros específicos de atención a personas migrantes y refugiados cuya situación de manera especial conlleva una serie de riesgos de sufrir problemas.
- Hacer grupos de terapia a personas en procesos de duelo, especialmente por la pérdida de seres queridos, de forma que puedan recibir consuelo y tener estrategias para afrontar su situación.
- Prevenir a personas en riesgo de suicidio, problemas de alimentación, bullying...
- Desarrollar programas de atención a la infancia y juventud que prevengan los problemas de salud mental con distintas actividades y recursos.



PLAN DE ACOGIDA DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El Papa Francisco en *Evangelii Gaudium* habla sobre la necesidad de crear espacios motivadores y sanadores para los agentes pastorales (EG 77). Esta necesidad, aunque en ese contexto hable de los agentes de pastoral, se amplía a todo el pueblo de Dios, que se extiende a todas las personas. Es por ello que quisiera proponer desde esta perspectiva un plan de acogida a personas con problemas de salud mental que no sea improvisada, pero que se amolde a cualquier estructura donde la intención tenga como punto de partida la donación de tiempo y el interés por ayudar a aquellas ovejas del redil que se encuentran perdidas.

<p>El tiempo y el espacio de encuentro con la persona</p>	<p>Cuando una persona, joven o adulta, acude a la iglesia para pedir ayuda, el agente de pastoral debe hallarse en un ambiente realmente acogedor donde la persona se sienta segura y aceptada tal y como es, sin sentirse juzgada por su problemática personal. Un ambiente adecuado que asegure la confidencialidad y, a la vez, luminoso, con silencio suficiente y con signos que favorezcan la comunicación y la tranquilidad.</p> <p>El tiempo ha de ser prudencial, a través del cual la persona sea capaz de expresarse con profundidad sobre lo que desee sin sentir la premura de la persona que escucha, pero sin que se convierta en un monólogo dentro de un círculo vicioso del que es imposible salir.</p>
<p>Actitudes del “receptor” que escucha</p>	<p>La escucha activa y el respeto es la primera actitud del agente pastoral que quiere brindar apoyo y comprensión. Es evidente la necesaria capacidad de discreción del receptor que escucha sin juzgar evitando provocar sentimientos de culpa sin entrar demasiado en soluciones precipitadas, consejos o propuestas alternativas al problema. Más bien hay que dejar un amplio espacio a la persona para que pueda expresar todo aquello que siente de manera libre, ante la cual nuestra respuesta no sea precipitada, sino más bien que esta se sienta en un espacio de confianza y empatía.</p>
<p>Formación de acompañantes de personas con problemas de salud mental</p>	<p>Para llevar a cabo un proceso de calidad hay que formar a personas que puedan prepararse en este ministerio de acogida y de acompañamiento. No basta la buena voluntad ni la intuición personal, sino que es necesario llevar a cabo un proceso formativo y personal que conlleve una buena formación teórica y práctica, que al menos ayude al acompañante a darse cuenta de cuando se hace necesaria la derivación a especialistas. Sin una formación adecuada no serán capaces de detectar problemas, ni de derivar a especialistas adecuados.</p>

<p>Propuesta de acompañamiento sistemático</p>	<p>Brindar un acompañamiento sistemático y personalizado implica un enfoque más integrador que pueda ayudar a entrar en un mayor contacto consigo misma desde muchas dimensiones, y a proporcionar la información básica necesaria para que la persona tenga los recursos que la dirijan hacia un proceso de sanación. Para ello, es crucial hacer un proceso inicial de seguimiento para valorar la situación, sus circunstancias y necesidades específicas. En dicho plan podemos encontrar algunos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrevista inicial que ayude a entrar en contacto con la situación de la persona. 2. Ofrecimiento de un plan de acompañamiento personalizado e integrador. 3. Seguimiento de la persona que no solo se enfoque en el problema concreto por el que viene, sino que incluya otras dimensiones (emocionales, espirituales, sociales...) 4. Derivación a otros profesionales si el problema no se resuelve o necesita de la intervención de este recurso.
<p>Establecer redes de apoyo que ayuden a la persona en el proceso</p>	<p>Los problemas de salud mental conllevan en ocasiones soledad, frustración y gran estigma social, provocando el silencio o la vivencia individual del problema. Establecer redes de apoyo que promuevan la inclusión de la persona en la vida de la comunidad serán siempre de gran utilidad para estas personas que necesitan del resto de los hermanos. En el caso que sea necesario, el apoyo económico y la búsqueda de ayuda profesional debe ser de vivo interés para todos en una Iglesia que es seguidora de un pastor que busca la oveja perdida (Lc 15,1-7) y <i>que tiene paciencia con vosotros, porque no quiere que nadie se pierda</i> (2 Pe 3,9).</p>

Agustín de Hipona. Confesiones. (Madrid: Ciudad Nueva, 2003), 325.

Echavarría, Martín F. y De los Bueis, Fernando (ed.). Virtud, Psicología y Salud Mental: el aporte de la concepción cristiana de las virtudes a la psicología. Madrid: Dykinson, 2023.

Garrido-Landívar, Emilio. Mi salud mental: un camino práctico. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010.

Juan XXIII. Diario del alma. (Madrid: San Pablo, 2021), 221.

Larchet, Jean-Claude. Terapéutica de las enfermedades espirituales. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2024.

Olmos, Daniel. Acompañamiento pastoral ante el suicidio. Madrid: CCS, 2023.

Revista Pastoral Juvenil Misión Joven. Salud mental: adolescentes y jóvenes. Año LXIII, nº 562, Noviembre 2023.

