

## Salud Mental y Propósito de vida

*Por:*

*Azael Del Cid Rodríguez S.* Magister en Salud y Enfermedad Mental. Docente de la Facultad de Enfermería, Departamento de Salud Mental de la Universidad de Panamá E- mail: [azaeldelcid@hotmail.com](mailto:azaeldelcid@hotmail.com)

### Resumen

Realmente para encontrar el verdadero propósito de la vida, se debe buscar en la vida misma, ya que con cada vida inicia en sí el propósito de vivir. La vida es el gran misterio, el gran milagro de este mundo.

La búsqueda del propósito de vivir ha acompañado a la humanidad a través del tiempo, por este motivo encuentra su punto de partida en nuestro propio ser como eje central de cada vida que transcurre.

Con este enunciado se responde a: ¿Para qué vivimos? ¿Por qué estoy vivo? ¿Qué le debo a la vida? y observar nuestro entorno y encontrar un significado para todo, basado en lo que somos y queremos ser en este mundo. Para ello encontramos el sentido que nos conduce a la respuesta divina de la presencia de Dios en nuestro camino llamado "vida". Por este sendero las demás metas hallarán su propósito en la convivencia armoniosa con los demás seres, con la naturaleza y con Dios; para que de esta manera se siga adelante con los deseos, sueños y propósitos inspirados por Él. La vida es un valor sagrado en todas las culturas y civilizaciones no reemplazable por bienes materiales.

**Palabras clave:** Salud Mental, Dios, Vida, Naturaleza, Convivencia.

## Mental Health and Purpose of Life

### Summary

To really find the true purpose of life, one must look for life itself, since with each life it initiates in itself the purpose of living. Life is the great mystery, the great miracle of this world.

The search for the purpose of living has accompanied humanity through time, for this reason finds its starting point in our own being as the central axis of each life that passes.

This statement responds to: For what do we live for? Why am I alive? What do I owe to life? And observe our surroundings and find a meaning for everything, based on who we are and want to be in this world. For this, we find the sense that leads us to the divine response of the presence of God in our way called "life." By this path the other goals will find their purpose in harmonious coexistence with other beings, with nature and with God; So that in this way one can carry on with the desires, dreams and purposes inspired by Him. Life is a sacred value in all cultures and civilizations not replaceable by material goods.

**Key words:** Mental Health, God, Life, Nature, Coexistence.

## Saúde Mental y Propósito de Vida

### Resumo:

Para encontrar o verdadeiro propósito da vida é preciso procurar na própria vida, pois, em cada vida, o propósito de viver começa em si mesmo. A vida é o grande mistério, o grande milagre deste mundo.

A procura do propósito de viver acompanhou a humanidade ao longo do tempo, por isso encontra seu ponto de partida em nosso próprio ser como o eixo central de cada vida que passa.

Com esta afirmação se responde: por que vivemos? Por que estou vivo? O que devo à vida? Observar nossos arredores e encontrar um significado para tudo, com base no que somos e queremos ser neste mundo. Para isso, encontramos o sentido que nos leva à resposta divina da presença de Deus em nosso caminho chamado "vida". Através deste caminho, os outros objetivos encontrarão seu propósito em convivência harmoniosa com outros seres, com a natureza e com Deus; para que, dessa forma, possamos avançar com os desejos, sonhos e propósitos inspirados por Ele. A vida é um valor sagrado em todas as culturas e civilizações que não pode ser substituída por bens materiais.

**Palavras Chaves:** Saúde Mental; Deus, Vida, Natureza, Convivência.

### Introducción

El propósito de la vida excede en mucho a los propios logros, al saber, al vivir, al hacer, a la paz interior, a aquella tranquilidad y felicidad perseguida por todos, inclusive es mucho más grande que la familia, la carrera, o aún los sueños y anhelos más apasionados.

La vida encuentra su rumbo a través de la realización, al crecimiento personal y espiritual. Las demás cosas nos acompañan para guiarnos y así enfocarnos en un fin para vivir y no un vivir para un fin.

### Contenido

En la creación de Dios todo fue perfecto, nada salió mal; todo lo creado, la naturaleza es una preciosidad, espectacular y sorprendente.

Blonna, (2010) manifiesta que, sentirse a gusto con quien es uno realmente como persona y vivir en armonía con este hecho, se distingue el bienestar mental de alto nivel, esto significa que la persona se desconoce así misma. Realmente no tiene que justificar frente a los demás quien es,

qué piensa, ni cuáles son sus sentimientos. Es así como acepta sus debilidades y fortalezas y asume la responsabilidad de sus actos.

Conocer el propósito simplifica la vida, define qué es lo que va a hacer y qué es lo que no va a hacer. El propósito se convierte en el criterio que se usará para evaluar las actividades que son esenciales y cuáles no. Sin un propósito claro no tiene un fundamento sobre el cual basar las decisiones, dividir el tiempo y usar los recursos. Tendrá la tendencia a tomar decisiones basadas en circunstancias, presiones y en su estado emocional en ese momento. El individuo que no conoce el propósito trata de hacer demasiadas cosas y eso le causa estrés, fatiga, conflicto y frustración.

Erickson en su teoría propone que el desarrollo de la vida sigue un patrón de etapas. Cada una de esas etapas se caracteriza por un periodo de vulnerabilidad durante el cual una persona debe enfrentarse. Una falta de resolución podría afectar negativamente a la progresión hacia etapas siguientes, sin embargo, el enfoque de Erickson enfatiza la posibilidad de corregir los fracasos en una etapa superando etapas posteriores.

La sensación de confianza del niño es un sentimiento de bienestar y certeza de que el mundo es un lugar seguro y agradable; él puede vivir con el mínimo temor de preocupación, y su autonomía inicia con un periodo de aumento de confianza y de esfuerzos de independencia para hacer más cosas solos. La iniciativa que enfrenta el preescolar lo hace con un grado de responsabilidad cada vez mayor en el cuidado de sus necesidades físicas y conductuales, tienen muchos deseos de hacer cosas, los padres son propulsores de elegir y reconocer sus esfuerzos. La laboriosidad del escolar se enfatiza en aprender, ser productivo y obtener las cosas por sí solo a partir de sus esfuerzos mentales y físicos.

La identidad del adolescente la produce mediante la búsqueda de la misma y de respuesta a preguntas sobre el sentido de la vida, el adolescente requiere confianza básica de sí mismo para recibir los fundamentos para realizar elecciones conscientes sobre una vocación, las relaciones y la vida en general. El adulto joven tiene como objetivo establecer una relación comprometida con otra persona. El adulto medio se relaciona más con la crianza de los hijos y con la provisión de apoyo para la generación siguiente. El adulto mayor refleja el resultado positivo como sensación de plenitud relacionada con la vida vivida y la aceptación de la muerte como realidad inevitable.

Según [Erikson \(1968\)](#), la identidad implica un sentido de continuidad y coherencia del yo a lo largo del tiempo, es decir, de ser la misma persona del pasado que se recuerda, del presente que se vive y del futuro que se espera.

El primer agente es la familia, la escuela, la cultura; nos ayudan a ser actores en la realidad de la vida, ejerciendo influencia en la transformación y confianza como individuos sociales. Esto conlleva a la creación de ideales y posturas en torno a lo que se es. Por ejemplo, sabemos que se debe cultivar la confianza y mantener las creencias de un poder especial, divino que influye en cómo somos y en lo que hacemos.

[La Biblia Reyna Valera \(1960\)](#) en Jeremías 1:5 nos dice: “Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones.” Y en Salmo 71:5-6

dice: “Porque tú, oh Señor Jehová, eres mi esperanza, seguridad mía desde mi juventud. En ti he sido sustentado desde el vientre; de las entrañas de mi madre tú fuiste el que me sacó; de ti será siempre mi alabanza.”

El ser único e irrepetible se le rinde culto al ego. El amor al yo verdadero, con esto se escoge el camino sin el creador de la vida, y se descubre el ego como parte de nuestra realización personal; sin embargo, nos permite, reconocer nuestra auténtica vocación.

De acuerdo a [Bevione, \(2014\)](#) señala que desprender lo que nos pesa o afecta para ser felices es fundamental en el proceso de crecer como ser.

Las cargas que impiden volar se retiran del enfoque para surgir. ¿Qué necesita un avión para elevarse? porque volar no está en la naturaleza del metal, pero sí en las aves, por eso, basta con que abra las alas y busquen el cielo para que lo logren y confíen en sí, por medio de su naturaleza en la creación.

Volar es una condición única de nuestro espíritu, no de nuestro cuerpo. Volar conduce la vida desde arriba, desde los costados, con esta perspectiva llegamos más lejos. Y se puede adquirir una forma de distancia que permita ver las cosas tal como son, no según la historia limitada descrita por la mente. Aunque volar sea una condición del espíritu, nos garantiza ese vuelo anhelado, porque a veces el cuerpo nos ata, impidiendo que el espíritu aflore. Debido a las emociones, sentimientos guardados y liberados como las antiguas estructuras cargadas, por los juicios propios y los pertenecientes al mundo.

Es necesario practicar la empatía en la vida, además del amor al servicio, porque vivimos en cada acto, cada expresión de amor y fe es la proyección de la vida hacia los demás.

La conexión entre mente, cuerpo y espíritu otorga un lugar privilegiado a la vida como esencia pura de la naturaleza. La misma consigue la realización y sustento en la vida aferrados a favorecer las demás vidas. En algunas ocasiones el miedo se apodera y dificulta esa conexión con el prójimo. Es importante recordar que uno es lo que piensa y la mente reacciona. El cerebro responde a los estímulos internos o externos del medio. Como por ejemplo muchas personas son conducidas por la culpa, se pasan toda su vida huyendo de sus remordimientos y escondiendo su vergüenza. Las personas conducidas por la culpabilidad son manipuladas por sus memorias. Permiten que su pasado controle su futuro. Muy a menudo inconscientemente se castigan a sí mismas al sabotear su propio éxito.

Las acciones de una persona dependen exclusivamente de ellas. Reconocer las habilidades, virtudes, fortalezas y amenazas, dependen de la mente, todo aquello que le afecta o ensucia su mente. Excluye las malas actitudes y acciones, porque va contra la buena comunicación. Los seres humanos se necesitan los unos a los otros para convivir en un entorno de armonía, oportunidades positivas hacia los que nos rodean.

Es importante señalar que Steger (2009) en [Tarragona, \(2014\)](#) se refiere a: “Las personas que creen que sus vidas tienen un significado o propósito les va mejor que a aquellos que no lo

hacen”. Entre otras cosas, son más felices, experimentan mayor bienestar general y satisfacción con la vida, tienen una mayor sensación de control sobre sus vidas y están más involucradas en su trabajo.

Conocer su propósito le da motivación a su vida. El propósito siempre produce pasión. Nada da tanta energía como tener un propósito claro. Por otro lado, la pasión se disipa cuando no tiene un propósito. Simplemente salirse de la cama se convierte en una tarea extraordinaria. Generalmente es el trabajo sin sentido, no su exceso, lo que nos cansa, nos consume las fuerzas y nos roba de nuestro gozo. Hoy día se está rodeado de muchas personas, con diferentes valores, cultura, ideas, pensamientos, actitudes, aptitudes y comportamientos que se respetan. Con esta afirmación queda claro que uno de los grandes objetivos de la vida es el bien común y ayudar, servir al prójimo.

Muchas veces integramos grupos, clientes, equipos y especialmente a los pacientes, a los amigos, a la familia y a nuestro entorno para crecer, contribuir positivamente con aportes que permitan educarnos; se convierte en un gran mandamiento.

La Biblia Reyna Valera (1960) en Efesios 4: 2-3 nos dice: “Con toda humildad y mansedumbre, soportándose con paciencia los unos a los otros en amor, solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de paz.”

Por su parte, [Martínez, H. H. \(2013\)](#), nos dice: “El hombre busca comprender qué hacer en la vida y qué razones existen para seguir viviendo”. El sentido de la vida es la respuesta a estas inquietudes. Hay que descubrir con la búsqueda de la verdad sobre qué es el hombre. El hombre puede buscar la verdad sobre sí y el mundo que lo rodea, gracias a que tiene una razón. A diferencia de los animales; el hombre es capaz de reflexionar y de saber de su vida y de su muerte.

Cuando se planea o reflexiona en el objetivo por el cual se existe, es decir, al intentar encontrar o descubrir el sentido a la vida, nos preguntamos ¿Cuál es mi objetivo? ¿Cómo lo encuentro? y respondo: el auténtico sentido de la vida es ser feliz, disfrutar de la vida, servir, amar y ser como Él hasta llegar un estado en el cual estés estable y completo, sin embargo, queremos ir a muchos sitios.

La vida transcurre esforzándonos por llegar a otro lugar y jamás encontramos el verdadero sitio en donde nos gustaría estar. Una manera de comprender y hallar los objetivos de la vida es regresar a la naturaleza. Si el hombre no estuviera en contacto con la naturaleza fuera imposible su realización. Al contemplar el crepúsculo maravilloso de la vida percibimos realmente la vida con la esencia de la mañana, el atardecer, las olas del mar, la brisa fresca todo controlado a la perfección de cada acontecimiento de la naturaleza y Dios.

## **Conclusión**

La búsqueda del propósito de la vida es sinónimo de la búsqueda de la felicidad. Porque una persona feliz es más completa, es decir, el tiempo que pasamos aquí en presencia de Dios, familia y amigos contribuye a disfrutar y encontrar un equilibrio en la vida, basado en cultivar una mente sana y cuerpo saludable, porque el cuerpo es el cofre que guarda la mente y el espíritu,

motivo por el cual debemos cuidarlo y preservarlo con calidad total. Por ejemplo, al alimentarnos adecuadamente, procurar el descanso físico y mental que se logra con el conocimiento de la condición humana de cada uno. Esto se consigue al despejar la mente de aquellas cosas que perturban la paz mental y el bienestar físico.

[La Biblia Reyna Valera \(1960\)](#) en Isaías 41:10 nos dice: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré; siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.”

Aceptar que Dios tiene el control de todo. La vida está regida por sus designios. Establecer una línea paralela entre Dios y la vida. Esto permite la satisfacción de haber vivido con sentido, por su esencia la vida es bella el interminable obsequio y muestra del amor de Dios.

Dios tiene un propósito para sus hijos, a veces tardamos en descubrirlo. Pero cuando se conoce nos permite renovarnos y enfocarnos en el propósito de vida.

Es cuestión de salud mental el vivir con propósitos.

#### Referencias:

**Bevione, J. (2014).** *La vida en 5 minutos*. Córdoba, AR: Editorial Brujas. Recuperado de: <http://juliobevione.com/la-vida-en-5-minutos/>

**Blonna, R. (2010).** *Estrésese menos y viva más: cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada*. Bilbao, ES: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/tematicas/crecimiento-personal/estresese-menos-y-viva-mas-como-la-terapia-de-aceptacion-y-compromiso-puede-ayudarle-a-vivir-una-vida-mas-productiva-y-equilibrada-detail>

**Cabello, P. P. (2006).** *El sentido de la vida*. Santiago de Chile, CL: Red PHARO. Recuperado de: <http://www.ebrary.com>

**Erikson, E. (1968).** *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial PIADOS. Recuperado de: <https://www.monografias.com/docs/Erikson-identidad-juventud-y-crisis-PKZTX5AZMY>

**La Biblia Reina Valera (1960).** Recuperado de: <http://www.amen-amen.net/RV1960/>

**Lowney, C. (2014).** *Vivir heroicamente: las prácticas de la compañía de Jesús que cambiaron el mundo*. Buenos Aires, AR: Ediciones Granica. Recuperado de: [https://books.google.com.pa/books?id=d5YQBAAAQBAJ&pg=PT2&hl=es&source=gbs\\_toc\\_r&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pa/books?id=d5YQBAAAQBAJ&pg=PT2&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false)

**Martínez, H. H. (2013).** *Vivir con felicidad*. Bogotá, CO: Ecoe Ediciones. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/ebook-vivir-con-felicidad-ebook/9789586488587/2605936>

**Mejías, C. (2009).** *Cambio y vida laboral: guía para navegarlos*. Buenos Aires, AR: Ediciones Granica. Recuperado de: <http://www.lsf.com.ar/libros/76/CAMBIO-Y-VIDA-LABORAL-/-GUIA-PARA-NAVEGARLOS/>

**Poelmans, S. (2005).** *Tiempo de calidad de vida*. Madrid, ES: McGraw-Hill España. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-ibd-tiempo-de-calidad-calidad-de-vida/9788448129439/1025282>

**Tarragona, M. (2014).** *Tú mejor tú: cómo la psicología positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad.* Madrid, ESPAÑA: Difusora Larousse - Alianza Editorial. Recuperado de: [https://www.alianzaeditorial.es/libro.php?id=3461384&id\\_col=100508](https://www.alianzaeditorial.es/libro.php?id=3461384&id_col=100508)

**Testa, M. (2009).** Vida: señas de identidad (miradas al espejo). Buenos Aires, AR: Red Salud Colectiva. Recuperado de: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652005000100003&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652005000100003&script=sci_abstract)

**Veenhoven, R. (2003).** El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención Psicosocial. Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida. 1994, Vol. 3 (9) 42 páginas. Madrid, ES: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de: [https://books.google.com.pa/books/about/El\\_estudio\\_de\\_la\\_satisfacci%C3%B3n\\_con\\_la\\_vi.html?id=JGX9nQAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pa/books/about/El_estudio_de_la_satisfacci%C3%B3n_con_la_vi.html?id=JGX9nQAACAAJ&redir_esc=y)

Recibido: 27 de Marzo 2017

Aprobado: 14 Mayo 2017