

Salud Mental a lo Largo de la Vida

Primera Infancia (0-5 años)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Busca consuelo en sus cuidadores, mostrando confianza en que son una fuente segura y confiable de apoyo.
- Curioso, juguetón y abierto a la exploración.
- Expresa una variedad de emociones y es capaz de calmarse.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Presenta dificultad extrema para separarse de sus cuidadores.
- Muestra contacto visual, respuestas o juego muy limitados.
- Experimenta crisis emocionales frecuentes e intensas.
- Ha tenido pérdida de habilidades o competencias previamente adquiridas.

Infancia (5-12 años)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Aprendizaje de la regulación emocional.
- Fomento de relaciones saludables con sus compañeros.
- Capacidad para concentrarse y mantener rutinas.
- Desarrollo del juicio y la capacidad de discernir entre lo correcto y lo incorrecto.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Déficit de atención, impulsividad, e hiperactividad.
- Preocupación desmedida, ansiedad por la separación del cuidador y temores específicos.
- Pensamientos intrusivos y conductas repetitivas o compulsivas.
- Irritabilidad, estado de ánimo deprimido, trastornos del sueño, alteraciones del apetito y aislamiento social.
- Dolor de cabeza o dolor abdominal sin otra justificación.
- Trastornos del aprendizaje (frecuentemente malinterpretados como “conducta inapropiada”).

Adolescencia (13-17 años)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Mayor autonomía y desarrollo de relaciones más amplias.
- Capacidad para participar en razonamiento moral y pensamiento abstracto.
- Capacidad para prosperar en las relaciones con sus compañeros.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Irritabilidad, melancolía, vacío, desánimo y escasa motivación.
- Miedo o incomodidad intensos en situaciones sociales.
- Trastornos alimentarios (peso corporal bajo, restricción alimentaria, conductas de purga, episodios de atracones).
- Conductas autolesivas e ideación suicida.
- Abuso de sustancias.

Adulto Joven (18-29 años)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Incremento de la autonomía emocional.
- Desarrollo de la capacidad de conexión emocional y compromiso.
- Exploración de la vocación, la profesión y el propósito de vida.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Estado de ánimo bajo, melancolía, pérdida de interés.
- Preocupación desmedida por diversas áreas de la vida.
- Dificultad para respirar, palpitaciones, mareos, miedo intenso.
- Altibajos entre manía y depresión. Abuso de sustancias.
- Alucinaciones y pensamientos delirantes inusuales.

Adulto (30-64 años)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Identidad y roles consistentes.
- Capacidad para afrontar el estrés y las pérdidas.
- Responsabilidad equilibrada y práctica del autocuidado.
- Obtención de significado a partir de las relaciones.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Estado de ánimo bajo, tristeza, pérdida de interés, sensación de vacío, sentimientos de desesperanza.
- Depresión persistente de bajo grado "funcional".
- Trastornos asociados a traumas.
- Preocupación desmedida, ansiedad, irritabilidad.
- Abuso de sustancias.
- Duelo y pérdida, transiciones vitales, agotamiento.

Adulto Mayor (65 años o más)

Bienestar y Funcionamiento Saludable

- Integración de experiencias personales.
- Aceptación de modificaciones en los roles.
- Capacidad para generar significado y compartir recuerdos.
- Adaptación a las restricciones físicas.

Problemas Comunes de Salud Mental

- Enfermedad de Alzheimer y demencia que se manifiestan a través de la pérdida de memoria, desorientación y regresión conductual.
- Aparición súbita de confusión.
- Ansiedad por la condición de vida o muerte.
- Duelo y pérdida relacionados con la muerte de seres queridos, disminución de la funcionalidad, transiciones vitales.

El Rol del Ministro

Su función no es diagnosticar, sino:

- Reconocer cuándo el sufrimiento se desvía del desarrollo normal, observando cambios significativos.
- Proteger la dignidad y la seguridad de la persona.
- Reducir el estigma y normalizar la solicitud de ayuda.
- Escuchar sin emitir juicios.
- Promover la derivación adecuada a profesionales de salud mental.
- Permanecer presente en el ámbito espiritual.
- Tomar en serio cualquier referencia al suicidio.

Respuesta Pastoral

Refiera de inmediato a los servicios de emergencia o al equipo de crisis de salud mental si la persona:

- Expresa pensamientos suicidas con un plan y la intención de llevarlos a cabo.
- Expresa pensamientos homicidas o amenazas creíbles de dañar a otros.
- Está experimentando un episodio o síntomas psicóticos no tratados, como alucinaciones o pensamientos delirantes.
- No puede cubrir sus necesidades básicas (comer, vestirse, mantenerse seguro) debido a problemas de salud mental.
- Se encuentra bajo la influencia de sustancias al punto de afectar gravemente su juicio, representando un peligro para sí mismo u otros.