

## Editorial

# ¿Qué es lo realmente importante?

<http://doi.org/10.17081/psico.20.37.2414>

La ciencia y la tecnología brindan muchas facilidades pero hace falta más para poder andar por este mundo cada vez más convulsionado y demandante; niños y adultos están expuestos a múltiples exigencias académicas, laborales, socioeconómicas; así como también a ambientes competitivos, hostiles o en desventaja. Estas condiciones pueden impulsar el desarrollo humano o por el contrario pueden atropellarlo y dejarlo maltrecho atentando incluso con algo tan vital como es la salud mental y el bienestar. Entonces frente a este complejo panorama muchas veces me pregunto ¿qué es lo realmente importante?, ¿cómo saber qué es lo realmente importante?, ¿qué decisiones y acciones tomar? Estos cuestionamientos son de nuestro diario vivir aunque a veces la rapidez del momento pareciera solaparlos y arrastrarnos en una cadena de acciones que van en contra de lo que realmente es importante para cada uno de nosotros.

Si el hombre olvida lo que para él es importante, compromete su bienestar. Lastimosamente muchas personas no gozan de salud mental\* –y no porque sufran de algún trastorno mental– sino porque justamente pierden el control sobre su vida personal, laboral y social dándole prioridad a lo que el medio y/o las circunstancias les hacen ver como importante. Muchas situaciones cotidianas como por ejemplo: la hostilidad, el abuso de poder, las dificultades económicas, el exceso de trabajo o el desempleo, el irrespeto de los unos hacia los otros, la manipulación de los medios, la falta de tiempo, etc., ponen en riesgo nuestra salud mental porque muchas veces no contamos con unas sólidas herramientas psicológicas para afrontar, decidir y actuar frente a esas situaciones del día a día. Visto desde el enfoque de la cognición social, esas herramientas psicológicas podrían estudiarse desde la identificación, expresión y manejo de emociones; teoría de la mente, empatía y procesos del sí mismo que le permiten a las personas generar evaluaciones y valoraciones específicas sobre los eventos, sus consecuencias personales y la mejor actuación posible para manejarlos (Uribe, 2010).

En pro de la salud mental, considero importante que los actores de la psicología nos acerquemos más a la cotidianidad del ser humano para desarrollar espacios e intervenciones desde la infancia dirigidas a empoderarlo en el desarrollo de habilidades psicológicas que propicien la convivencia, el afrontamiento y la toma de decisiones,

---

\* La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2013).

entre otros, sin olvidar lo realmente importante para sí mismo. De hecho, entre las prioridades de intervención definidas por la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015) se encuentran el fortalecimiento de las capacidades de afrontamiento ante eventos vitales estresantes, el fortalecimiento de la empatía y la convivencia en los entornos. Puntos estos que nos llevan a reflexionar y, de una u otra forma, a nunca dejar de considerar en nuestro rol como profesionales, como ciudadanos del mundo y como seres humanos, ¿qué es lo realmente importante?

**Martha Martínez Banfi**

PhD. en Neuropsicología Clínica

mmartinez108@unisimonbolivar.edu.co

<http://orcid.org/0000-0001-6357-8908>

Grupo Neurociencias del Caribe

Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia

### Referencias

- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias, Pontificia Universidad Javeriana, Datos, Procesos y Tecnología SAS. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Uribe, C. (2010). Una breve introducción a la cognición social: procesos y estructuras relacionados. Revista virtual del programa de Psicología de la Universidad Piloto de Colombia, N° 4. Recuperado de: [http://www.contextos-revista.com.co/Revista%204/A5\\_Una%20introduccion%20a%20la%20cognicion%20social.pdf](http://www.contextos-revista.com.co/Revista%204/A5_Una%20introduccion%20a%20la%20cognicion%20social.pdf)

Editorial  
**What is really important?**

<http://doi.org/10.17081/psico.20.37.2414>

Science and Technology offer us many opportunities, but not enough to go about and face a new world that, everyday is more demanding and troublesome. Children and grown-ups are exposed to multiple academic work, and socio-economic demands, as well as competitive hostile environments and in disadvantage. These conditions may promote human development, or on the contrary could knock it down, leaving it harmed and affecting mental health and human well being. Then, facing this complex situation, I asked myself so many times, the same question, What is really important? How do we know what is really important? Which actions are we to take?

These questions answer our daily life although sometimes the quickness of the moment seems to hide them and finally drag us to a chain of actions that go against what is considered relevant for each one of us.

If men forget what is really important for them, then they compromise their well being.

For this purpose, human health is defined as a state of welfare, in which an individual is aware of his own capacities, being able to face normal life pressure, working in a productive and fruitful atmosphere and being able to make a substantial contribution to his community (OMS, 2013). It is a pity that many people do not enjoy mental health\*, but due to the fact that they lose control of their personal lives, of their work and social control, giving priority to what environment and circumstances point out as important. Many everyday situations such as: hostility, abuse of power, economic difficulties, excess of work, unemployment, disrespect to one another, media manipulation, lack of time, etc., put in risk our mental health since in so many occasions we can not count on solid psychological tools to face, decide and act in front of these daily situations. Taking into account this social knowledge approach, these psychological tools could be tackled from the point of view of handling emotional identification, theory of the mind, empathy of the personal self that allows people to manage evaluations and specific praising of events with their personal consequences derived, and the best way to manage them (Uribe, 2010).

In favor of mental health, I consider of the highest importance the fact that psychologists must get near to

---

\* Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community

everyday human living and develop spaces and childhood work to empower and achieve psychological skills seeking life together, confronting decision taking, among other things without forgetting what is really important for them.

In fact, among the priorities defined by the National Survey on Mental Health (2015) are found the strengthening of the capacity for handling stressing situations, empathy strengthening and living in the environment.

Aspects that lead us to reflect, in one way or another when considering our role as professionals, citizens of the world, and even as simple human beings. What is really important?

**Martha Martínez Banfi**

PhD. en Neuropsicología Clínica

mmartinez108@unisimonbolivar.edu.co

<http://orcid.org/0000-0001-6357-8908>

Grupo Neurociencias del Caribe

Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia

## References

Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias, Pontificia Universidad Javeriana, Datos, procesos y Tecnología SAS. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca-Digital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Tomado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Uribe, C. (2010). Una breve introducción a la cognición social: procesos y estructuras relacionados. Revista virtual del programa de Psicología de la Universidad Piloto de Colombia, N° 4. Recuperado de: [http://www.contextos-revista.com.co/Revista%204/A5\\_Una%20introduccion%20a%20la%20cognicion%20social.pdf](http://www.contextos-revista.com.co/Revista%204/A5_Una%20introduccion%20a%20la%20cognicion%20social.pdf)