

ARTÍCULO

» Deterioro de la salud mental como consecuencia de la desconexión del ser humano con su entorno

“Resulta muy interesante observar cómo una vez que las restricciones de movilización post Covid-19 se levantaron se desencadenó una necesidad imperante de las personas por viajar, ya sea dentro de sus propios espacios o fuera de ellos.”

Las crisis políticas, económicas y sociales que se han desencadenado en el mundo en la última década han reunido a las mejores mentes y organizaciones internacionales en esa constante búsqueda de solucionar o minimizar el impacto que esto ha generado en el ser humano; pero al pasar el tiempo muchos de estos esfuerzos parecen ser en vano debido a la creciente desconexión del ser con su entorno.

Este nivel de desconexión con los orígenes y esencia del ser humano se vuelve más tácito cuando observamos las estadísticas mundiales que nos señalan que la salud mental cada día se vuelve una problemática que parece nadie puede contrarrestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) indicó que la llegada de la pandemia por Covid-19 desencadenó una importante problemática en el tema de la ansiedad, depresión y estrés a causa del encierro y la incertidumbre. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022), en Costa Rica para el año 2021, se presentó un aumento del 14% de afecciones en la salud mental en los “ticos” en comparación al año 2020.

Si bien es cierto, la enfermedad y miles de muertes que trajo consigo el virus del Covid-19 son un factor importante en este deterioro de la salud mental; hoy se puede comprender que, las percepciones y creencias de las personas sobre el constante desarrollo y crecimiento socioeconómico también son elementos para considerar en este detrimento de la salud. Es necesario racionalizar la idea de que el principio fundamental del ser humano es que es un ser natural y, por ende, necesita de un entorno eco amigable para lograr su propio equilibrio. Por tanto, la trascendencia que hoy tienen las iniciativas ambientales y basadas en el desarrollo de la sostenibilidad no tienen únicamente como fin la preservación y resguardo de ciertos ecosistemas; se debe comprender que estos planes basados en la armonía con el ambiente son necesarios para el cuidado del ser humano y su estabilidad cognitiva, emocional y social.

“Es necesario racionalizar la idea de que el principio fundamental del ser humano es que es un ser natural y, por ende, necesita de un entorno eco amigable para lograr su propio equilibrio.”

Basados en esta premisa es menester que desde todos los espacios se desarrollen iniciativas que nos obliguen a repensar nuestra vinculación con la naturaleza. Lamentablemente para algunas realidades ya no hay mucho que hacer; entre estas, el cambio climático, es bien sabido que no existe forma de revertirlo; pero no implica que las personas puedan cambiar la forma en que perciben su ambiente para poder ralentizar estos efectos y, como consecuencia, crear conductas basadas en la sustentabilidad y que incidan de manera directa en la salud del ser humano.

Resulta muy interesante observar cómo una vez que las restricciones de movilización post Covid-19 se levantaron se desencadenó una necesidad imperante de las personas por viajar, ya sea dentro de sus propios espacios o fuera de ellos. Explica la Organización Mundial del Turismo (OMT) (2024) que solo en el año 2023 el turismo alcanzó el 88% de los niveles registrados antes de la pandemia y muchos de estos viajes se realizaron a regiones con altos ambientes naturales; como por ejemplo Costa Rica, donde según el Instituto Costarricense del Turismo (ICT) (2024) para el año 2023 el 73,3% de los turistas que ingresaron al territorio nacional lo hacen por motivo de vacaciones, recreo y ocio, además señala que las principales actividades que realizan estas personas en el país, se basan la visita a lugares de sol y playa, espacios de conexión con la naturaleza y de alta riqueza de la flora y fauna; lo que demuestra esta necesidad del ser humano de dirigirse a lugares que lo vinculen con sus orígenes.

El impacto positivo que genera un ambiente de armonía en la salud física y mental de las personas ha sido corroborado; por tanto, es necesario que se trabaje de manera urgente en la educación ambiental no solo como una estrategia de cuidado de especies y recursos. Estos espacios también deben comprenderse como una necesidad de sobrevivencia del ser humano en la sociedad actual.

Lamentablemente, hemos entendido de forma tardía que la responsabilidad de atender las problemáticas ambientales es nuestro deber; pero también es nuestra obligación tener en cuenta que la atención al ambiente es cuidar de nosotros mismos. Hemos separado al ser humano de su entorno, y no será hasta que se retome esa conexión completa con la naturaleza que se pueda dar respuesta integral a todas esas crisis que hemos mencionado al inicio de esta reflexión porque, al fin y al cabo, procedemos y seremos nuestro propio ecosistema.

Referencias

Instituto Costarricense de Turismo. (28 de abril 2024). Principales actividades realizadas por los turistas. ICT Cifras turísticas. <https://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-tur%C3%ADsticas/actividadeshttps://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-turísticas/actividades-realizadas/1404-principales-actividades/file.htmlrealizadas/1404-principales-actividades/file.html>

Instituto Costarricense de Turismo. (28 de abril 2024). Motivo principal de visita a Costa Rica. ICT Cifras turísticas. <https://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-tur%C3%ADsticas/motivos-dehttps://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-turísticas/motivos-de-viaje/2666-motivo-principal-de->

[visita-2018-2023/file.html](https://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-tur%C3%ADsticas/motivos-de-viaje/2666-motivo-principal-de-visita-2018-2023/file.html)[viaje/2666-motivo-principal-de-visita-2018-2023/file.html](https://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/estad%C3%ADsticas/cifras-tur%C3%ADsticas/motivos-de-viaje/2666-motivo-principal-de-visita-2018-2023/file.html)

Organización Mundial del Turismo (19 enero 2024). El turismo internacional alcanzará en 2024 los niveles registrados antes de la pandemia. ONU Turismo. <https://www.unwto.org/es/news/el-turismo-internacional-alcanzara-en-2024-los-niveleshttps://www.unwto.org/es/news/el-turismo-internacional-alcanzara-en-2024-los-niveles-registrados-antes-de-la-pandemiaregistrados-antes-de-la-pandemia>

Organización Mundial de la Salud (2 de marzo 2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. OPS Noticias. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

OPS (7 octubre 2022). Autoridades de salud en Costa Rica hacen llamado a reducir estigma y discriminación hacia salud mental. OPS Noticias. <https://www.paho.org/es/noticias/7-10-2022-autoridades-salud-costa-rica-hacen-llamado-reducir-estigma-discriminacion-hacia#:~:text=Viernes%2007%20de%20octubre%2C%202022%-2C%20San%20Jos%C3%A9.&text=Es%20responsabilidad%20de%20todos%20educarnos,Alexei%20Carrillo%2C%20viceministro%20de%20Salud.>



Licda. Alejandra Tenorio Madrigal
Licenciada en Psicología.
Docente psicología / investigación.