



TRABAJO DE FIN DE GRADO

**SALUD MENTAL, LA ASIGNATURA PENDIENTE
DE NUESTROS JÓVENES**

Autor: Andrés Villa Rodríguez

Tutor: María de los Ángeles Alonso González

**Grado en Periodismo
Facultad de Comunicación
Universidad de Sevilla 2021/2022**

ÍNDICE

1. Introducción.....	02
2. Justificación del trabajo.....	03
3. Marco teórico. El reportaje periodístico	05
3.1 Los orígenes del reportaje.....	05
4. Objetivos del trabajo.....	08
5. Metodología.....	09
5.1 Fuentes consultadas.....	10
6. Bibliografía.....	13
7. Anexo.....	21
8. Reportaje.....	40

1. Introducción

Todo lo relacionado con la salud mental cada vez obtiene una mayor presencia en el ámbito público así como en numerosos escenarios. Y es que no debemos olvidar de que las enfermedades relacionadas con la salud mental no son un asunto que solo afecte a un sector de la población, sino que es algo que nos involucra a todos, aunque no de la misma forma.

Con ello, en la actualidad es fácil encontrar trabajos e investigaciones que tengan como asunto central dicho tema. A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se expone de forma amplia cuál es la situación actual de los jóvenes en España con relación a su salud mental. De esta forma, se ilustra de manera detallada cuáles son las causas de las enfermedades mentales en el sector joven, además de qué papel juegan las redes sociales entre los Millennials y la Generación Z y muchos aspectos más.

Teniendo en cuenta lo dicho, y tal y como se expresa más adelante, considero que tanto mi trabajo como los muchos que existen ya sobre la salud mental suponen un gran paso para la sociedad pues a través de dichos proyectos se consigue normalizar el simple hecho de hablar sobre nuestras emociones y sentimientos. No debemos olvidar que hace unos años atrás era realmente complicado encontrar espacios en los que se hablara libremente y sin prejuicios sobre la salud mental, ya que anteriormente el simple hecho de asistir al psicólogo era un tabú.

Aunque a día de hoy aún exista cierta estigmatización en cuanto a la salud mental, a raíz de la pandemia de la covid-19 este tema parece haber cobrado una mayor visibilidad y conciencia entre los ciudadanos. Así pues y teniendo en cuenta todo lo que queda por avanzar, el presente trabajo ya es de por sí de gran importancia y relevancia pues expone el papel de la salud mental en la actualidad, centrándose especialmente en los más jóvenes, concretamente en los Millennials y la Generación Z.

2. Justificación del trabajo

A la hora de afrontar la selección del tema para el Trabajo de Fin de Grado tuve ciertas dudas sobre qué ámbito quería que fuese el eje central de todo el proyecto. Tras mucho pensar y después de realizar varias listas con posibles cuestiones a tratar y que verdaderamente resultaran interesantes, me decanté por la salud mental. A fin de cuentas, con mi Trabajo de Fin de Grado quería darle visibilidad a algún aspecto de la sociedad del que no se hablase lo suficiente y que involucrara a una gran parte de la población, que fuera de interés social.

En el caso de la salud mental, este me parecía el más idóneo ante los tiempos que estamos viviendo en la actualidad. A raíz de los últimos acontecimientos y teniendo en cuenta los efectos que ha traído consigo el coronavirus, a día de hoy se han generado numerosos debates que giran en torno a la falta de asistencia psicológica en España. Un hecho que de alguna forma ha contribuido a que los casos de trastornos y enfermedades mentales hayan incrementado, ilustrando así el pésimo estado en el que se encuentra la salud mental de la población.

Teniendo en cuenta tal escena, y partiendo de los propios estudios e informes publicados, además de centrar el trabajo en la salud mental, quise hablar en especial de dicha salud pero en las generaciones más jóvenes, en concreto en la Generación Z y los Millennials. Dos sectores de la población que tal y como han notificado las últimas noticias, protagonizan numerosos casos de ansiedad y depresión. Además de ello, no hay que olvidar que el suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes, un dato que verdaderamente es espeluznante e impactante y del que por lo tanto, se ha de informar para que se visibilice así el mal estado de la salud mental de dichas generaciones en España.

Si por algo destacan los jóvenes es por el uso que hacen de las redes sociales, plataformas por las que navegan diariamente y uno de los espacios donde más importancia ha cobrado la salud mental. Son muchos los *influencers* que han hablado sin tapujos en sus perfiles sobre sus enfermedades mentales, lo que ha hecho que cada vez sean más quienes decidan hacer público su discurso y sus diagnósticos, con el fin de concienciar y normalizar los problemas relacionados con la salud mental.

De esta forma, me parecía una muy buena oportunidad el poder realizar una investigación en profundidad sobre cuál es la situación actual de los jóvenes en dichos términos, teniendo en cuenta el entorno en el que han crecido, los cambios en la sociedad a los que han tenido que hacer frente, así como el auge de Internet o las mencionadas redes sociales. Una serie de aspectos que han de ser puestos en valor y que verdaderamente han supuesto un antes y después en sus vidas y que marcan consigo una gran diferencia a la hora de hablar de otras generaciones más adultas.

Andrés Villa Rodríguez

Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

Una vez seleccionado el tema del trabajo y los diferentes puntos que se iban a desarrollar a lo largo del mismo, procedí a elegir qué tipo de proyecto quería llevar a cabo. En este sentido no tuve tantas dudas como en la selección del asunto, pues desde un primer momento tuve claro que quería realizar un reportaje periodístico que fuera de interés humano y relevante para la sociedad, y con el que pudiera contar también con el testimonio de expertos y afectados por dicha problemática.

3. Marco teórico. El reportaje periodístico.

Con todo lo dicho, el Trabajo Final de Grado consiste en un reportaje periodístico centrado en la salud mental de los jóvenes en España. Partiendo de la definición que ofrece la Real Academia Española, un reportaje viene caracterizado por ser un “trabajo periodístico, cinematográfico, etc., de carácter informativo”. No obstante, además de esta definición, son muchos los autores que han ofrecido a través de sus palabras como profesionales una explicación sobre qué es un reportaje y cuáles son las principales claves de dicha pieza periodística.

Partiendo del periodista Martín Vivaldi (1973, p. 394), este explica que “el término reportaje es una voz francesa con raíces inglesas, que realmente proviene del latín y que llevado al español es "Reportare", que significa traer o llevar una noticia. Y según la voz francesa “Compte réude”, se describe como la información recabada de algún hecho, situación o viaje escrito por un reportero”. Siguiendo las palabras de dicho profesional, hay una clara diferencia entre el reportaje y la noticia ya que Vivaldi (1986, p.66) afirma que “el reportaje se diferencia de la información pura y simple por la libertad expositiva de la que goza el reportero”. Un reportero que ha de realizar una gran labor profesional y que si por algo destaca es por llevar a cabo entrevistas para su pieza informativa, ya que tal y como explica Raúl Rivadeneira (1983, p.86-87), “el reportaje se caracteriza por sus amplios márgenes de relación con la fuente. Se sirve, en algunas ocasiones, de las modalidades de la entrevista”.

En el caso del autor Emil Dovifat (1959, p.22), este explica que “la esencia del reportaje es la representación vigorosa, emotiva, llena de colorido y vivencia personal de un suceso por parte del reportero que, a diferencia del corresponsal que es enviado al lugar de los acontecimientos, busca por sí mismo esos acontecimientos y refleja su propia experiencia de ellos”. De esta forma, y tal y como señala Julio del Río (1978, p.77), el reportaje se entiende como un género periodístico que trata de “narrar la información sobre un hecho o una situación que han sido investigados objetivamente y que tiene el propósito de contribuir al mejoramiento social”.

A partir de dichas definiciones se entiende entonces que el reportaje es una pieza periodística compleja, cargada de matices y en la que el periodista muestra su mirada tras haber profundizado en una serie de hechos, consiguiendo de tal forma poder explicar de manera amplia y general los pormenores de un asunto y todo ello a través de un relato atractivo.

3.1 Los orígenes del reportaje

En lo que se refiere a la historia, los orígenes del reportaje se remontan a los inicios de la prensa escrita. A partir del siglo XVII, los autores de noticias se encargaban de las gacetillas, piezas periodísticas en las que se recogían todo tipo de informaciones a partir de las ciudades y villas que se visitaban, además de las recolectadas en salones y tabernas que solían frecuentar dichos autores. Estas piezas se podrían considerar como los primeros “reportajes”

de la época por la similitud de características con respecto a los reportajes en la actualidad. El nacimiento oficial de los primeros se puede ubicar en torno al siglo XIX. Y es que fue durante este siglo cuando apareció este género periodístico en varias partes del mundo.

Haciendo referencia al nacimiento de dicho género y a partir del testimonio de Tom Wolfe, quien es considerado como el padre del Nuevo Periodismo, esta nueva forma de hacer periodismo llega a revolucionar la forma de escribir la noticia en los Estados Unidos en la década de los 60. Y es que resulta que la nueva corriente periodística hace que incrementen las ganas de relatar los sucesos, empleando para ello elementos enriquecedores de la literatura. Es por esto que nace el reportaje, de tal forma que se enriquece el formato original de noticia. En España, los primeros surgen a mitad del siglo XX.

En resumen, el reportaje es un género periodístico cuya función principal es la divulgación con fines informativos. Los pasos que se deben seguir para elaborar de forma correcta una pieza periodística de tal calibre han de ser los señalados por numerosos autores, como por ejemplo Javier Díaz Noci en su publicación “Géneros periodísticos. Información e interpretación” (2003, p.58), donde se hace alusión a la técnica *AIDA*. Esta hace referencia a la necesidad de llamar la atención del lector, mantener su interés, estimulando su deseo de seguir leyendo para que posteriormente se impulse a la acción de adquirir la publicación donde se encuentra el reportaje.

Una vez aclaradas las intenciones con las que se llevan a cabo tales piezas, los reportajes poseen una serie de rasgos comunes como son la ausencia de opinión por parte del periodista que lo elabora, mostrar y explicar los hechos, y versar en torno a un tema de interés actual que no ha de ser estrictamente noticioso. Partiendo de tales características, aún se pueden diferenciar varios tipos ya que estos pueden ser científicos, explicativos, de investigación, de interés humano, formales, narrativos, interpretativos, biográficos, informativos e incluso descriptivos. Los más comunes y empleados por los medios de comunicación suelen ser los informativos e interpretativos.

En el caso de este Trabajo de Fin de Grado, nos encontramos ante un reportaje informativo ya que se proporciona una visión amplia y completa sobre un tema complejo y de actualidad que ha sido desarrollado a partir de una investigación profunda. Así pues, se pretende dar a conocer el origen de tal problemática y el desarrollo de los sucesos. Se muestra por lo tanto una realidad que afecta a todos.

En lo que se refiere a la estructura del mismo, esta es libre pero se han de seguir una serie de pautas como base ya que por ejemplo, debe contar con un título y subtítulo, además de ladillos y sumarios si es posible. De esta forma, esta pieza periodística se desarrolla a partir de un titular y el lead, seguido del cuerpo y terminando con el cierre a modo de conclusión. En cuanto el lead, este hace alusión a la primera parte del reportaje donde se establece la tesis o el punto de vista de todo el texto que lo acompaña posteriormente.

Haciendo alusión al contenido del mismo se ha de tener en cuenta la participación de fuentes y su testimonio a lo largo de la pieza periodística. Como ya se ha mencionado con anterioridad, las fuentes conforman una pieza clave en el reportaje pues aportan calidad y veracidad al mismo. Así pues, es verdaderamente importante que a lo largo del mismo se integre el testimonio de la mano de profesionales del tema en el que se centra el reportaje, además de palabras de aquellos a quienes afecta la temática central.

Partiendo de todo lo comentado, a la hora de llevar a cabo este trabajo, como futuro periodista he tenido que organizar la información y reunir los suficientes datos sobre el tema para conocer las diversas perspectivas que lo componen. De esta forma, he buscado en numerosos portales web para dar con la mayor y más amplia cantidad de documentación. Así he conseguido dar con todo un conjunto de informaciones con las que ofrecer una perspectiva total del tema a los lectores.

Habiendo seleccionado tal contenido, procedí entonces a elaborar la pieza periodística como tal. En este caso, debido a lo extenso que puede llegar a ser el tema elegido, el presente reportaje se encuentra dividido en varios apartados de tal forma que se pueda comprender de manera clara cada aspecto relacionado con la salud mental. Así pues, los subtemas que aparecen a lo largo del trabajo son: la influencia de las redes sociales, el suicidio, los colectivos más vulnerables, las iniciativas llevadas a cabo por el Gobierno en torno a dicha temática, la salud mental y el debate público, la mercantilización y estigmatización de la misma y por último, la representación de las enfermedades y trastornos mentales en la ficción, tanto en series como en películas actuales.

4. Objetivos del trabajo

En relación a lo expuesto, el objetivo principal del siguiente Trabajo Final de Grado es visibilizar la necesidad de gozar de una buena salud mental y poner de manifiesto que esta ha sido durante muchos años un tabú. Es a raíz de la pandemia del coronavirus que las enfermedades mentales han pasado a ocupar un primer plano en la sociedad. Pese a que en la actualidad forma parte del debate público, la salud mental y todo lo relacionado con las enfermedades y trastornos mentales aún sigue estando rodeado de cierta estigmatización.

En esta misma línea, y de forma complementaria, nos marcamos como segundo objetivo derribar todos los tabúes y estigmas que hay en la sociedad con respecto a la salud mental. De esta forma, se pretende normalizar dicho tema y su debate, a la misma vez que aclarar las dudas que pueda haber en torno a los datos que existen en la actualidad.

Por último, el tercer objetivo se basa en otorgarle importancia a la salud de las generaciones actuales, en especial a la Generación Z y los Millennials. Ambas han vivido en primera persona el auge de las tecnologías e Internet y con ello el desarrollo de las redes sociales. Es por todo esto que se quiere ofrecer una perspectiva mucho más amplia de cómo la salud mental de estos dos grupos se ha visto fuertemente atacada hoy en día, dando a conocer cuáles son las causas de ello y sus respectivas consecuencias tanto a largo como a corto plazo, además de brindar datos y porcentajes de dicha problemática.

Ante ello, no debemos olvidarnos de los efectos que ha traído consigo la pandemia del coronavirus, pues se ha de recordar que a esta crisis sanitaria la ha acompañado un incremento de los casos de ansiedad y depresión en el sector joven. Es por ello que, a través de este trabajo, también se pretende dar respuesta al porqué de tales datos y sobre todo conocer si hay una relación causa-efecto entre la pandemia y las enfermedades mentales.

5. Metodología

En cuanto a la metodología llevada a cabo, como se ha mencionado anteriormente se ha basado sobre todo en la búsqueda de fuentes documentales que aportaran la información suficiente sobre salud mental y las generaciones actuales. Además de ello, también se ha acudido a las noticias de los últimos años y este 2022 para conocer los hechos relacionados con los jóvenes, así como las reivindicaciones que han protagonizado sobre la necesidad de más asistencia psicológica y los últimos debates que se han generado en torno a este mismo tema.

Además, a la hora de llevar a cabo la búsqueda documental también se ha tenido en cuenta algunas piezas audiovisuales visualizadas hace unos meses y que resultaron realmente interesantes para tomarlas de referencia a la hora de seleccionar un enfoque específico en el reportaje. A la misma vez que se conoció más información del tema a raíz de dichas piezas, también se pudieron anotar diversas fuentes a las que entrevistar.

Así pues, además de esta búsqueda documental, la metodología para elaborar este trabajo también se ha basado en la realización de las mencionadas entrevistas. De esta forma, y queriendo profundizar y conocer de primera mano información relevante sobre la temática, las primeras entrevistas realizadas fueron dirigidas principalmente a psicólogos y psiquiatras. Se ha de resaltar que los psicólogos y psiquiatras a los que se acudió trabajaban con jóvenes o mantenían de alguna forma contacto con ellos (ya fuera por sus interacciones en redes sociales o por ser directamente creadores de contenido en tales plataformas), pues interesaba conocer qué opinaban de la situación actual de tal sector. Además de estos profesionales, las entrevistas también se dirigieron a organizaciones especializadas en la salud mental así como nuevas iniciativas que habían surgido en los últimos años y que tenían como premisa el cuidado de la salud mental de los jóvenes. Junto a ello, más adelante se buscaron profesionales de la salud pero que hubieran centrado su trayectoria en los diferentes temas que se abordan a lo largo de la pieza periodística, así como instituciones oficiales o políticos que pudieran ofrecer su punto de vista sobre tal problemática.

Junto a dichas entrevistas, a la hora de contar con el testimonio de los protagonistas del trabajo, los jóvenes, se decidió llevar a cabo una encuesta anónima para que estos pudieran ofrecer su opinión con total sinceridad y sin presiones. De tal forma, se elaboró un formulario a través de las herramientas de Google, compuesto por las siguientes cuestiones:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Te preocupa tu salud mental? En caso afirmativo, ¿por qué?
- ¿Acudes a terapia actualmente? En caso negativo, ¿por qué?
- ¿Crees que las redes sociales afectan de forma negativa a tu salud mental? ¿Por qué?
- ¿Crees que actualmente las políticas en España tienen en cuenta las necesidades de las personas en el ámbito de la salud mental?

- ¿Qué opinas de la imagen que aportan los medios de comunicación sobre las personas con alguna enfermedad mental?
- ¿Consideras que debería informarse más acerca de la salud mental?

Gracias a dichas preguntas se pudo conocer cuál era el punto de vista de este sector de la población, del que los componentes ofrecieron testimonios muy valiosos que fueron incluidos de forma sintetizada en el reportaje. Este método resultó ser verdaderamente revelador ya que a través de dicha encuesta se pudo comprobar como hay una opinión generalizada entre los jóvenes sobre la salud mental.

5.1 Fuentes consultadas

A continuación, se presentan las fuentes con las que me he puesto en contacto para llevar a cabo el reportaje. En el apartado dedicado al anexo se podrán encontrar aquellas entrevistas que han podido realizarse gracias a la colaboración de algunas de las siguientes fuentes contactadas.

-Servicio administrativo Psicall, un servicio de atención psicológica que utiliza medios telemáticos y está dirigido a cubrir las necesidades psicosociales del alumnado de la Universidad Complutense de Madrid.

-Pablo R. Coca, más bien conocido con el usuario de @occimorons en la red social de Instagram. Pablo actualmente es psicólogo, ha escrito un libro sobre la estigmatización que rodea el hecho de asistir a terapia y además tiene un artículo en su blog donde precisamente informa sobre uno de los temas a tratar en el reportaje, el seguro escolar y el derecho a la salud mental.

-Adela Jiménez, psicóloga y una de las integrantes de la iniciativa de la Universidad Complutense de Madrid, Psicall durante el último año.

-Claudia Pradas, psicóloga especializada en jóvenes adultos y creadora de contenido en redes sociales como Tik Tok, donde ofrece contenido informativo sobre la salud mental.

-Luis Fernando López, miembro del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y coordinador técnico del programa 'Hablemos de...Suicidio'.

-Eva M. Carretero, codirectora junto con Luis Fernando López Martínez del Proyecto ISNISS de Prevención, Investigación, Detección e Intervención de las conductas autolesivas, autodestructivas y suicidas.

-Lara Ferreiro, psicóloga, elegida como una de las seis mejores psicólogas de Madrid, también es reconocida por colaborar en medios de comunicación privados como Antena 3 o Telecinco.

-Inés Bárcenas Taland, psicóloga clínica, experta en Psicoanálisis relacional, terapia humanista y análisis existencial. Además, es profesora en la Universidad Francisco de Vitoria y presidenta de la asociación Necesito Terapia. Actualmente también trabaja como colaboradora en el programa de radio de *Vodafone Yu* presentado por Ana Morgade, dirigiendo una sección dedicada a cuestiones relacionadas con la salud mental.

-Alejandra Vallejo-Nágera, profesora de psicología y bienestar y colaboradora en *RTVE*.

-Abigail Huertas, psicoterapeuta integradora especializada en salud mental de la Infancia y Adolescencia.

-Rosa Molina, psiquiatra especializada en neurociencia clínica, además de docente.

-María Esclapez, psicóloga especializada en sexología clínica, terapeuta de parejas y sex coach. Además de ello también ha sido colaboradora en varios medios de comunicación como Atresmedia o Cosmopolitan entre otros.

-Irene Cambra Badii, doctora en Psicología a través de la Universidad de El Salvador, investigadora y profesora en la Universidad Central de Cataluña (UVic). Además de ello, su investigación se caracteriza por ser interdisciplinar y por centrarse en temas como la psicología y el cine, así pues la investigación educativa que lleva a cabo versa sobre el aprendizaje de cuestiones biomédicas a través del cine y las series de televisión.

-Deborah Murcia Hernández, psicóloga educativa con habilitación sanitaria que cuenta además con un Máster de Formación del Profesorado. Gracias a ello lleva seis años en el sector educativo, centrada sobre todo en la psicología clínica, la psicopedagogía, la inteligencia emocional y la orientación educativa.

-Eduardo Fernández Rubiño, presidente del Grupo Parlamentario de Más Madrid en la Asamblea de la Comunidad de Madrid.

Pese a contactar con todas las fuentes mencionadas, no fue posible llevar a cabo todas las entrevistas programadas por diferentes razones. En el caso de la psicóloga Claudia Pradas, se le mandó un correo y contestó a él asegurando que, aunque le pareciera muy interesante el tema, no contaba con el tiempo suficiente para poder llevar a cabo una entrevista.

Con respecto al psicólogo Pablo R. Coca, también hubo respuesta por su parte al correo enviado. Sin embargo, su apretada agenda y un percance hicieron que finalmente no pudiera atender a la entrevista.

En el caso de la psiquiatra Rosa Molina, se le mandó un mensaje vía redes sociales ya que no se encontraba disponible su correo, pero no hubo respuesta por su parte. Del mismo modo ocurrió también con el político Eduardo Fernández Rubiño y las psicólogas Lara Ferreiro, María Esclapez y Deborah Murcia Hernández. Ninguno de ellos contestó a los mensajes enviados a sus correos personales.

Andrés Villa Rodríguez
Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

Por último, en lo que respecta a la profesora de psicología, Alejandra Vallejo-Nágera, aunque contestó al correo enviado, aseguró que le era muy difícil participar en el trabajo ya que hacía un par de años que había dejado de trabajar con personas jóvenes.

6. Bibliografía

Adán, S. (15 diciembre de 2021). *No hay salud sin salud mental*. TimeJust. <https://www.timejust.es/actualidad/no-hay-salud-sin-salud-mental/>

Alonso, B. (10 octubre de 2021). *11 grandes series que hablan de salud mental sin engañar*. ELLE. <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/g37194274/series-salud-mental/>

Arias, N. (29 septiembre de 2021). *La salud mental, un estigma social*. El Periódico de Aragón. <https://www.elperiodicodearagon.com/el-estudiante/2021/09/29/salud-mental-estigma-social-57743448.html>

Álvarez, R. (12 noviembre de 2021) *Año I del Covid: récord histórico de suicidios*. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2021/11/12/618d7d7021efa0875b8b45f7.html>

Alonso, V. (17 marzo de 2022). *La salud mental no es un privilegio, es un derecho*. Amnistía Internacional <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-salud-mental-no-es-un-privilegio-es-un-derecho/>

Anónimo (13 enero de 2022). *El estigma es lo más complejo que enfrentan las personas con problemas en salud mental*. Noticias de la Universidad de Playa Ancha. <https://www.upla.cl/noticias/2022/01/13/el-estigma-es-lo-mas-complejo-que-enfrentan-las-personas-con-problemas-en-salud-mental/>

Anónimo (20 diciembre de 2021). *Salud mental y sus problemas: banalización, intrusismo y mercantilización*. Mariva Psicólogos. <https://marivapsicologosvalencia.es/problemas-de-la-salud-mental-banalizacion-intrusismo-y-mercantilizacion/>

Anónimo (24 febrero de 2022). *El Congreso pide aumentar el número de psiquiatras y psicólogos clínicos para mejorar la salud mental*. Infosalus.com. <https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-congreso-pide-aumentar-numero-psiquiatras-psicologos-clinicos-mejorar-salud-mental-20220224150803.html>

Anónimo (7 abril de 2021). *¿Cuáles son las características del reportaje?* Caracteristicasdel.com https://www.caracteristicasdel.com/educacion/caracteristicas_del_reportaje.htm

Anónimo (mayo de 2022). *This Is Us. Tenía la descripción más realista de lo que es vivir con ataques de pánico*. Smoothhairs.com

<https://spa.smoothhairs.com/this-is-us-had-most-realistic-depiction-what-its-like-live-with-panic-attacks-258931>

Asale, R. (2021). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/reportaje>

Badii, D. (27 diciembre de 2021). *Los trastornos mentales en el cine y las series*. Salud Mental 360. <https://www.som360.org/es/articulo/trastornos-mentales-cine-series>

Barrea, C. (30 diciembre de 2021). *2021: El año de la salud mental*. Público. <https://www.publico.es/sociedad/2021-ano-salud-mental.html>

Barrios, E. (13 diciembre de 2021). *Veronica Forqué y el día que habló de su depresión abiertamente*. La Razón. <https://www.larazon.es/gente/famosos/20211213/ulpnzbtlobcobbeog3ytfcubg4.html>

Batres, O. (12 noviembre de 2021). *"Es necesario visibilizar la salud mental, pero solo con rigor y seriedad"*. Redacción Médica. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/-es-necesario-visibilizar-la-salud-mental-pero-solo-con-rigor-y-seriedad--5504>

Bayorti, A. (31 enero de 2022). *Una mente maravillosa, cuando convivir con la esquizofrenia es posible*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/una-mente-maravillosa/>

Bayorti, A. (5 octubre de 2016). *10 películas sobre trastornos mentales*. Blog de Psicoadapta. <https://www.psicoadapta.es/blog/11-peliculas-sobre-trastornos-mentales-para-eliminar-prejuicios/>

Belmonte, E. (23 marzo de 2022). *El Gobierno encarga a Cruz Roja la atención del teléfono gratuito de ayuda a personas con riesgo de conducta suicida*. Civ10. https://civio.es/el-boe-nuestro-de-cada-dia/2022/03/23/el-gobierno-encarga-a-cruz-roja-la-atencion-del-telefono-gratuito-de-ayuda-a-personas-con-riesgo-de-conducta-suicida/?utm_source=Lista+General+de+Civio&utm_campaign=15026951e3-EMAIL_CAMPAIGN_2022_03_23_07_37&utm_medium=email&utm_term=0_9d5b4c8cda-15026951e3-111305801&mc_cid=15026951e3&mc_eid=3f74bad3d0

Caballero, Á. (15 diciembre de 2021). *«Me vi al borde del abismo y la terapia me salvó»*. RTVE.es. <https://www.rtve.es/noticias/20211215/ir-psicologo-ya-no-tabu/2238527.shtml>

Cabrera, E. (18 marzo de 2021). *El «me too» de la salud mental: los pacientes rompen el estigma y reclaman más recursos*. ElDiario.es. https://www.eldiario.es/sociedad/pacientes-salud-mental-rompen-estigma-redes-reclaman-mejora-sistema_1_7324761.html

Andrés Villa Rodríguez
Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

Caro, I. R. (14 diciembre de 2021). *Suicidios y salud mental en España, al descubierto: cifras y evolución de una epidemia tabú*. OndaCero. https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/suicidios-espana-descubierto-datos-cifras-evolucion_2021121461b88871454389000144c314.html

Cascos, C. (26 abril de 2021). *Memes de salud mental: la «terapia» de la generación Z*. RTVE. <https://www.rtve.es/playz/20210426/memes-salud-mental-terapia-jovenes-generacion-z/2087718.shtml>

Castejón, C. (12 enero de 2022). *El suicidio: La pandemia silenciosa que arrasa España*. La Razón. <https://www.larazon.es/salud/20220112/n2rd2u2lqrfy3djtzhq5wj6fa.html>

Castillero, O. (8 abril de 2022) *Salud mental: definición y características según la psicología*. Psicología y mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/salud-mental>

Cebrián, C. (28 febrero de 2022). *La pandemia de Covid-19 aumentó los casos de suicidio en España, según un estudio del Cibersam*. iSanidad. <https://isanidad.com/209517/la-pandemia-de-covid-19-aumento-los-casos-de-suicidio-en-espana-segun-un-estudio-del-cibersam/>

Ciber (23 febrero de 2022) *La tendencia del suicidio en 2020 cambió en los meses más relevantes de la pandemia*. CIBERSAM. <https://www.cibersam.es/noticias/la-tendencia-del-suicidio-en-2020-cambio-en-los-meses-mas-relevantes-de-la-pandemia>

Confederación Salud Mental España (19 febrero de 2021). *Un día en. . . El cine, ¿aliado o enemigo de la salud mental?* Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/cine-salud-mental/>

Confederación Salud Mental España (16 marzo de 2021). *Manifiesto ‘Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia’*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/manifiesto-salud-mental-covid-19/>

Confederación Salud Mental España (2022). *Estrategia de salud mental del Sistema Nacional de Salud. Periodo 2022–2026*. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/estrategia-salud-mental-2022-2026/>

Confederación Salud Mental España (30 julio de 2020). *SALUD MENTAL ESPAÑA e Instagram presentan las primeras Guías de Instagram en España para ayudar a mantener el bienestar mental*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-espana-instagram-guias/>

Andrés Villa Rodríguez
Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

Darias, C. (21 marzo de 2022). Carolina Darias: Hay acción, determinación y compromiso del Gobierno de España en el abordaje de la Salud Mental [Intervención de la Ministra de Sanidad]. Madrid
<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/210322-darias-la-mente-no-espera.aspx>

De la Concepción, L. (6 junio de 2020). 'Homeland' y el trastorno bipolar. Blog de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación
<https://blogs.uoc.edu/epce/es/homeland-y-el-trastorno-bipolar/>

DiarioFarma (12 diciembre de 2021). *El Gobierno da luz verde la nueva Estrategia de Salud Mental 2022–26*. diariofarma.
<https://www.diariofarma.com/2021/12/03/el-gobierno-da-luz-verde-la-nueva-estrategia-de-salud-mental-2022-2026>

Dovifat, E. (1964). Periodismo. Unión Tipográfica Editorial Hispano Americana.

Díaz Noci, J. (2003). Géneros periodísticos Información e interpretación. Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

F., S. (20 noviembre de 2021). Javier Urra: «Los problemas de salud mental en los más jóvenes son una realidad que no podemos eludir». ABC.
https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-javier-urra-problemas-salud-mental-mas-jovenes-realidad-no-podemos-eludir-202111200213_noticia.html

Fernández, S. (1998): *El reportaje en prensa: un género periodístico con futuro*. Revista Latina de Comunicación Social, 4. <http://www.revistalatinacs.org/z8/r4absonia.htm>

Figuroa, I. (24 febrero de 2022). *Salud Mental: el 85% de los niños y jóvenes españoles sufrieron trastornos psicológicos durante la pandemia*. elEconomista.es.
<https://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/11631172/02/22/Salud-Mental-el-85-de-los-ninos-y-jovenes-espanoles-sufrieron-trastornos-psicologicos-durante-la-pandemia.html>

Gaibar, L. y Varea, P. (21 febrero de 2021) *Generación de cristal, ¿por lo frágil o por lo transparente?* El Salto
<https://www.elsaltodiario.com/salud-mental/generacion-cristal-fragil-transparente>

García, C. (7 febrero de 2022). *Jóvenes y salud mental: ¿hemos conseguido conectar con la adolescencia durante la pandemia?* El País.
<https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2022-02-07/jovenes-y-salud-mental-hemos-conseguido-conectar-con-la-adolescencia-durante-la-pandemia.html>

García, M. (25 junio de 2021). *España tiene la mitad de psiquiatras que Francia*. Redacción Médica

<https://www.redaccionmedica.com/la-revista/noticias/espana-en-zona-roja-de-la-ocde-tiene-la-mitad-de-psiquiatras-que-francia-4772>

García, M.J, (2007): Los reportajes de Francisco Correal: Entre el periodismo y la literatura. Universidad de Sevilla.

Gosálvez, P. (14 noviembre de 2021). *España, en terapia*. El País. <https://elpais.com/sociedad/2021-11-14/espana-una-semana-en-terapia.html>

Grande, R. (16 diciembre de 2021). *El año en que el 'vete al médico' puso el foco en la salud mental*. RTVE <https://www.rtve.es/noticias/20211216/2021-vete-medico-foco-salud-mental/2239405.shtml>

Guanipa, M. (2012) *Sobre el reportaje como género*. Apuntes sobre periodismo. <http://oficiodeperiodista.blogspot.com/2012/04/sobre-el-reportaje-como-genero.html#:~:ext=De%20acuerdo%20al%20concepto%20ofrecido,de%20inter%20C3%A9s%20p%20C3%BA>

Géneros periodísticos. (2022) Definiciones de Reportaje. Géneros Periodísticos III. <https://generosperiodisticos3florgh.weebly.com/definiciones-de-reportaje.html>

Hernández, C. (18 marzo de 2021). *La pregunta que se ha hecho viral: ¿Cuántas personas tienen problemas de salud mental en España?* Woman. <https://woman.elperiodico.com/lifestyle/salud/numero-personas-cifras-problemas-salud-mental-espana-congreso>

Juárez, I. y Babón, C. (15 diciembre de 2021). *Reclaman más medios para la salud mental tras la muerte de Verónica Forqué*. Blasting News. <https://es.blastingnews.com/sociedad/2021/12/reclaman-mas-medios-para-la-salud-mental-tras-la-muerte-de-veronica-forque-003410464.html>

Kirby, S. (26 febrero de 2021) *59 citas de "Por trece razones" que arrojan luz sobre la salud mental*. Everyday Power. <https://www.happinessin-life.com/13-reasons-why-quotes/>

Latorre, J. A. (10 septiembre de 2021). *Cómo detectar ideas suicidas en los más jóvenes: qué pueden hacer familias y centros educativos*. ElHuffPost. https://www.huffingtonpost.es/entry/prevenir-suicidio-adolescentes-jovenes_es_6138a79be4b04778c00c43f2

Lucio, C Yanke, R., Tardón, L., Ley M., Guisado, P. y Hernández V. (2022) *Testimonios de personas con enfermedades mentales*. ELMUNDO. <https://lab.elmundo.es/salud-mental/testimonios.html>

Mendoza, S. P., y Ordaz, A. (25 diciembre de 2021). *El año que quebró la salud mental de los niños y los adolescentes*. ElDiario.es.

Andrés Villa Rodríguez
Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

https://www.eldiario.es/sociedad/ano-quebro-salud-mental-ninos-adolescentes_1_8602302.html

Ministerio de Sanidad (15 marzo de 2022) Carolina Darias llama a responder con firmeza a los problemas de Salud Mental de los jóvenes más vulnerables [Comunicado de prensa] <https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=5682>

Ministerio de Sanidad (21 marzo de 2022). Carolina Darias: Hay acción, determinación y compromiso del Gobierno de España en el abordaje de la Salud Mental [Comunicado de prensa] <https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=5690>

Ministerio de Sanidad (28 enero de 2022) Estrategia de Salud Mental 2022–2026. Rincón de la salud mental <https://www.rincondelasalud.com/es-ES/noticias/estrategia-de-salud-mental-2022-2026#:~:text=Con%20ella%20se%20persigue%20el,y%20comunitarios%20que%20favorezca%20a>

Muñoz, M. (17 noviembre de 2021). *Coronavirus: Histórico récord de suicidios en 2020*. La Razón. <https://www.larazon.es/sociedad/20211117/bs56y2qngvcwfbtgasinuggbi.html>

Nagovitch, P. (14 diciembre de 2021). *Los trastornos mentales en niños y adolescentes se triplican con la pandemia: Pensaba en el suicidio cada día, cada noche*. El País. <https://elpais.com/sociedad/2021-12-14/los-trastornos-mentales-en-ninos-y-adolescentes-se-triplican-con-la-pandemia-pensaba-en-el-suicidio-cada-dia-cada-noche.html>

Navalón, V. (3 enero de 2022). *Los pensamientos suicidas entre los jóvenes de 15 a 29 años se incrementan un 250% por la pandemia*. El Médico interactivo. <https://elmedicointeractivo.com/pensamientos-suicidas-jovenes-incremento-pandemia/>

Online, P. (17 diciembre de 2021). *Cómo afectan las redes sociales a la salud mental*. PsicoGlobal. <https://www.psicoglobal.com/blog/como-afectan-las-redes-sociales-salud-mental#datos-estad%C3%ADsticos-sobre-el-acceso-a-las-redes-sociales>

Organización Mundial de la Salud (17 noviembre de 2021) Salud mental del adolescente. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Patterson, C. M. (2003) El buen reportaje, su estructura y características. Revista Latina de Comunicación Social (56),1 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81965609>

Prensa RTVE (23 noviembre de 2021). *'Crónicas' alerta del suicidio juvenil*. RTVE <https://www.rtve.es/rtve/20211123/cronicas-alerta-suicidio-juvenil/2232740.shtml>

Redacción CN (21 marzo de 2022). *Todo lo que «Euphoria» puede enseñarnos sobre salud mental.* Código Nuevo.
<https://www.codigonuevo.com/entretenimiento/euphoria-serie-hbo-salud-mental-problemas-personajes-psicologia>

Redacción El País (26 enero de 2022). *El suicidio entre los Jóvenes.* El País.
<https://elpais.com/opinion/2022-01-26/el-suicidio-entre-los-jovenes.html>

Redacción Europa Press. (16 diciembre de 2021). *Yolanda Ramos cree que la muerte de Verónica Forqué fue un «accidente laboral».* COPE.
https://www.cope.es/actualidad/television/noticias/yolanda-ramos-cree-que-muerte-veronica-fue-fue-accidente-laboral-20211216_1680275

Redondo, M. (22 octubre de 2021). *A llorar, no vayas a La Llorería: cómo TherapyChat banaliza la salud mental.* Hipertextual.
<https://hipertextual.com/2021/10/salud-mental-therpychat-la-lloreria>

Robinson, K. (7 octubre de 2020). *8 películas sobre la salud mental con una buena representación de los trastornos mentales.* Inmens
<https://www.inmens.es/articulo/8-peliculas-sobre-salud-mental-con-buena-representacion>

Rodrigo, V. (14 diciembre de 2021). *Verónica Forqué y por qué hablar del suicidio ayuda a prevenirlo.* El Correo.
<https://www.elcorreo.com/bizkaiadmoda/salud/psicologia/veronica-forque-suicidio-masterchef-celebrity-salud-mental-hija-maria-forque-20211214172544-nt.html>

Ruiz, M. (12 noviembre de 2021). *España registra en 2020 el mayor número de suicidios desde que hay datos.* Gaceta Médica.
<https://gacetamedica.com/profesion/espana-registra-en-2020-el-mayor-numero-de-suicidios-desde-que-hay-datos/>

Sagarra, C. (8 septiembre de 2021). *¿Por qué se suicidan los jóvenes?* Salud Mental 360.
<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio-juvenil/articulo/suicidan-jovenes>

Sierra, I. (25 marzo de 2021). *Las cifras detrás de «vete al médico»: España tiene menos psicólogos públicos que la media europea.* Women's Health.
<https://www.womenshealthmag.com/es/salud-bienestar/a35909877/las-cifras-detras-de-vete-al-medico-espana-tiene-menos-psicologos-publicos-que-la-media-europea/#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20%C3%BAltimo%20informe%20en%20el%20mismo%20ratio%20de%20ciudadanos>

Soto, C. (2022) *El estigma de la enfermedad mental.* Universidad de Concepción.
<http://www.psiquiatriasaludmental.udec.cl/el-estigma-de-la-enfermedad-mental/>

Sánchez, P. (9 de octubre 2021). El Gobierno presenta el Plan de Acción 2021–2024 Salud Mental y COVID-19 para atender al impacto provocado por la pandemia [Intervención del Presidente]. Palacio de la Moncloa, Madrid <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/paginas/2021/091021salud-mental.aspx>

Terrasa, R. (22 de enero de 2022). *Adolescencia, depresión y suicidio tras la pandemia: «El sistema nos está fallando, la desesperanza es cada vez mayor»*. El Mundo. <https://www.elmundo.es/papel/historias/2022/01/22/61eab54c21efa08f3f8b457f.html>

Universidad de San Sebastián. (27 agosto de 2021). Positividad tóxica en redes sociales. Universidad San Sebastián. <https://www.uss.cl/blog/positividad-toxica-redes-sociales/#:%7E:text=La%20positividad%20t%C3%B3xica%20es%20un,la%20felicidad%20en%20estas%20plataformas.&text=Se%20impone%20una%20actitud%20falsamente,silenciando%20nuestras%20emociones%20%E2%80%9Cnegativas%E2%80%9D>

Vicente, P. (6 febrero de 2022). *Cinco jóvenes muestran la crudeza de los problemas de salud mental: "Te tocan con un dedo y te destrozan"*. Antena 3 Noticias. https://www.antena3.com/noticias/salud/cinco-jovenes-muestran-crudeza-problemas-salud-mental-tocan-dedo-destrozan-como-fueras-ceniza_2022020662001b506f203000013fbf2a.html

Vivaldi, M. G. (1973). Géneros periodísticos : reportaje, crónica, artículo (análisis diferencial) Paraninfo.

World Economic Forum. (2022). Informe de Riesgos Globales 2022: Lo que necesitas saber. <https://es.weforum.org/agenda/2022/02/informe-de-riesgos-globales-2022-lo-que-debes-saber/>

Yanke, R. (15 diciembre de 2021) *Caso Verónica Forqué: por qué las 'confesiones' de los famosos aún no han acabado con el tabú de las enfermedades mentales*. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/12/15/61b374c921efa098048b458f.html>

7. Anexo

7.1. Entrevista a Adela Jiménez Prensa, psicóloga sanitaria.

Adela Jiménez Prensa, psicóloga sanitaria que actualmente se encuentra cursando los estudios de doctorado de psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid. A día de hoy también se encuentra trabajando en el Centro de Psicología Paz de Roda, donde lleva a cabo terapia tanto online como presencial. Todo su trabajo ha estado ligado al trauma y la diversa problemática asociada (trastornos depresivos, de ansiedad y duelo complicado). Durante dos años ha colaborado como profesional en Psicall, un servicio gratuito de atención psicológica telemática, destinado a estudiantes de la Universidad Complutense. También ha trabajado como docente y ha sido miembro del grupo de investigación de la UCM “Intervención y tratamiento en psicología clínica y de la salud”. A todo ello se suma el ser socia titular de la Sociedad Española para el Avance de la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCyS).

P: Son muchos los estudios que actualmente muestran que un gran porcentaje de jóvenes sufre ansiedad y depresión. En términos generales y según su experiencia en terapia, ¿se debe esto a la pandemia o su consecuencia viene de mucho antes de que se produjese esta alerta sanitaria?

R: En términos generales, podríamos decir que la pandemia ha sido un desencadenante importante de problemas de ansiedad y depresión en jóvenes, por todo lo que ésta ha supuesto en cuanto a cambios en el presente y respecto al futuro. Es decir, había jóvenes con problemas de salud mental previos, los cuales se han podido agravar por la pandemia y, además, la propia pandemia ha provocado muchos otros ya que hemos pasado de un día para otro a tener una rutina bastante diferente, con todo lo que ello conlleva en la época universitaria, además de la sensación de estar “perdiendo” años importantes de su vida, unido a un futuro más incierto de lo que antes ya era.

P: En la misma línea que la anterior pregunta y en términos generales, ¿dónde irradia el problema? ¿Qué factores han hecho que los jóvenes tengan tantas enfermedades relacionadas con la salud mental?

R: Los problemas de salud mental pueden aparecer en cualquier etapa de la vida, pues son inherentes al curso vital. Pero es importante saber que van a verse modulados por factores de riesgo y protección. Y aquí es donde podemos decir que los factores de riesgo en los jóvenes son numerosos: múltiples cambios (residencia, pareja, estudios, grupo de amigos/as), posible consumo de sustancias, estrés elevado (exámenes, trabajo, etc.), y otros muchos. Mientras que a veces, los factores de protección, como puede ser la familia, se quedan en un segundo plano.

Además, pueden influir otros rasgos como la incertidumbre actual respecto al futuro, y una

sociedad que premia la exigencia y el perfeccionismo, a la vez que no aporta estabilidad económica.

P: Las generaciones actuales son denominadas como “Generación de cristal” por el hecho de que se “quejan demasiado y por todo”, ¿cree que eso es cierto? ¿Considera que las generaciones actuales son más ‘quejicas’ o más vulnerables?

R: Entiendo la denominación y el sentido que tiene, pero no deja de venir porque es una generación diferente a la anterior. Sin embargo, parece que se quiera equiparar con que es una generación más frágil y en realidad es una generación más consciente de la realidad, permeable a ella y dispuesta a intentar cambiarla. Y esto, más que de personas frágiles o débiles, pese a que me gustan poco estos adjetivos por ser reduccionistas o categóricos, habla de personas valientes.

P: Pese a todo lo dicho, muchos jóvenes banalizan sus problemas de salud mental, ¿a qué se debe esta actitud? ¿Qué hace que los jóvenes no acudan a terapia?

R: En general, en la sociedad sigue habiendo muchas barreras para acceder a servicios de salud mental y, por lo tanto, a ser tratado. Empezando por el tema económico. Acudir a terapia por la seguridad social puede llevar meses, mientras que una consulta privada puede costar de media 50€/hora. Por otro lado, el estigma sobre los problemas de salud mental continúa, pese a que pueden ocurrirnos a todos y cada uno de nosotros, y es algo contra lo que poco a poco se está luchando, pero todavía queda mucho por hacer. Por último, también quería indicar que muchas veces también el no acceder a los recursos disponibles también puede partir del desconocimiento de algunos de ellos, por ejemplo, la existencia de otras vías (telemáticas), recursos más económicos, o especializados.

P: ¿Cree que las redes sociales benefician la salud mental de los jóvenes o por lo contrario suponen un obstáculo para alcanzar cierto bienestar mental?

R: Las redes sociales pueden aportarnos ventajas o desventajas, en función del uso que les demos y la relación que tengamos con ellas. Tienen una parte estupenda que sirve para compartir conocimiento, contactar con personas de tus mismos intereses o inquietudes y sentir esa red, pero también tiene una parte más negativa en la cual podemos empezar a establecer comparaciones en las cuales solemos salir perdiendo, con personas que quizá ni conocemos. Por ello, es importante, llevar a cabo un adecuado uso de las redes sociales y ser consciente de que si nos están causando malestar es que no lo estamos haciendo del todo bien y algo tenemos que modificar, ya sea la frecuencia del uso, las cuentas a las que se siguen o trabajar en por qué estas comparaciones causan ese daño.

P: ¿Considera que las políticas en España tienen en cuenta las necesidades de las personas con enfermedad mental?

R: Tienen en cuenta las necesidades en cuanto a salud mental, pero queda muchísimo por

hacer, sobre todo en el ámbito público, para que cualquier persona pueda tener acceso. España está por debajo de la media europea en la ratio de número de profesionales de la psicología por habitantes. Es necesaria más inversión en esto, en políticas sanitarias y sociales que prioricen la ayuda a la salud mental desde lo que la psicología puede hacer, que es mucho. Hay estudios que demuestran el beneficioso impacto de ello, ya no solo en la vida de la persona individual si no en el sistema, como por ejemplo con la disminución de bajas en el trabajo.

7.2. Cuestionario remitido al equipo de Psicall, servicio de atención psicológica.

Psicall es un servicio de atención psicológica que utiliza medios telemáticos con el objetivo de cubrir las necesidades psicosociales de los alumnos que forman parte de la comunidad universitaria Complutense de Madrid.

P: Son muchos los estudios que actualmente muestran que un gran porcentaje de jóvenes sufre ansiedad y depresión. En términos generales, ¿se debe esto a la pandemia o viene de mucho antes pero de alguna forma la pandemia lo ha visibilizado por así decirlo?

R: No podemos saber a ciencia cierta cuántos de los problemas actuales de salud mental son causados exclusivamente por la pandemia y cuales iban a suceder de igual forma si esta no se hubiera dado. Pero es evidente que si ya la cantidad era alta previa a la pandemia, esta última no ha hecho más que empeorar tanto a las personas que ya tenían un trastorno como aumentar el número de estas últimas. Y por supuesto, la mejora a nivel social de la visibilización de los problemas mentales también ha llevado a que dichas personas con problemas acudan a terapia o a pedir ayuda y que por tanto también aumentan el número de estos diagnósticos.

P: En la misma línea que la anterior pregunta, ¿dónde irradia el problema? ¿Qué factores han hecho que los jóvenes tengan tantas enfermedades relacionadas con la salud mental?

R: A las generaciones Y (o millenials) y Z se les ha llamado alguna vez la “generación deprimida”, por ese porcentaje alto de depresión y ansiedad que mencionabais antes, y también por una sensación global de desmotivación. Hay muchos factores que pueden estar contribuyendo a esto. La pandemia, por supuesto, pero también el retraso de la entrada al mundo laboral y la independización, que puede generar mucha frustración. Son generaciones con cada vez más formación, pero con más dificultades de incorporación a empleos estables y bien remunerados también. En 2018 más de un tercio de los jóvenes menores de 25 años se encontraban en paro en España, sin mencionar los problemas de contratos temporales, contratos de interinos, la subida de los alquileres... En estas condiciones puede aparecer una gran incongruencia entre lo que se espera a nivel socioeconómico, vital y laboral de la gente joven y lo que realmente ocurre. Otro problema reciente es el cambio climático, que ha dado lugar a mucha preocupación, malestar y frustración entre los jóvenes. Por otro lado, está la influencia de las redes sociales, así como algunos cambios en los hábitos de vida que no facilitan una buena salud mental, como el creciente sedentarismo, la falta de una alimentación adecuada y equilibrada o una baja higiene del sueño, en parte debido a las nuevas tecnologías.

Al mismo tiempo, también es posible que esto se mezcle con una mayor visibilización de la importancia de la salud mental, y una paulatina reducción del estigma que lo rodea, en la que hay que seguir trabajando. Muchos de los problemas de salud mental empiezan en torno a la

adolescencia y juventud temprana, aunque a veces no se detectan hasta más tarde. La tendencia a la visibilización también puede estar ayudando a que los jóvenes aborden estos problemas antes.

P: Pese a todo lo dicho, muchos jóvenes banalizan sus problemas de salud mental, ¿ a qué se debe esta actitud? ¿Qué hace que los jóvenes no acudan a terapia?

R: Puede deberse a muchos factores. Por un lado, aunque la visibilización haya aumentado y el estigma esté bajando poco a poco, sigue existiendo mucho recelo a la hora de acudir a un profesional, ya que a menudo los jóvenes consideran que “no están tan mal” o que “hay gente peor que ellos”. También hay una barrera socioeconómica clara en el acceso a la salud mental, ya que los jóvenes se enfrentan bien a listas de espera en el servicio público, bien a un gasto económico personal en el servicio privado. Por otro lado, lógicamente, una actitud de minimizar el problema o restarle importancia puede ser adaptativa a corto plazo. Además, vemos cómo van surgiendo nuevas estrategias de afrontamiento, como el humor o los memes, que pueden ayudar a liberar tensión y hacen el papel de poder compartir problemáticas con una comunidad más grande desde un enclave humorístico. Y por último, a nivel de afrontamiento siempre es más difícil aceptar que tienes un problema que optar por ocultarlo o negarlo por mucho que esto último a largo plazo, tenga peores repercusiones. Psicall entre otras cosas busca ser un paso intermedio en estas situaciones, al no ser una asistencia psicológica tradicional. Se podría decir que estamos un poco a “medio camino”, apoyando los jóvenes usuarios con estrategias más aplicables en el día a día, y facilitar el acceso a un servicio más tradicional para aquellas personas que vean que se beneficiarían de ello.

P: Las generaciones actuales son denominadas como “Generación de cristal” por el hecho de que se “quejan demasiado y por todo”, ¿creen qué eso es cierto? ¿Consideran que las generaciones actuales son más ‘quejicas’ o más vulnerables?

R: No diríamos que las generaciones actuales sean más “quejicas” como tal. Si que parece que cada vez más se hace una crítica abierta a ciertas injusticias, actitudes o cuestiones sociales, que sobre todo se visibilizan más a través de los medios de comunicación y redes sociales actuales.

P: ¿Creen que las redes sociales benefician la salud mental de los jóvenes o por el contrario suponen un obstáculo para alcanzar cierto bienestar mental?

R: Ambas. Por un lado, las redes sociales suponen un instrumento importante para reforzar nuestras redes de apoyo y aumentar nuestro sentido de pertenencia al grupo; especialmente cuando uno pertenece a un colectivo minoritario, el potencial de las redes sociales reside en permitirnos encontrar a otras personas como nosotros y reducir la sensación de que estamos solos en el mundo.

Por otro lado, las redes sociales se han diseñado para mantenernos todo lo posible en ellas, llegando a derivar en casos de dificultades para mantener la atención o incluso “adicción”. Además, las redes también juegan mucho con el papel que toma la interacción social y las

expectativas en nuestra salud mental, dando lugar a una mayor expresión del odio, reducción de la autoestima, celos e incluso una autovaloración que dependa de nuestro éxito en redes sociales.

P: En cuanto a los datos relacionados con el suicidio y según vuestra opinión como profesionales, ¿qué ha hecho que se convierta en la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes?

R: Los datos nos muestran que, en realidad, no se ha dado un aumento del suicidio en jóvenes con respecto al pasado, sino que su delantera como primera causa de muerte no natural se debe mayormente a que se ha trabajado mucho y eficazmente en la reducción de las otras causas que antes se llevaban el primer puesto. Precisamente, lo que denota este dato no es tanto el incremento de suicidios, sino el abandono por parte de las instituciones de esta problemática. Quizá ahora que desgraciadamente se sitúa en el primer puesto de causas de muerte no natural al menos atraiga la atención que merece esta situación y se ponga un mayor empeño en ponerle remedio.

P: ¿Consideran que las políticas en España tienen en cuenta las necesidades de las personas con enfermedad mental?

R: A día de hoy, los servicios públicos no tienen toda la capacidad deseable para afrontar la gran demanda que existe de ayuda psicológica en España. Realmente, es un país con un número bajo de personal especializado en salud mental y hay listas de espera bastante elevadas para poder recibir tratamiento. A esto hay que sumarle que las citas son espaciadas en el tiempo lo que puede agravar el problema del paciente. Por lo que evidencia que las políticas en España no están cubriendo esta necesidad de la población en cuanto a salud mental.

7.3. Entrevista a Abigail Huertas Patón, licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid y especialista en Psiquiatría en Hospital Universitario de la Princesa

La doctora Abigail Huertas Patón es, además, experta en psicopatología y Psicoterapia en la Infancia y la Adolescencia. Desde julio de 2019 desempeña su actividad como psiquiatra infantil en el Programa de Diagnóstico Complejo de Autismo y en el programa AMITEA. Además de ello, también cuenta con varias publicaciones en revistas nacionales e internacionales, así como comunicaciones en congresos del ámbito de la psiquiatría.

P: Son muchos los estudios que actualmente señalan un aumento del porcentaje de jóvenes que sufren ansiedad y depresión. En términos generales y según su opinión, ¿se debe este aumento de casos a la pandemia o su consecuencia viene de mucho antes de que se produjese esta alerta sanitaria?

R: El aumento de consultas por problemas de salud mental en la infancia y la adolescencia ya se venía observando antes de la pandemia, aunque su origen es difícil de determinar y complejo de analizar. Con la pandemia hemos observado que las personas que consultan presentan sintomatología de mayor gravedad y a más corta edad que antes de esta crisis.

P: En su opinión como profesional y según su experiencia, ¿cree que ha afectado de igual forma la pandemia a la salud mental de los adultos que a las personas jóvenes?

R: Los adultos son las personas de referencia de los jóvenes y el modelo a seguir para ellos. Al empeorar la salud mental de los adultos, esto necesariamente supone por un lado una falta de referentes sanos para los jóvenes y por otro lado que se presta menos atención al malestar de los niños, niñas y adolescentes y se pierden oportunidades para prestarles ayuda.

Estamos encontrando familias cuyos progenitores construyen su autoestima en base a logros o metas materiales que se sienten decepcionados si sus hijos no están a la altura pero a la vez les miran perplejos y asustados sin sentirse capaces de manejar o acompañar a sus hijos cuando reaccionan al malestar.

Los padres están pasando de exigir a sus hijos de forma desmedida, en parte también por modelos de familia que puedan ver en redes sociales, a sobreprotegerlos desde el miedo a que sufran, sin ser capaces de mantener una coherencia en los límites.

P: Teniendo en cuenta lo anterior, las generaciones actuales son denominadas como “Generación de cristal” por el hecho de que se “quejan demasiado y por todo”, ¿cree que eso es cierto? ¿Considera que las generaciones actuales son más ‘quejicas’ o más vulnerables?

R: Los profesionales de salud mental, especialmente de salud mental infanto-juvenil, siempre evitamos las etiquetas. Es bastante injusto aplicar un calificativo descalificador a personas

que están creciendo cuando la responsabilidad de que se desarrollen plenamente es de los adultos que ejercen su cuidado.

Por otro lado, no corresponde a los psiquiatras realizar un análisis antropológico de lo que está ocurriendo en la sociedad, pero, en mi opinión personal se trata de un grave problema de salud pública. Han cambiado los paradigmas en la sociedad, en las relaciones sociales, la exigencia laboral y social y los adultos estamos abrumados por la gran expresión de malestar emocional que expresan los adolescentes de muy diversas maneras, trastornos de alimentación, desregulación emocional, autolesiones, abuso de sustancias o tecnología. La juventud se enfrenta a un futuro incierto, tienen mayor acceso a la información que nunca, se les exige más formación, capacitación y esfuerzo que nunca, se les compara con la trayectoria de otros jóvenes, no se les ha ayudado a construir una escala de valores ni se les han dado referentes pero a la vez les llamamos “generación de cristal” y nos mostramos paternalistas y sobreprotectores, sin darles herramientas ni permitirles desarrollarlas, para poder afrontar la vida adulta. Pero esta es solo mi opinión personal en base a mi contacto y conocimiento de las personas jóvenes, sin ningún rigor científico ni vinculada a mi actividad profesional.

P: ¿Cree que las redes sociales benefician la salud mental de los jóvenes o por lo contrario suponen un obstáculo para alcanzar cierto bienestar mental?

R: Las redes sociales, como todas las herramientas del progreso, pueden ser una gran oportunidad si se hace un uso responsable y racional de ellas. La dificultad surge por el desconocimiento de su uso por parte de los adultos, la falta de educación digital en las escuelas y en las familias y ahora con la pandemia, la dificultad para ejercer control por parte de las familias. El ejemplo más claro para entenderlo sería, por ejemplo, que me preguntases si tener un coche de alta gama es beneficioso o un obstáculo para un adolescente, pues lógicamente, si necesitas desplazarte para ir a la Universidad por ejemplo, tienes la edad legal para conducir, la licencia para ello y has aprendido a manejarlo y conduces respetando las normas de circulación, probablemente es más seguro conducir un coche de alta gama que un pequeño utilitario. Ahora bien, nadie le daría a un adolescente por ejemplo de 14 años un cochazo y se desentendería del uso que hace de él, sin enseñarle a conducir, asegurar que tiene carnet de conducir, que no bebe al volante y que tiene toda la documentación en orden.

Pues con las redes sociales y la tecnología ha pasado algo así, se ha permitido a los pequeños tener cuentas en redes sociales que sus padres no saben usar, mucho antes de la edad legal o recomendada, sin acompañarlos en el inicio de su uso y sin negociar unas normas de uso racional. Se les ha abierto una ventana a la información, a través de internet, pero no se les han dado herramientas ni oportunidades para integrar o manejar toda esa información que reciben y les abruma.

P: ¿Considera que las enfermedades relacionadas con la salud mental están verdaderamente visibilizadas en la sociedad o simplemente se habla de la ansiedad y depresión pero en el caso de otras enfermedades mentales (como la bipolaridad), estas aún siguen estando estigmatizadas? En su opinión, ¿a qué se debe esto?

R: En general todavía hay mucho estigma en relación con las enfermedades mentales. Ocurre un poco como ocurría en los 80 con enfermedades como el SIDA. Es cierto que ayuda que las personas conocidas anuncien que padecen alguna enfermedad mental pero generalmente se tiende a romantizar, anunciando enfermedades que a menudo es fácil atribuir a la presión ambiental y social y que suelen estar dentro de las que atienden los servicios de Atención Primaria, no consideradas trastorno mental grave, como la ansiedad y que generalmente lo cuentan cuando ya se encuentran recuperados. Lo verdaderamente útil son las políticas de información y concienciación a la sociedad, una labor divulgativa responsable y asesorada por profesionales y aumentar la inversión en recursos para que los profesionales pudieran ser más accesibles y las personas pudieran acceder a los especialistas cuando fuera necesario. Por otro lado, los medios de comunicación, buscando a veces el titular impactante, no profundizan en el conocimiento de estas enfermedades y desafortunadamente colaboran en estigmatizar a los enfermos mentales presentándolos como personas violentas e imprevisibles cuando se trata de una población vulnerable.

P: En cuanto al suicidio, hasta hace poco se decía que la pauta correcta era no informar para no incitar a otras personas, ¿considera dicha táctica un error? ¿Cree que el no informar sobre ello ha podido de alguna forma contribuir al aumento de este tipo de conductas?

R: Desconozco a que se refiere con que la pauta correcta fuera no informar sobre el suicidio, creo que puede estar más en un código que exista entre medios de comunicación que en una recomendación de los expertos.

Los profesionales hace ya años estamos difundiendo a quien quiera escuchar unas pautas sobre cómo hablar del suicidio en los medios de comunicación, que están fácilmente accesibles, aunque desconozco si se estudian en las facultades de periodismo. Adjunto como ejemplo un documento de la OMS del año 2000, que los adolescentes dirían que es casi el siglo pasado. https://www.who.int/mental_health/media/media_spanish.pdf

En realidad, son recomendaciones de sentido común. Lo que no es recomendable es dar detalles morbosos sobre el método utilizado, por ejemplo. Siempre es positivo abrir debate sobre el tema porque da a la persona la oportunidad de expresar su malestar, pero siempre es recomendable facilitar un teléfono o recomendación sobre cómo pedir ayuda, por ejemplo. No creo que informar o no sobre el suicidio esté contribuyendo a que aumenten los suicidios en España. Lo que estamos es teniendo mayor acceso a la información de las cifras de suicidio consumado, que por otro lado, están publicadas anualmente en el INE (Instituto Nacional de Estadística) y mayor información sobre la existencia de personas que realizan tentativas de suicidio o autolesiones (que no es lo mismo ni se aborda igual), que antes, por estigma o temor, no se informaban con tanta naturalidad.

P: Partiendo de los últimos estudios, se estima que hasta la mitad de la población va a tener impulsos suicidas a lo largo de su vida, ¿a qué debemos atribuir este dato?

R: Desconozco estos estudios y estimaciones. Para interpretar un estudio y su validez hay que hacer una lectura crítica y analizar también la metodología, parámetros analizados. Tampoco es lo mismo tener “impulsos suicidas” que “realizar gestos autolesivos”. No puedo responder a esta pregunta porque desconozco a qué se refieren los investigadores. Lo que parece intuirse es que cada vez hay mayor malestar emocional en la población general y se expresa de forma diferente y debemos darle respuestas adecuadas.

P: Por todo ello, ¿cree que las políticas en España tienen en cuenta las necesidades de las personas con enfermedad mental?

R: Esta pregunta debería hacerse a los políticos, no a una psiquiatra infantil. La información que yo tengo a través precisamente de los medios de comunicación es que nuestros gobernantes están preocupados por la Salud Mental de la población. Eso no necesariamente supone inversión económica ni mejora de la atención de las personas con enfermedad mental. Respecto a mi ámbito de trabajo, recientemente se ha presentado el nuevo plan de Salud Mental de la Comunidad de Madrid, para los próximos años, que ha sido difundido en medios de comunicación, que apunta a una gran inversión económica en recursos humanos para atender a la población infantojuvenil con previsión de aumento de profesionales y de recursos de atención (hospitales de día, camas de hospitalización, un programa de hospitalización domiciliaria infantojuvenil en el Hospital Niño Jesús), esto, y la creación al fin de la Especialidad de Psiquiatría de la infancia y la adolescencia, me hacen pensar que se están teniendo en cuenta las necesidades de las personas con enfermedad mental, aunque queda mucho camino por recorrer y muchas propuestas por llevar a cabo.

P: ¿Estamos a tiempo de cambiar esta situación?

R: Por supuesto, estamos en el camino y además nunca hay que dar nada por perdido.

7.4. Entrevista a Luis Fernando López y Eva M. Carretero, miembros del Proyecto ISNISS

Luis Fernando López, componente del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y coordinador técnico del programa 'Hablemos de...Suicidio' y Eva M. Carretero, codirectora junto con Luis Fernando López Martínez del Proyecto ISNISS de Prevención, Investigación, Detección e Intervención de las conductas autolesivas, autodestructivas y suicidas.

P: Son muchos los estudios que actualmente muestran que un gran porcentaje de jóvenes sufren ansiedad y depresión. En términos generales, ¿se debe esto a la pandemia o viene de mucho antes pero de alguna forma la pandemia lo ha visibilizado?

R: La depresión y los trastornos de ansiedad son unos de los trastornos psiquiátricos más comunes en la juventud. La pandemia ha agravado esta situación, de tal forma que se estima que cerca de 8 de cada 10 jóvenes y adolescentes, manifiestan sentir ansiedad o depresión a causa de esta nueva situación, si bien en la mayor parte de los casos, no han acudido a ningún especialista y por lo tanto no han sido diagnosticados.

A lo largo de la pandemia, los problemas en el seno de la familia se han visto agravados por la inestabilidad laboral, los problemas económicos, las discusiones entre los padres, las dificultades para las interrelaciones personales, la paralización de sus rutinas, y de la interacción con sus iguales, lo que unido a la incertidumbre y la falta de esperanza en el futuro entre otras cosas ha provocado el aumento de los problemas de salud mental entre los más jóvenes, especialmente de depresión y ansiedad.

P: Según sus puntos de vista como profesionales de la salud, ¿qué ha hecho que el suicidio se convierta en la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes?

R: Tenemos que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa complicada del desarrollo, que transcurre entre la infancia y la adultez. Es decir, es una etapa de transición y de cambios a todos los niveles, tanto físicos como psicológicos, que está marcada por ciertas características, que unidas a la inexperiencia, a la inmadurez, a la impulsividad y a la falta de recursos personales, pueden provocar en ciertos casos, que ante determinadas circunstancias, los jóvenes se vean desbordados al no tener las herramientas necesarias para hacer frente a la situación, y les invadan sentimientos de angustia, tristeza, desesperación o frustración, que pueden llegar favorecer la aparición de conductas autolíticas.

En algunas ocasiones, estos sentimientos son tan fuertes y pueden llegar a provocar un dolor emocional tan intenso, que los jóvenes no encuentran otra salida al sufrimiento que quitarse la vida.

P: ¿Creen que las redes sociales benefician la salud mental de los jóvenes o por lo contrario suponen un obstáculo para alcanzar cierto bienestar mental?

R: Las redes sociales e internet han supuesto un antes y un después en nuestras vidas, y han cambiado la sociedad a todos los niveles, con todas las ventajas, pero también con todos los inconvenientes que ello supone.

Si bien es cierto que un uso inadecuado de la red puede suponer ciertos riesgos, también es cierto, que un uso adecuado de las mismas puede convertirlas en un importante aliado en materias de salud y prevención.

Por este motivo es muy importante que aprendamos a utilizar las tecnologías 2.0 de una forma adecuada y responsable para que podamos minimizar los riesgos y aprovechar al máximo el mundo de posibilidades que ponen a nuestro alcance.

P: Pese a los datos, ¿por qué sigue siendo el suicidio una realidad silenciada?

R: La realidad es que hoy en día el suicidio efectivamente aún sigue siendo una realidad silenciada, el estigma y el tabú que rodea este tipo de conductas, provoca que de “miedo” hablar de ellas.

Por un lado, está el tan temido efecto copia, y el extendido mito de que hablar del suicidio puede provocarlo que, si bien hoy en día sabemos que no es cierto, aún está muy presente a la hora de hablar de sobre este tema, y por otro lado, está la resistencia de las personas que han pasado o están pasando por esta circunstancia, y sus allegados, que en ocasiones no se atreven a hablar con claridad y decir por lo que están pasando por miedo a ser juzgados o estigmatizados.

No obstante, desde hace un tiempo, parece que se va tomando consciencia de la importancia de la prevención, y son cada vez más las voces que se alzan rompiendo el silencio, pidiendo más recursos de prevención e interesándose por este tema que causa tanto sufrimiento a miles de personas.

P: Hasta hace poco se decía que la pauta correcta era no informar sobre las conductas suicidas para no incitar a otras personas, ¿consideran que el no informar sobre ello ha podido de alguna forma contribuir al aumento de este tipo de conductas o no guarda relación? ¿Por qué?

R: El silencio que ha rodeado a la conducta suicida, no ha hecho otra cosa que mantener o incluso aumentar las creencias erróneas de la gente respecto a estas conductas, alimentando la aparición de mitos, y aumentando el tabú y el estigma ya existente en torno al suicidio.

No obstante, es importante destacar, que hablar del suicidio es bueno, siempre que se hable de una forma correcta y responsable, por este motivo, es muy importante que los medios de comunicación tomen consciencia de su importante papel en materia de prevención, y sigan las recomendaciones establecidas para comunicar noticias sobre el suicidio y hablar sobre

este tema, de tal forma, que la información transmitida, ejerza un papel preventivo y no perjudicial.

P: Por último, ¿creen que actualmente las políticas en España tienen en cuenta las necesidades de las personas con enfermedad mental? ¿Estamos a tiempo de cambiar esta situación?

R: Desgraciadamente, la adecuada atención a la salud mental es una asignatura pendiente en el Sistema Sanitario de Salud.

Los psicólogos son escasos y debido al alto número de pacientes, la atención que se da no es la suficiente, esto claramente, afecta a todos los pacientes que acuden a ellos, no solo por presentar conductas autolesivas o suicidas, sino con cualquier problema de salud mental.

Pero por supuesto que estamos a tiempo de cambiar esta situación, está en manos de la sociedad, el exigir a los responsables en materias de salud, que se establezcan las políticas necesarias y se faciliten los recursos apropiados para asegurar una adecuada atención sanitaria pública en materia de salud mental.

7.5 Entrevista a Inés Bárcenas, psicóloga clínica y colaboradora en el programa de Europa FM: “Yu: No te pierdas nada”

Inés Bárcenas Taland es psicóloga clínica, experta en Psicoanálisis relacional, terapia humanista y análisis existencial. Licenciada en psicología por la Universidad CEU San Pablo, cuenta con un máster con distinción en counselling y psicoterapia por la Universidad de Edimburgo. Además, trabaja como profesora en la Universidad Francisco de Vitoria y es presidenta de la asociación Necesito Terapia. Actualmente también trabaja como colaboradora en el programa de radio de *Europa FM* presentado por Ana Morgade, dirigiendo una sección dedicada a cuestiones relacionadas con la salud mental. Junto a todo ello, también ha participado en programas de *RTVE* como “Playz”, para divulgar aspectos relacionados con la salud mental.

P: Son muchos los estudios que actualmente muestran que un gran porcentaje de jóvenes sufre ansiedad y depresión, en términos generales, ¿se debe esto a la pandemia o viene de mucho antes pero de alguna forma la pandemia lo ha visibilizado por así decirlo?

R: Lo que estamos viendo en consulta efectivamente puede corroborar que la incidencia de ansiedad e incluso de trastornos, suicidio, consumo de sustancias se ha visto aumentada. Yo sí que creo que la pandemia ha tenido muchísimo que ver porque es la población joven, sobre todo los adolescentes, los que se han visto más afectados. ¿Por qué?

Hay que aclarar que yo no trabajo con población adolescente menor de 17 años, sino que todos tienen en torno a los 18 años, por lo que suelen ser la generación que está en bachillerato y en la universidad. A todos ellos les ha afectado muchísimo porque en esta época es fundamental la socialización y además la individuación, o sea separarse de los padres. Cuando han visto de una manera tan extensa cortada su libertad, su capacidad de socializar, sus capacidades fuera del mundo, sus planes sociales, sus planes fuera del colegio, los viajes, graduaciones... Todo esto ha hecho que se asfixien mucho y que vean su desarrollo psicosocial mermado y deteriorado. En muchas ocasiones, vemos que la adolescencia es un momento de mucho conflicto intrafamiliar. Los adolescentes suelen tener muchos problemas y al final, al verse privados de esas libertades y de ese contacto social no han tenido ese desahogo o salida que los están ahogando en casa y que evidentemente ha sido un problema.

P: En su opinión como profesional y según su experiencia, ¿cree que ha afectado de igual forma la pandemia a la salud mental de los adultos que a las personas jóvenes?

R: Sí que es verdad que los adultos que han tenido severos problemas económicos o mayores al cargo les ha afectado mucho y eso no lo podemos negar. Lo que está claro es que los adultos tenían un fin concreto. Tú eres un adulto en pandemia y tienes que mantener tu trabajo, tienes que cuidar de tus hijos o tus padres, por lo tanto, tienes un fin o un horizonte muy concreto. Sin embargo, los adolescentes se han visto muy a la deriva. Las clases se

paraban, se daban de una forma muy difusa, no sabían qué iba a pasar con la selectividad, las carreras... perdían todo el contacto con sus compañeros y al final dejaban de tener cosas que hacer porque finalmente ¿qué haces? Es un aburrimiento infinito en casa. Ahí hemos visto cómo los adolescentes se han hecho muy adictos al móvil, a juegos... habiendo incluso casos de ludopatía, consumo de tóxicos, de pornografía. Todo ello porque estaban muy a la deriva, no tenían un horizonte, un sentido al que aferrarse en esos momentos.

P: Teniendo en cuenta lo anterior, las generaciones actuales son denominadas como “Generación de cristal” por el hecho de que están todo el día quejándose, ¿cree que eso es cierto? ¿Cree que las generaciones actuales son más ‘quejicas’ o más vulnerables por así decirlo?

R: Soy ambivalente. Sí que creo que a la generación actual se le permite dar mucha más voz al sufrimiento o a sus dificultades, lo que no significa que sean dificultades que no tuvieran generaciones anteriores sino que antes no se permitían expresar este tipo de dificultades. Sí que es verdad que existe mucha más aversión al sufrimiento, y aquí tiene mucho que ver la tecnología y todo el desarrollo tecnológico. No se da espacio al sufrimiento, los que son nómadas digitales viven en una sociedad donde todo está a un click. Hay muy poca tolerancia a las frustraciones, a la espera, mucha impaciencia. Así que creo que en ese sentido pueden no estar desarrollando características que le permitan madurar y tolerar el sufrimiento. Aun así, creo que son generaciones que se interesan mucho por la salud mental, por el otro, por el medio ambiente, y es una generación fuerte en valores. Evidentemente les falta madurar, el sufrimiento nunca se puede quitar de la ecuación de lo que es una vida humana.

Vuelvo a asegurar que yo soy muy ambivalente. No creo ni que sea una generación ni mejor ni peor, sino que cada una tiene sus particularidades. En todo caso, enfatizaría las características buenas pues veo a jóvenes muy centrados en valores, las diferencias entre hombres y mujeres cada vez se difuminan más. Los veo más avanzados que nosotros.

P: ¿Cree que las redes sociales benefician la salud mental de los jóvenes o por lo contrario suponen un obstáculo para alcanzar cierto bienestar mental?

R: Yo creo que son un obstáculo, creo que las redes sociales están diseñadas para volvernos adictos a ellas, no hay fin bueno, ni altruista. En la sociedad actual, la generación Z es adicta a las tecnologías y van a sufrir todas las consecuencias derivadas de ellas: falta de relaciones interpersonales, cierta superficialidad en las interacciones, bullying online... algo que a mí sí que me preocupa. No podemos demonizar algo completamente, en mi opinión son más negativas que positivas.

Yo tengo pacientes que se acuestan y se levantan viendo Instagram y están absolutamente absorbidos por una aplicación en la que eres el producto, hay gente que está queriendo inculcarte una manera de ser. Creo que solo pueden aportar algo positivo en el sentido de enseñar otro tipo de realidades, por ejemplo, para jóvenes homosexuales que viven en un contexto muy católico y que pueden tener contacto con otros usuarios. De esta forma, creo

que pueden ayudar mucho a personas de colectivos oprimidos, a tomar contacto con otras realidades que les sean más favorables. Ahí es donde yo veo la ventaja. El resto me preocupa.

P: ¿Considera que las enfermedades relacionadas con la salud mental están verdaderamente visibilizadas en la sociedad o simplemente se habla de la ansiedad y la depresión pero, en el caso de otras enfermedades mentales (como la bipolaridad), estas aún siguen estando estigmatizadas? ¿A qué se debe esto?

Creo que está un poco de moda decir que tienes ansiedad y depresión. El trastorno mental grave sigue estando estigmatizado y se sigue sabiendo bastante poco, también porque es más difícil de diagnosticar y tratar, ya que no solamente incluye en el tratamiento a psicólogos sino también a psiquiatras y también porque las consecuencias son muchísimo más graves.

No es tan bonito visibilizar un trastorno bipolar que una ansiedad. Pero sí que creo que el hecho de que yo esté por ejemplo en 'Yu', el hecho de que una psicóloga esté en la radio era impensable. Creo que vivimos un momento super bueno y super favorable para la salud mental en el que la gente, sobre todo la gente joven, está diciendo que es un aspecto más a cuidar, al igual que nos cuidamos la piel, o bebemos agua, o hacemos ejercicio. Creo que la gente se ha dado cuenta de que la salud mental es un pilar fundamental en nuestras vidas y las redes sociales sí que sirven de soporte para esto. Aun así, el soporte que ofrecen las redes sociales tampoco es del todo y se queda mucho en la superficie. Por ejemplo, en mi caso, estoy en "Yu" y hablo 13 minutos de cosas muy importantes. Estamos acostumbrados a relacionarnos en redes sociales, es todo muy efímero y muy light. Está bien, pero necesitamos algo más que nos dejé profundizar.

P: Como señalaba, está muy de moda hablar de ansiedad y depresión, ¿cree que los influencers están dando visibilidad o solo se han sumado a esta corriente?

R: Pueden ser las dos, tanto la primera como que se suban a una moda. Ahora es guay mostrarse vulnerable, pero a la misma vez creo que está bien generar una sociedad que fomente y que acepte más la vulnerabilidad humana y enseñar tanto la cara A como la cara B.

Por mucho que sea una moda, a mi es una moda que me gusta, sobre todo por el poder hablar libremente de que no somos perfectos, así que espero que se quede.

P: En cuanto al suicidio, hasta hace poco se decía que la pauta correcta era no informar para no incitar a otras personas, ¿considera dicha táctica un error? ¿Cree que el no informar sobre ello ha podido de alguna forma aumentar este tipo de conductas o no guarda relación con ello?

R: Yo creo que hay que ser cautos en cómo se informe. Está bien hacer programas de prevención, no dar datos de cómo se ha suicidado, sino hacer programas o post sobre "si tienes ideas de este tipo, o si tienes tal pensamiento" pues es importante que hagas tal cosa.

Andrés Villa Rodríguez

Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

Enfatizar, no solo visibilizando a los suicidios cuándo lo hay sino visibilizar y explicar qué tienen que hacer las personas en tal situación.

7.6 Entrevista Irene Cambra Badii, editora del libro *Imaginarios de los trastornos mentales en las series*.

Irene Cambra Badii es doctora en Psicología e investigadora y profesora actualmente en la Universidad Central de Cataluña. Su testimonio resulta de un gran interés para el trabajo ya que además de su faceta como psicóloga, la doctora Cambra ha centrado su investigación en temas como la psicología y el cine, por lo que ha desarrollado toda una labor de investigación educativa en torno al aprendizaje de cuestiones biomédicas a través del cine y las series de televisión.

P: A lo largo de los últimos años, las enfermedades mentales han obtenido mayor visibilidad en numerosos ámbitos. En el caso del cine y las series, ¿cree que se ha llegado a un punto en el que incluso se romantizan o banalizan estas enfermedades, al igual que otras problemáticas como por ejemplo el consumo de drogas?

R: Interesante pregunta. El panorama audiovisual mundial del cine y las series es bastante amplio, y si bien se pueden encontrar puntos en común, tendencias, etc., lo cierto es que no se puede generalizar.

Justamente en esta “aparente contradicción” tenemos un objeto de estudio interesante: en la coyuntura de las tendencias cuantitativas y las novedades más de tipo singular.

En el libro “Imaginarios de los trastornos mentales en las series” que editamos junto con Jorge Martínez-Lucena en la Editorial UOC (2020), se señala que en los últimos años es notable el aumento de series cuyos protagonistas tienen algún tipo de trastorno mental que puede ser diagnosticado desde los manuales psicopatológicos, algo que no sucedía en el panorama televisivo de varias décadas atrás.

Sin lugar a dudas, hay antecedentes que romantizan o banalizan estos trastornos y/o sus tratamientos. Sin embargo, más allá de “condenarlo” desde un punto de vista moral, nos podríamos preguntar de qué nos sirve esta romantización o banalización: ¿sirve para bajar la brecha del estigma que generan estas enfermedades? ¿Sirve para ampliar el panorama de los protagonistas de las series?

P: Desde su punto de vista y atendiendo a los últimos estrenos, ¿considera que las películas y series se han decantado por representar enfermedades y taras mentales en sus tramas porque es un tema que está “de moda” en la actualidad?

R: En primer lugar, una aclaración: hablar de “taras mentales” puede sonar peyorativo y por eso preferimos el término trastorno mental. Lo mismo con el caso de “enfermedad mental”, por ejemplo, en el libro se incluye un capítulo sobre autismo que no puede considerarse como una enfermedad.

Sobre la construcción de las historias de las películas y las series, vuelvo sobre la respuesta #1: llama la atención que haya más protagonistas de series con trastornos mentales, y eso hace pensar que son interesantes para el gran público; sin embargo, creo que a la hora de analizar la creación de contenidos el panorama es mucho más complejo y no se puede hablar de una causa-consecuencia unilineal. Para este análisis, recomiendo los libros y comentarios de la especialista Elena Neira.

P: Según su opinión como profesional, ¿qué ingredientes tiene que tener una película para que retrate, adecuadamente, un trastorno mental? ¿Podría poner algún ejemplo de película o serie que retrate correctamente lo que supone padecer una enfermedad mental?

R: Qué interesante pregunta. Según mi opinión, una película o una serie deberían poder incluir la contradicción: vivimos en un mundo complejo, donde las cosas no pueden definirse con un sistema binario (1/0, bueno/malo), por lo cual cuantas más complejidades pueda incluir un audiovisual, más se acercará a la experiencia real y concreta que tenemos como seres humanos.

Por otra parte, los trastornos mentales son multidimensionales. Por ejemplo, en relación con la etiología, si solamente los definimos según su genética, nos perderemos de toda la riqueza de analizar el contexto psicosocial de las personas. Si solamente los definimos en función de una relación familiar, por ejemplo, también nos perderemos de su riqueza explicativa. Por lo cual, algunos de los ingredientes que pienso que deberían tener son: las múltiples fuentes de la etiología de los trastornos, las múltiples formas de despliegue, las variedades diagnósticas (no existe una sola manera de tener un determinado trastorno), y por supuesto, los diferentes tratamientos. Además, la interrelación con la historia personal del individuo y del grupo/comunidad/momento sociohistórico del que forma parte.

Una serie muy acertada en la descripción de un trastorno mental es *This is us*. Diversos personajes tienen diversos trastornos y los vemos desplegándose a lo largo de los años: trastorno de ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria y demencia son algunos de los ejemplos que aparecen en las seis temporadas de la serie.

P: En su opinión, ¿hasta qué punto cree que es útil el hecho de que se narren historias en las que los protagonistas padezcan alguna enfermedad mental?

R: En mi opinión es muy útil. En primer lugar, contribuye a reflejar lo que sucede en la realidad material: las personas tienen trastornos mentales y sufren por ello. Y, en segundo lugar, contribuye a normalizar los trastornos, y evitar el miedo y el estigma que generan (si están bien descritos, por supuesto, sino pueden dar un paso atrás en las representaciones o imaginarios sociales sobre estos temas). Esta cuestión es extremadamente importante: por ejemplo, las series son los productos audiovisuales de mayor consumo actualmente, y moldean las representaciones o imaginarios sobre determinados temas. Ignorar su contribución para disminuir el estigma de los trastornos mentales es subestimar su poder.

EL PAÍS SEMANTAL

Salud mental, la asignatura pendiente de nuestros jóvenes

por Andrés Villa Rodríguez



SALUD MENTAL, LA ASIGNATURA PENDIENTE DE NUESTROS JÓVENES



DOCUMENTOS
REPORTAJE

por **Andrés Villa Rodríguez**
fotografía de **Jhonis Martins**

Si algo tenemos claro después de dos años desde que se decretara el Estado de Alarma, es que la pandemia del Covid-19 ha provocado un gran impacto en la salud de la población. Sus graves consecuencias han sido muchas pero sin lugar a dudas, de una forma u otra, ha afectado a todo el mundo. En el caso de los jóvenes, los efectos de la misma han sido innegables pues sus vidas se vieron alteradas de forma radical. Por unos meses el simple hecho de ir a clase dejó de formar parte de sus rutinas y tuvieron que adaptarse, como el resto del mundo, a las primeras restricciones que impedían salir de casa hasta que la situación mejorase.

Un hecho que para gran parte de este sector de la población ha traído consigo efectos tanto a su salud física como mental. Y es que a raíz de la pandemia, los problemas relacionados con la salud mental parecen haberse evidenciado mucho más que cuando aún se conservaba la codiciada antigua normalidad. La propia Adela Jiménez, psicóloga sanitaria que actualmente se encuentra cursando los estudios de doctorado de psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid, señala que “la pandemia ha sido un desencadenante importante de problemas de ansiedad y depresión en jóvenes, por todo lo que ésta ha supuesto en cuanto a cambios en el presente y respecto al futuro”. De este modo y aunque este ámbito de la salud ya afectaba con anterioridad a los jóvenes, fue con la crisis sanitaria cuando comenzó a cobrar mucha más visibilidad de la que se podría imaginar en años anteriores.

Pese a ello, aún son muchos los prejuicios que rodean a todo lo relacionado con la salud mental. Aunque esta reciba ahora más atención tanto en la sociedad como en los propios medios de comunicación, si por algo se caracteriza este campo de la salud es por su estigmatización y aún más cuando se hace alusión a enfermedades mentales que van más allá de la depresión y la ansiedad, tales como la bipolaridad o el trastorno de personalidad.

Sin embargo, la misma Organización Mundial de la Salud mucho antes de que se produjera esta crisis sa-

nitaria, ya advirtió de la gran importancia que albergaba la salud mental y con ello el bienestar mental de las personas en su día a día. De este modo, se señalaba el gran papel que jugaba en la sociedad y se instaba a que las instituciones y la propia ciudadanía le otorgaran la importancia que merecía. Y es que el término “salud” tal y como lo conocemos hoy en día, no se puede entender en su totalidad si no tenemos en cuenta el bienestar tanto físico como mental. El campo de la salud mental es una parte intrínseca de la salud y guarda una relación directa con la salud física y la conducta de las personas. Así pues, dicho bienestar tal y como apunta la OMS, no solamente se refiere a “la ausencia de afecciones o enfermedades” sino que va más allá.

No obstante, ¿qué es la salud mental? Siguiendo las palabras de la Organización Mundial de la Salud, esta la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Una definición que evidencia muchas de las acciones que al cabo del día intentan llevar a cabo los jóvenes, pero que por no gozar de una buena salud mental, son incapaces de realizar de forma óptima.

Un hecho que viene de la mano de los últimos estudios que se han realizado sobre la salud mental de la población y a través de los cuales se muestra como tras el primer año de pandemia, los más jóvenes han sido el sector que un mayor incremento de enfermedades y trastornos mentales ha experimentado. Un hecho pre-

“UNA GENERACIÓN MÁS CONSCIENTE DE LA REALIDAD,

ocupante que afecta a los Millennials y los pertenecientes a la generación Z, dos generaciones que han vivido en primera persona el auge de Internet y las nuevas tecnologías y que han crecido por lo tanto, en una sociedad digitalizada y capitalista, donde todo está al alcance de sus manos a través de un simple click. Los estados anímicos y las emociones se han visto fuertemente alteradas y no es raro que muchos jóvenes se sientan angustiados, con miedo e incluso perdidos ante la situación actual. Se sienten perdidos ante un escenario vacío en el que son tachados de ser “de cristal”, en clara alusión a su debilidad ante la adversidad y en el que no cuentan con la ayuda de las instituciones.

Pese a que se les haya atribuido tal adjetivo, profesionales de la salud como Adela Jiménez, psicóloga sanitaria que actualmente se encuentra cursando los estudios de doctorado de psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid, apunta a que tal sector de la población compone “una generación más consciente de la realidad, permeable a ella y dispuesta a intentar cambiarla. Y esto, más que de personas frágiles o débiles, pese a que me gustan poco estos adjetivos por ser reduccionistas o categóricos, habla de personas valientes”.

Aun así, y sin dejar atrás el término “cristal” para hacer alusión a tales generaciones, la experta en psicopatología y Psicoterapia en la Infancia y la Adolescencia, Abigail Huertas defiende a los jóvenes indicando además que “es bastante injusto aplicar un calificativo descalificador a personas que están creciendo cuando la responsabilidad de que se desarrollen plenamente es de los adultos que ejercen su cuidado”. De la misma forma, añade que “la juventud se enfrenta a un futuro incierto, tienen mayor acceso a la información que nunca, se les exige más formación, capacitación y esfuerzo que nunca, se les compara con la trayectoria de otros jóvenes, no se les ha ayudado a construir una escala de valores ni se les han dado referentes pero a la vez les llamamos “generación de cristal” y nos mostramos paternalistas y sobreprotectores, sin darles herramientas ni permitirles desarrollarlas, para poder afrontar la vida adulta”.

Han pasado dos años desde que comenzó la pandemia y puede que el final de la misma esté cada vez más cerca pero aunque nos despedamos de este incansable

virus, no hay que olvidar que los problemas de salud mental siguen existiendo, es por ello que debemos preguntarnos: ¿Cómo se encuentra la salud mental de los jóvenes en la actualidad?

La realidad a través de las cifras

Hasta hace pocos años, reflexionar sobre este tipo de asuntos era algo completamente inaudito. No obstante, y ante la preocupante situación en la que se encuentran los jóvenes, la salud mental ha pasado a un primer plano y no es para menos. Son tantos los ámbitos de sus vidas que se han visto alterados a lo largo de los últimos años que incluso se ha llegado a apuntar que las generaciones actuales vivirán, o están viviendo ya, peor que las de sus padres. Esto no quiere decir que los problemas relacionados con la salud mental sean algo novedoso pues han existido desde siempre, sin embargo, es ahora, en pleno siglo XXI cuando las generaciones más jóvenes han hecho uso de herramientas como las redes sociales para reivindicar el papel de la misma y su necesaria normalización.

En esta misma línea sobre la visibilidad de los problemas mentales, Inés Bárcenas, psicóloga clínica y experta en Psicoanálisis relacional, terapia humanista y análisis existencial recuerda que “a la generación actual se le permite dar mucha más voz al sufrimiento o a sus dificultades, lo que no significa que sean dificultades que no tuvieran las generaciones anteriores sino que antes no se permitían expresar”.

De esta manera y atendiendo a la delicada situación actual en la que se encuentra la salud de los más jóvenes, la atención que requiere el campo de la salud mental ha de ser inminente. Así lo evidencian los últimos estudios, al señalar a los jóvenes como quienes más sufren de trastornos mentales con mayor frecuencia, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes y más tratados en terapia. Por tales afirmaciones, el propio equipo de Psical, el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Complutense de Madrid, recuerda que “a las generaciones Y (o Millennials) y Z se les ha llamado alguna vez la “generación deprimida” por ese porcentaje alto de depresión y ansiedad y también por una sensación global de desmotivación”.

En términos generales y a raíz de los datos ofrecidos

PERMEABLE A ELLA Y DISPUESTA A CAMBIARLA”

por la Organización Mundial de la Salud, entre un 10% y un 20% de los adolescentes europeos padece algún problema de salud mental o de comportamiento. Además, en el informe de noviembre de 2021 de la OMS, se afirmaba que, en el mundo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún trastorno mental. Pese a tales datos y teniendo en cuenta su diagnóstico, son muchos los que no se sienten seguros ni a gusto al hablar sobre estos temas. Ir al psicólogo aún sigue siendo un tabú para ciertas personas, asimismo lo afirma el equipo de Psicall, un reciente servicio de atención psicológica para alumnos de la comunidad universitaria Complutense de Madrid, cuando apunta a que aún “sigue existiendo mucho recelo a la hora de acudir a un profesional, ya que a menudo los jóvenes consideran que “no están tan mal” o que “hay gente peor que ellos”. Y este no es más que otro de los problemas que acrecienta la gravedad de esta situación, ya de por sí muy dura. Al menos, esto es lo que piensan aquellos que sí se han atrevido a ofrecer su testimonio para poner voz y hablar sin tapujos de una enfermedad silenciosa que afecta a gran parte de la población.

El último informe del Centro de Investigaciones Sociológicas ya señalaba que los jóvenes de entre 18 y 24 años son los que más reconocen haber llorado por la situación de la pandemia, protagonizando así un 42,8% del total. En esta misma línea, el CIS también alertaba sobre las modificaciones de conductas que muchos de ellos han protagonizado. Un 72,7% de los padres aseguraba que sus hijos o nietos han sufrido cambios de humor, un 78,6% cambios en los hábitos de vida y un 30,4% en el sueño. Una serie de alteraciones que vienen determinadas por la propia salud mental y que no están siendo atendidas con la importancia y rapidez de la que gozarían si se tratase de un trastorno mucho más generalizado en la sociedad.

De esta problemática ha alertado en varias ocasiones la OMS ya que, según diversos estudios, los trastornos mentales comienzan alrededor de los 14 años de edad. El problema se acentúa con el hecho de que muchas veces se manifiestan con cuadros de ansiedad o depresión que se banalizan y son tratados como episodios aislados propios de los cambios que todos experimentamos en la adolescencia. Es de esta manera, cómo los primeros síntomas son desdeñados y es imposible re-

alizar un diagnóstico temprano de las enfermedades mentales. De manera que al silencio en torno a la salud mental se unen aspectos relativos a la falta de información, así como a la ausencia de especialistas en la sanidad primaria.

Con respecto a esto último, los profesionales de la iniciativa denominada como Psicall, aluden a que además de la banalización de los problemas mentales, hay que hacer referencia también a que exista una “barrera socioeconómica clara en el acceso a la salud mental, ya que los jóvenes se enfrentan bien a listas de espera en el servicio público o bien a un gasto económico personal en el servicio privado”. Justamente el no saber detectar este tipo de trastornos hace que la situación empeore.

Este tipo de enfermedades no solamente afectan a la salud mental y física de los más jóvenes sino que también tiene repercusiones sociales pues, en numerosas ocasiones, son este tipo de individuos con trastornos mentales los más vulnerables a la hora de “sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización, dificultades educativas, comportamientos de riesgo e incluso violación de derechos humanos”.

Además de ello, los datos de la OMS también revelan que dichos “trastornos de ansiedad (que pueden presentarse como ataques de pánico o preocupaciones excesivas) son los más frecuentes y comunes entre adolescentes mayores que entre adolescentes más jóvenes. Se calcula así que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad”. En el caso de la depresión, la cifra es menor, en torno al 1,1% entre los 10 y los 14 años y el 2,8% en los mayores de 15.

En el caso de España, los datos son realmente preocupantes. Los casos de ansiedad y depresión en jóvenes, tal y como apunta el último informe de Unicef (2021) es cuatro puntos superior a la media europea (16,3%) y siete puntos superior a la media global (13,2%), una situación que puede venir determinada por las expectativas frustradas que experimentan estas generaciones y que, debido a los últimos acontecimientos vividos puede provocar que el número de casos aumente notablemente, hasta el punto que, según la OMS, depresión y ansiedad son, en la actualidad, las principales causas de enfermedad y discapacidad en nuestros jóvenes. De la misma forma lo

“LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SON UNOS DE LOS TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS MÁS COMUNES EN LA JUVENTUD”

señalan también los componentes del programa 'Hablemos de...Suicidio', Luis Fernando López y Eva M. Carretero cuando apuntan que “la depresión y los trastornos de ansiedad son unos de los trastornos psiquiátricos más comunes en la juventud. La pandemia ha agravado esta situación, de tal forma que se estima que cerca de 8 de cada 10 jóvenes y adolescentes, manifiestan sentir ansiedad o depresión a causa de esta nueva situación”. De la misma forma, también puntualizan que “en la mayor parte de los casos, no han acudido a ningún especialista y, por lo tanto, no han sido diagnosticados”.

Ante ello, y tal y como explican los componentes del equipo de Psicall de la Universidad de Madrid, hay muchos factores que pueden estar contribuyendo al incremento de tales diagnósticos. “La pandemia, por supuesto, pero también el retraso de la entrada al mudo laboral y la independización, que puede generar mucha frustración”. De esta forma, señalan que “son generaciones con cada vez más formación, pero con más dificultades de incorporación a empleos estables y bien remunerados”.

Para reducir este número de afectados por depresión y ansiedad, una solución muy eficaz consistiría en acudir en primer lugar al psicólogo. No obstante, y como ya se ha comprobado, asistir a terapia aún sigue costando pese a que los jóvenes estén concienciados sobre la importancia de la salud mental. Aun así, los miembros del servicio Psicall aluden a que “la mejora a nivel social de la visibilización de los problemas mentales también ha llevado a que dichas personas con problemas acudan a terapia o a pedir ayuda”, lo que ha permitido a la misma vez que aumente el número de diagnósticos.

En cuanto a aquellos que sí asisten a terapia, según el CIS y atendiendo a toda la población, un 6,4% ha acudido a un profesional de la salud mental desde el inicio de la pandemia, concretamente el 43,7% por ansiedad y el 35,5% por depresión. Aun así, estas no son las únicas enfermedades que se relacionan con la juventud, pues tal y como se ha demostrado, los trastornos de conducta alimentaria (TCA) también vienen determinados por la ausencia de un bienestar mental.

Partiendo del Informe de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) llevado a cabo en 2018, los TCA son considerados como la ter-

cera enfermedad crónica más frecuente entre los adolescentes. Una enfermedad de la que apuntan además que se diagnostican cada vez a edades más tempranas, siendo la actual en torno a los 12 años. Además, este tipo de trastornos se suele dar sobre todo en mujeres y entre los más habituales se encuentran la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón.

Todo este tipo de conductas, como la ansiedad, la depresión o los trastornos de conducta alimentaria al ser más comunes en personas jóvenes suelen asociarse también al empleo de las redes sociales. Plataformas digitales que conviven con ellos y que pueden llegar a suponer un arma de doble filo pues de la misma forma que pueden conectarte con tus más allegados y poder conocer los más diversos perfiles, también es una de las principales razones por las que aparecen tales trastornos.

Redes sociales: ¿Aliadas o enemigas de la salud mental?

Si algo caracteriza a las generaciones actuales es su relación con las redes sociales, herramientas que han traído numerosos avances en tecnología y que se han convertido en un esencial en la vida diaria de muchos y muchas. Tal es su importancia que el propio equipo de Psicall apunta a que “las redes también juegan mucho con el papel que toma la interacción social y las expectativas en nuestra salud mental, dando lugar a una mayor expresión del odio, reducción de la autoestima, celos e incluso una autovaloración que dependa de nuestro éxito en redes sociales”. Sin embargo, no se debe olvidar que las redes se convirtieron en una ventana al exterior durante la pandemia y, prueba de ello, es que su uso aumentó de forma significativa.

La investigación de *Frontiers in Psychology* llegó a apuntar incluso que “un 89,7% de los estudiantes utilizaban las pantallas durante al menos 60 minutos al día”. De esta forma, el auge de las redes sociales no tendría sentido sin sus usuarios. Perfiles de todo tipo en los que un 17% tienen una edad de entre 16 y 24 años, y el 35% tienen una edad de entre 25 y 40 años. Así pues, son los Millennials y la generación Z quienes



"Las redes también juegan mucho con el papel que toma la interacción social y las expectativas en nuestra salud mental".
Fotografía de Tecno Hotel.

“LAS REDES SOCIALES ESTÁN DISEÑADAS PARA

más están al día con las nuevas aplicaciones. En cuanto a las más usadas en el panorama nacional, destaca Instagram, la cual tal y como señala el Estudio sobre el uso de redes sociales en España de The Social Media Family en 2021, del 56% de los perfiles que la componen, la mayoría son de personas entre 18 y 39 años, por lo que podría decirse que es la aplicación favorita de los Millennials.

De esta forma, plataformas digitales como esta última han pasado a ser un indispensable en la vida de muchos por el gran abanico de facilidades y beneficios que ofrecen. Precisamente, durante la pandemia, otras redes sociales como WhatsApp o Skype sirvieron para poder mantener el contacto con familiares, amigos e incluso con profesores para dar clase.

Pese a que muchos aluden a la necesidad de tales plataformas, numerosas investigaciones y profesionales de la salud, han indicado los efectos negativos hacia la salud mental que puede provocar el uso de estas. Es por ello que, tal y como señala Adela Jiménez, psicóloga y una de las integrantes de la iniciativa de la Universidad Complutense de Madrid, Psicall, durante el último año, “es importante, llevar a cabo un adecuado uso de las redes sociales y ser consciente de que si nos están causando malestar es que no lo estamos haciendo del todo bien y algo tenemos que modificar.”

Y es que su uso diario y continuo desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, puede suponer, según el estudio de la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge, un impacto negativo en la salud de los jóvenes. Así pues, entre las causas principales del empleo de las mismas destaca “el aislamiento social derivado de una constante exposición a los atributos personales, creativos y físicos de otros usuarios con los que nos comparamos”.

Además de ello, en las generaciones actuales los efectos más comunes que se diagnostican a raíz del uso de tales plataformas son la ansiedad y la depresión, a los que suman también los trastornos de sueño, la dependencia, insatisfacción con la imagen corporal que puede conducir directamente a un trastorno de la conducta alimentaria; o FOMO, un nuevo término que se emplea para designar la ansiedad por estar desconectado, ya que se piensa que al no entrar en las redes

sociales se están perdiendo algo importante que está sucediendo.

Junto al aislamiento, la baja autoestima y otros muchos problemas psicológicos menos comunes también son otras de las trabas que las redes sociales ponen al bienestar mental de los jóvenes. Con respecto a estos efectos, Abigail Huertas, experta en psicopatología y Psicoterapia en la Infancia y la Adolescencia, aclara que la mayor dificultad que ocasionan tales plataformas en los jóvenes “surge por el desconocimiento de su uso por parte de los adultos, la falta de educación digital en las escuelas y en las familias y ahora con la pandemia, la dificultad para ejercer control por parte de las familias”. Y es que “se ha abierto una ventana a la información, a través de Internet, pero no se les han dado herramientas ni oportunidades para integrar o manejar toda esa información que reciben y les abruma”.

En esta misma línea, el Estudio de Redes Sociales 2021 elaborado por Elogia, señala que pasar mucho tiempo en redes sociales puede convertirse en todo un obstáculo para alcanzar ese bienestar mental y es que uno de los casos que más señalan los expertos en torno al uso excesivo de las mismas, son los casos de adicción que se han dado en los últimos dos años. Un hecho que afecta directamente a la salud mental como es evidente. Ante este hecho, la psicóloga clínica, experta en Psicoanálisis relacional, terapia humanista y análisis existencial, Inés Bárcenas, afirma que las plataformas digitales “son un obstáculo, ya que las redes sociales están diseñadas para volvernos adictos a ellas, no hay un fin bueno, ni altruista”. De esta forma dice que “en la sociedad actual, la generación Z es adicta a las tecnologías por lo que van a sufrir todas las consecuencias derivadas de ellas, así como la falta de relaciones interpersonales, cierta superficialidad en las interacciones o el bullying online...”

Siendo conscientes de los efectos que pueden causar, no hay duda de que forman una parte esencial de las generaciones actuales pues es muy difícil encontrar a jóvenes que no cuenten con algún que otro perfil en una de las diversas aplicaciones que nos ofrecen los dispositivos móviles. Es por esto que, aunque estas sean responsables del deterioro de la salud mental de los jóvenes, las mismas también se emplean como un

VOLVERNOS ADICTAS A ELLAS, NO HAY UN FIN BUENO”

canal eficaz para poder concienciar a la juventud de algunas enfermedades mentales, de tal forma que cuenten con una plataforma con la que poder pedir ayuda. Ante esto, Luis Fernando López y Eva M. Carretero destacan que lo más importante a día de hoy es que “aprendamos a utilizar las tecnologías 2.0 de una forma adecuada y responsable para que podamos minimizar los riesgos y aprovechar al máximo el mundo de posibilidades que ponen a nuestro alcance”.

Justamente, uno de los casos más destacados de los últimos años en los que se han empleado las redes sociales para fines educativos y apoyo hacia la salud mental, ha sido la iniciativa llevada a cabo a partir de la Confederación Salud Mental España e Instagram, las cuales se han unido para realizar las primeras Guías de Instagram en España. Una serie de enunciados con lo que se pretende ayudar a los jóvenes a poder mantener su bienestar y salud mental, todo ello tras la pandemia del coronavirus.

De esta forma, y tal y como explicó la propia Confederación Salud Mental España, se lanzaron tres guías “cuyo objetivo era ofrecer una serie de recomendaciones para adolescentes, personal sociosanitario y para facilitar la conciliación y la adaptación a la nueva realidad”.

A partir de tal proyecto, los jóvenes podrían encontrar información de interés sobre la salud mental, además de consejos y diversas recomendaciones, muchas de ellas lanzadas por personajes públicos, creadores de contenido e incluso organizaciones de referencia. Todo ello, tal y como comentó Nel González Zapico, presidente de la Confederación Salud Mental España, no era más que una iniciativa con la que “encontrar la forma de visibilizar la salud mental y aportar información útil que permita comprender, prevenir y abordar los problemas de salud mental”.

Tal y como se comprueba, las nuevas tecnologías, el uso de Internet y con ello el empleo de las redes sociales también han supuesto un papel fundamental a la hora de hablar y visibilizar la salud mental entre los jóvenes. Según Inés Bárcenas, psicóloga clínica, atendiendo a las generaciones actuales se podría decir que “existe mucha más aversión al sufrimiento, y aquí tiene mucho que ver la tecnología y todo el desarrollo tecnológico. No se da espacio al sufrimiento. Los que

son nómadas digitales viven en una sociedad donde todo está a un click. Hay muy poca tolerancia a las frustraciones, a la espera, mucha impaciencia”.

El hecho de que muchos de ellos incluso hayan nacido de la mano de Internet ha hecho que estas generaciones sean consideradas como las más digitalizadas de todas, y razón no falta pues la aparición y el desarrollo de las ciencias tecnológicas ha modificado por completo las conductas tradicionales que llevaban arraigadas en la ciudadanía hace años. Desde hablar con una persona hasta manejar el dinero en el banco, cada vez son más los aspectos cotidianos que se han adaptado a las nuevas tecnologías, obligando así a la población a tener un smartphone con el que poder estar al tanto de todos sus movimientos. Y es que incluso el sentimiento que rodea a las personas que padecen de alguna enfermedad o trastorno mental, también se ha visto alterado a raíz de las redes sociales ya que estas han sido capaces de darles protagonismo a través del humor, así lo reconocen los miembros de Psicall cuando aluden a que con el paso del tiempo “vemos cómo van surgiendo nuevas estrategias de afrontamiento, como el humor o los memes, que pueden ayudar a liberar tensión y hacen el papel de poder compartir problemáticas con una comunidad más grande desde un enclave humorístico”. Sin embargo, esto no ha de quitarle importancia pues a tales palabras, Psicall añade que tan solo “una actitud de minimizar el problema o restarle importancia puede ser adaptativa a corto plazo”.

El suicidio, una amenaza alarmante

Si la salud mental ha cobrado relevancia en los últimos años, también ha sido por las escalofrantes cifras relacionadas con el suicidio, que han revelado la frágil situación en la que se encuentra un gran porcentaje de la población joven.

Al incrementarse los casos de depresión en jóvenes, la OMS también auguraba la posibilidad de un aumento de los suicidios pues tal y como ha señalado, este trastorno es uno de los factores que puede conducir a que un joven quiera acabar con su vida. De esta

“DESGRACIADAMENTE, LA ADECUADA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL ES UNA ASIGNATURA PENDIENTE EN EL SISTEMA SANITARIO”

forma, la organización ha declarado que evidentemente hay un “vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales”. Según la OMS, al año pueden llegar a producirse cerca de 80.000 intentos de suicidio, lo que afectará a un 5% o 10% de la población a lo largo de su vida.

Esta realidad no se puede ignorar sobre todo cuando según el Instituto Nacional de Estadística (INE), cada día se suicidan en España una media de once personas, lo que viene a ser una cada dos horas y cuarto. En el caso de las generaciones más jóvenes, la cifra llega a ser extremadamente preocupante, pues el suicidio es la primera causa de muerte no natural.

En términos de visibilidad y teniendo en cuenta todo lo relacionado con el suicidio, los medios de comunicación siempre han seguido la pauta de no informar sobre este tipo de conductas para no incitar así a la ciudadanía a llevar a cabo estas prácticas. No obstante, la OMS ya señaló en el año 2002 la necesidad de aconsejar sobre el suicidio con normalidad, aportándole visibilidad al mismo. Se alude así a la necesidad de aportar y ofrecer información objetiva sobre el tema, a fin de que sea normalizado y sobre todo visibilizado.

Y es que, pese a que cada vez cobra más importancia la salud mental en la sociedad, no hay duda de que el suicidio es uno de los grandes temas tabú, siendo silenciado e ignorado. En esa misma línea, Luis Fernando López y Eva M. Carretero, afirman que “la realidad es que hoy en día el suicidio efectivamente aún sigue siendo una realidad silenciada, el estigma y el tabú que rodea este tipo de conductas, provoca que de “miedo” hablar de ellas”.

Que no se hable del suicidio no significa que los datos vayan a cambiar y más tras una pandemia que ha traído consigo miles de muertes. De hecho, según el Instituto Nacional de Estadística sobre España, las muertes por suicidio con el inicio de la pandemia se incrementaron en un 7,4%, es decir, sólo durante 2020 se produjeron en nuestro país 3.941 muertes por suicidio, convirtiéndose en la primera causa externa de mortalidad. Del total de fallecidos, 14 de los suicidios se produjo en el grupo de menores de 15 años y 300 en el grupo de entre 15 y 29 años. También el Teléfono de la Esperanza registró un incremento de llamadas del 38% durante 2020. De las 160.646 llamadas reci-

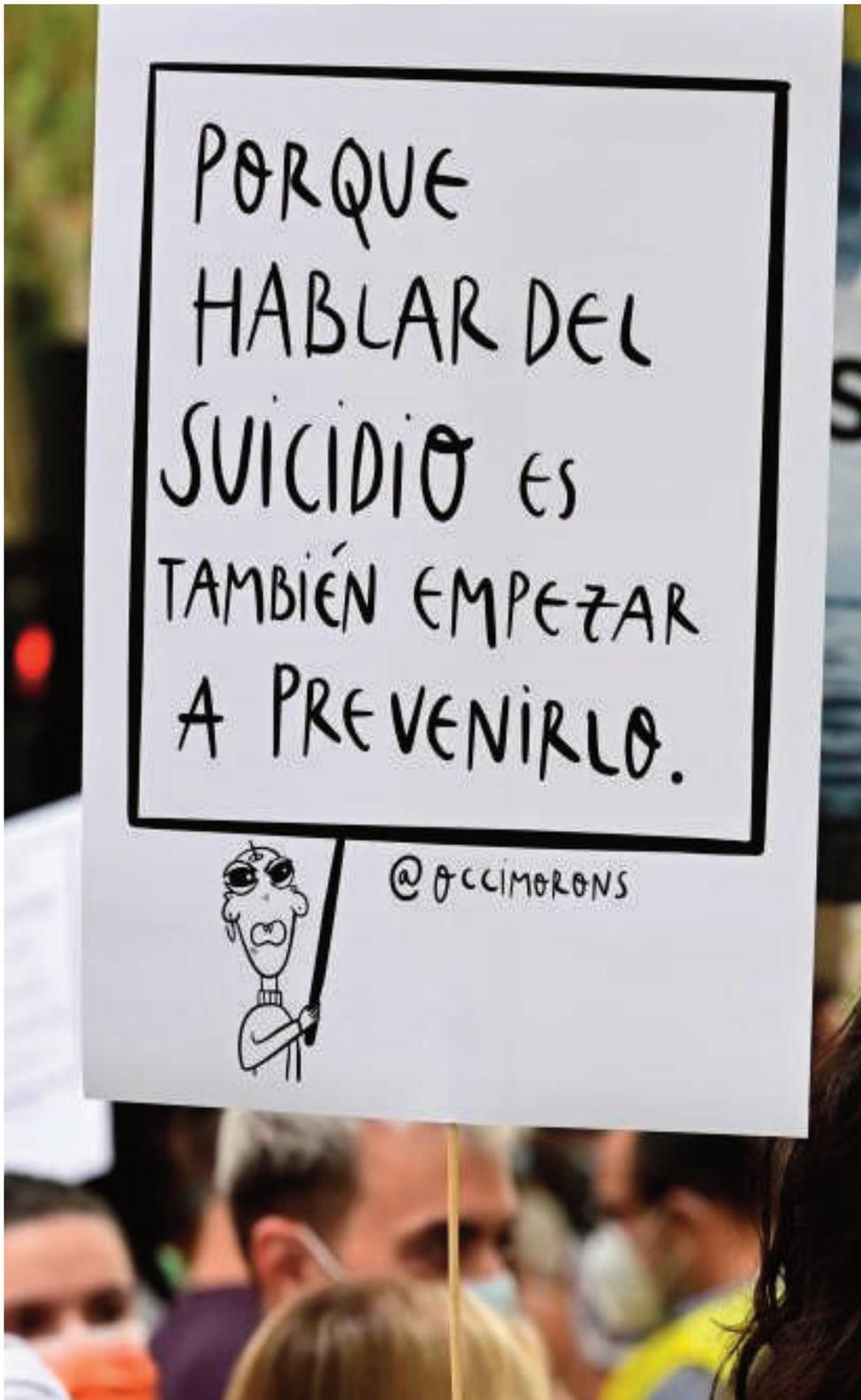
bidadas, cerca de 3.000 fueron de menores de 18 años, lo que supone un 1,9% del total.

Es más, el propio silencio en torno al suicidio “no ha hecho otra cosa que mantener o incluso aumentar las creencias erróneas de la gente respecto a estas conductas, alimentando la aparición de mitos, y aumentando el tabú y el estigma ya existente en torno al suicidio”, afirman los psicólogos Luis Fernando López y Eva M. Carretero. De la misma forma, también puntualizan que “desgraciadamente, la adecuada atención a la salud mental es una asignatura pendiente en el Sistema Sanitario de Salud. Los psicólogos son escasos y debido al alto número de pacientes, la atención que se da no es la suficiente, esto claramente, afecta a todos los pacientes que acuden a ellos, no solo por presentar conductas autolesivas o suicidas, sino con cualquier problema de salud mental”.

Como estos, son muchos los profesionales de la salud que han ofrecido su testimonio en medios para alertar del incremento que se ha producido en torno a los suicidios a raíz de la pandemia, pero ¿cuáles son verdaderamente las causas que han aumentado tales conductas? ¿La pandemia y las restricciones han contribuido sobre las conductas suicidas del país?

Atendiendo al estudio llevado a cabo por el Ciber de Salud Mental (Cibersam) y publicado en la Revista de Psiquiatría y Salud Mental, se podría afirmar que sí, que existe cierta relación entre el aumento de los casos de suicidio y la pandemia. Durante 2020, la tasa de suicidio en España aumentó seis décimas por encima del año anterior, una diferencia que, si bien no es abismal, resulta significativa. Preguntados al respecto, el equipo de Psical de la Universidad Complutense de Madrid afirma que “los datos nos muestran que, en realidad, no se ha dado un aumento del suicidio en jóvenes con respecto al pasado, sino que su delantera como primera causa de muerte no natural se debe mayormente a que se ha trabajado mucho y eficazmente en la reducción de las otras causas que antes se llevaban el primer puesto”.

Precisamente, lo que denota este dato “no es tanto el incremento de suicidios, sino el abandono por parte de las instituciones de esta problemática”. Junto a ello y ante los efectos que han podido desencadenar este tipo de conductas, la psicóloga sanitaria, Adela Jiménez



apunta a que con anterioridad a los años de la crisis sanitaria ya “había jóvenes con problemas de salud mental previos, los cuales se han podido agravar por la pandemia y, además, la propia pandemia ha provocado muchos otros ya que hemos pasado de un día para otro a tener una rutina bastante diferente, con todo lo que ello conlleva en la época universitaria, además de la sensación de estar “perdiendo” años importantes de su vida, unido a un futuro más in-

Una de las pancartas que se pudieron ver en la manifestación en Madrid para exigir un plan de prevención del suicidio durante el mes de septiembre en 2021. Fotografía de Víctor Lerena.

probado como han sido muchos los escenarios a los que ha tenido que hacer frente estas generaciones a lo largo de la pandemia. Un aspecto a tener en cuenta sobre todo por las consecuencias que puedan desencadenar en un futuro cada vez más cercano.

cierto de lo que antes ya era”. Además, tal y como señalan los datos ofrecidos por los numerosos estudios que han sido publicados posteriormente, a lo largo del período en el que se obligaba a llevar a cabo el confinamiento por parte de toda la población, ha habido subidas y bajadas en torno a las conductas suicidas.

De esta manera, se explica también que estas conductas aumentaron sobre todo a partir de mayo, justo en el momento en el que se levantaban algunas de las restricciones más duras, como por ejemplo la del confinamiento domiciliario establecido a raíz del Estado de Alarma. Un confinamiento que además de ocasionar problemas en la salud mental de la población más joven, también ha hecho que aumenten otro tipo de actitudes por parte de este grupo de la ciudadanía. De esta forma lo afirma Inés Bárcenas, psicóloga clínica y colaboradora en el programa de radio de Vodafone Yu, presentado por Ana Morgade, al afirmar que “ha habido casos de ludopatía, consumo de tóxicos, de pornografía, porque estaban muy a la deriva, no tenían un horizonte, un sentido al que aferrarse en esos momentos”. Con ello se ha com-

“MÁS DE DOS MILLONES DE CIUDADANOS ESPAÑOLES TOMAN DE FORMA DIARIA ANSIOLÍTICOS”

Una ayuda que no acaba de llegar

Tales datos no son más que una prueba de todo lo que aún queda por conseguir en el campo de la salud mental, sobre todo en el ámbito de la cobertura sanitaria. Atendiendo a las cifras, el número de profesionales de la salud mental que existe en nuestro país es verdaderamente reducido y así se recoge en el informe *Mental Headway 2023*, donde se constata que España es uno de los países que menos inversión realiza en el campo de la salud mental. Un hecho que tal y como señalan los profesionales sanitarios, puede causar graves efectos para la ciudadanía más joven, tal y como se ha comprobado en los últimos años. Y es que el no atender a este tipo de trastornos y enfermedades de forma inmediata supone una serie de consecuencias que pueden llegar a extenderse y afectar a la calidad de vida de las personas que lo sufren e incluso de su entorno.

Durante el verano del año pasado la OCDE lanzó un informe titulado “Un nuevo punto de referencia para los sistemas de salud mental. Abordar los costes sociales y económicos de los problemas de salud mental” en el que precisamente colocaba a España en la zona roja en términos de salud mental. Entre las conclusiones más relevantes recogía que en nuestro país la ratio de psicólogos es de las más bajas, un 0,3% cada mil habitantes. Las cifras no difieren mucho si miramos los psiquiatras y enfermeros de la ratio, 0,11 y 0,55, respectivamente, por cada mil habitantes.

Unos datos que al compararlos con los demás países de la Unión Europea dejan a España aún peor, pues por ejemplo en Francia tal y como señala el informe, la tasa de psiquiatras es el doble, llegando por lo tanto a 0,23 profesionales por cada mil habitantes. Un número que en Alemania incluso sube aún más con 0,27.

En cuanto a los psicólogos, es en esta clasificación donde España protagoniza el peor dato pues cuenta únicamente con 0,3 por cada mil habitantes, algo que si comparamos con Francia por ejemplo deja mucho que desear, pues el país francés atañe 0,98 por cada mil habitantes. A la vista de tales datos, Adela Jiménez, psicóloga, comenta que en la sociedad sigue “habiendo muchas barreras para acceder a servicios de salud mental y, por lo tanto, a ser tratado. Empezando

por el tema económico”. Algo que la propia profesional ejemplifica señalando que “acudir a terapia por la seguridad social puede llevar meses, mientras que una consulta privada puede costar de media 50€/hora”.

“La buena salud mental es esencial para que las personas lleven una vida saludable y productiva y una piedra angular para economías sólidas. La carga de las enfermedades mentales es significativa; en los países de la OCDE, hasta una de cada cinco personas vive con una enfermedad mental en algún momento, y alrededor de una de cada dos personas experimentará una enfermedad mental en su vida”, declara el informe de la OCDE, haciendo especial alusión a que tales problemas de salud pueden llegar a generar un impacto del cuatro por ciento del PIB, que en el caso de España supone un 2,2%.

Los datos no ayudan a ser optimistas. El incremento de las enfermedades mentales y los escasos cuidados que se ofrecen posicionan a España como uno de los países en los que más se consumen ansiolíticos y antidepresivos. De esta forma, nuestro país se une al vecino, Portugal, como uno de los países en los que más se consumen este tipo de fármacos para paliar dichas enfermedades mentales. Los datos son realmente escalofrantes pues indican que más de dos millones de ciudadanos españoles toman de forma diaria ansiolíticos. Una cantidad que se duplica en el caso de las mujeres, ya que son más proclives a ser diagnosticadas de ansiedad, depresión o insomnio, según la OMS.

Una vez más, este tipo de acciones únicamente evidencian la falta de asistencia psicológica en el país, pues tal y como afirman los expertos en psicología, el consumo diario de medicamentos solamente sirve para crear una sociedad medicalizada. Una sociedad que a este ritmo sufrirá muy pronto las consecuencias de suplir sus enfermedades mentales solamente a través de medicinas.

Hay que dejar claro que los problemas de salud mental no se solucionan únicamente a través de las pastillas, sino que han de ser tratados en terapia, algo que la sanidad española no puede ofrecer a su ciudadanía pues no cuenta con el número de profesionales necesarios para ello. Así lo afirma también el equipo de Psical de la Comunidad de Madrid, al expresar que “los servicios públicos no tienen toda la capacidad deseable para afrontar la gran demanda que existe de



La psicóloga Inés Bárcenas durante su sección en el programa de "Yu, No te pierdas nada". Fotografía de Vodafone Yu.

ayuda psicológica en España. Realmente, es un país con un número bajo de personal especializado en salud mental y hay listas de espera bastante elevadas para poder recibir tratamiento. A esto hay que sumarle que las citas son espaciadas en el tiempo lo que puede agravar el problema del paciente". Unas afirmaciones que encajan perfectamente con la actualidad, pues España cuenta con 6 psicólogos por cada 100.000 habitantes, una cifra muy por debajo de la media europea, la cual sitúa en 18 el número de profesionales de la salud mental por el mismo número de ciudadanos.

Los más vulnerables

La realidad asusta, pero ¿quiénes son los que más sufren tales carencias del sistema sanitario? Siguiendo las declaraciones ofrecidas por la propia ministra de Sanidad, Carolina Darias, durante el mes de marzo de este año, el mayor impacto que produjo la Covid-19 se produjo en torno a la salud mental de los grupos sociales más vulnerables, haciendo referencia al caso de los niños y los adolescentes, aunque habría que tener en cuenta también otros factores como el propio género y también la clase social.

En el caso de los adolescentes, Inés Bárcenas, psicóloga clínica y experta en Psicoanálisis relacional, terapia humanista y análisis existencial, confirma a través de su experiencia en consulta que ha habido un aumento en cuanto a los casos de ansiedad e incluso de trastornos, suicidio, consumo de sustancias siendo "sobre todo los adolescentes los que se han visto más afectados". Un hecho que atañe directamente también a los efectos que ha traído consigo la pandemia a este sector de la población, pues siguiendo con las palabras de la psicóloga clínica, "cuando han visto de una manera tan extensa cortada su libertad, su capacidad de socializar, sus capacidades fuera del mundo, sus planes sociales, sus planes fuera del colegio, los viajes, y las graduaciones, ha hecho que se asfixien mucho y que vean su desarrollo psicosocial mermado, deteriorado".

Justamente con respecto a esto, el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ya apuntaba en 2021 que "las condiciones de vida, la precariedad laboral y la incertidumbre hacia el futuro aumentan el riesgo de padecer ansiedad, angustia, depresión o trastornos más graves". A lo que añadía más tarde que los jóvenes, personas mayores, mujeres y personas con discapacidad son los grupos de población que más han visto afectada su salud mental durante los últimos años. Así

“LOS NIÑOS POBRES TIENEN UNA PROBABILIDAD CUATRO VECES MAYOR DE SUFRIR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL”

pues, "el impacto de las crisis en los colectivos más vulnerables siempre es más fuerte. Las brechas se agravan".

Según datos de la Confederación Salud Mental España queda claro que "las personas de 18 a 34 años son las que han frecuentado más los servicios de salud mental, han tenido más ataques de ansiedad, más síntomas de tristeza y han sido las personas que más han modificado su vida habitual debido a esta situación". En esta misma línea, Amnistía Internacional también apunta que los más vulnerables a sufrir algún trastorno de enfermedad mental son "las personas enfermas de Covid-19, aquellas que tienen riesgo más alto (enfermedades crónicas, personas mayores, etc), las personas con diagnósticos previos en salud mental, las personas con situación socioeconómica más desfavorable, el personal sociosanitario, las mujeres y los niños, niñas y jóvenes" debido a que se han corrompido sus espacios de socialización y crecimiento.

Con respecto a estos últimos, tal y como explica la OCDE, los casos de ansiedad y depresión entre los 18 y los 24 años "fue desproporcionada especialmente entre finales de 2020 y principios de 2021". A lo que añade también Save the Children que, a raíz de la pandemia, los trastornos mentales se han llegado incluso a triplicar entre los niños y adolescentes.

En el caso de los niños, Save the Children ya alertó de que aquellos que pertenecen a familias con menos rentas tienen más posibilidades de sufrir este tipo de problemas, revelando que cerca del 13% de estos niños padecen enfermedades mentales o de conducta. Un dato que muestra una clara diferencia con respecto a aquellos otros que viven en hogares de renta alta, pues de estos solo un 3% padece algún trastorno mental. De esta forma y según las palabras del propio estudio, "los niños pobres tienen una probabilidad cuatro veces mayor de sufrir problemas de salud mental que aquellos que viven en hogares más acomodados".

No obstante, esta realidad no es nueva pues ya en el año 2017, el número de niños con trastornos mentales que vivían en hogares con rentas más bajas triplicaba a aquellos diagnosticados con los mismos problemas en familias con rentas altas. Aun así, la pandemia, como todo, ha agudizado aún más esta diferencia y es por ello que, según el coordinador del informe, Alexander Elu Terán, "es especialmente pertinente prestar

una mayor atención a la infancia vulnerable en riesgo de pobreza", pues poseen más probabilidades de padecer algún trastorno mental desarrollado a partir de la propia situación económica en la que han crecido.

En términos de renta, el mismo informe también apunta a que aquellos padres con menos recursos han comprobado cómo sus hijos han tenido más pensamientos suicidas que aquellos que son de una familia con una renta alta. Un hecho que, traducido a datos, revela una escalofriante realidad: los niños que tienen pensamientos suicidas son el 4%, triplicando al de las familias con rentas altas, situado en el 1,3%.

También hay diferencias por sexo en el ámbito de los trastornos mentales. Las niñas, sobre todo a partir de los 12 años, son las más afectadas en cuanto a pensamientos suicidas. Por no hablar de todas esas mujeres víctimas de trata, migrantes, menores víctimas de acoso escolar, personas con discapacidad e internos de prisiones. Con respecto a estas minorías, Amnistía Internacional ha puesto el foco de atención sobre "la deficiencia en la recogida de datos sobre salud mental con relación a la violencia de género", y denuncia que "actualmente, no hay ningún recurso especializado de salud mental para las mujeres víctimas de trata de seres humanos".

Con ello, la Covid-19 ha puesto en evidencia una mayor incidencia en los casos de depresión, ansiedad y trastorno estrés postraumático en líneas generales, pero se ha de reconocer que los más afectados han sido aquellos colectivos vulnerables, tales como los niños y adolescentes, es decir, nuestros jóvenes.

Los planes del Gobierno

Ante esta situación, "son esenciales una política y un plan de salud mental para coordinar todos los servicios y actividades relacionadas con la salud mental. Sin una política y unos planes adecuados, es probable que los trastornos mentales se traten de manera ineficaz y fragmentada." Así lo expresa el documento elaborado por el Gobierno de España y centrado en la política, planes y programas de la salud mental. El mencionado documento, "Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental", recoge en más de un centenar de página los informes previos realizados por la Or-

Salud Mental y COVID-19. Plan de Acción

Madrid, 9 de octubre

El Presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, durante la presentación del Plan de Acción 2021-2024 Salud Mental y COVID-19. Fotografía de Diego del Monte.

**“SON ESENCIALES UNA POLÍTICA
Y UN PLAN DE SALUD MENTAL”**

#LaMente NoEspera

Save the Children

La ministra de Sanidad, Carolina Darias, durante la inauguración del evento 'La mente no espera: la salud mental en la infancia y la adolescencia'. Fotografía de La Moncloa.

“QUEDA MUCHÍSIMO POR HACER, SOBRE TODO EN EL ÁMBITO

ganización Mundial de la Salud, donde se explica cuáles son los pasos y consejos a seguir para poner fin y solventar los problemas relacionados con la salud mental. El documento, que data de 2006, no ha conseguido muchos logros, ya que echando mano de los datos se comprueba que todo se quedó en el aire y no hubo grandes resultados y avances en cuanto a mejoras del bienestar mental general. Desde entonces no ha cambiado mucho la situación, pero a raíz de la pandemia y tras la alerta de los datos publicados, el Gobierno de España ha vuelto a tomar medidas en cuanto a salud mental, otorgándole un primer lugar en cuanto a aspectos a mejorar.

Así, en agosto de 2021 se aprobó la creación de la especialidad de Psiquiatría infantil y de la Adolescencia con objeto de mejorar la preparación de los profesionales sanitarios, a fin de que puedan actuar de forma efectiva y especializada ante los problemas de salud mental en este sector de la población.

Cuatro meses después, en diciembre de 2021, el Consejo de Ministros aprobó la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud para el período 2022-2026, un plan con el que se pretende abordar la salud mental, además de un enfoque de género, la defensa de la autonomía y los derechos y en especial, la lucha contra la estigmatización que la rodea o el propio protagonismo de los afectados y sus familias.

A través de este tipo de actos, el Gobierno tiene como fin mejorar notablemente la salud mental de los ciudadanos, de forma que se atiendan a las personas que sufran de cualquier trastorno o enfermedad mental, siempre desde una perspectiva de derechos humanos, sin olvidar también a sus familiares y promoviendo a la misma vez un modelo de atención integral y comunitarios que traiga consigo la inclusión social de dicho tema.

Esta actualización no solo supuso un gran paso para la visibilización y normalización de los problemas de salud mental, sino que también otorgó una gran importancia a niños y adolescentes, los que más sufren de ansiedad y depresión. Este plan estratégico versa en torno a diez puntos entre los que se menciona la promoción de la salud mental de la población y prevención de los problemas de salud mental o la atención a las personas con problemas mentales basada en el

modelo de recuperación en el ámbito comunitario.

Esta iniciativa se desarrolla a partir de la actualización que se lleva a cabo de tal estrategia y surge gracias a profesionales de la salud, sociedades científicas y personas con experiencia propia en salud mental y familiares que han alzado su voz a partir de diversas organizaciones. Se desea así dar respuesta a las numerosas cuestiones y problemas que plantea la salud mental, así como dar a conocer las recomendaciones sobre dicho asunto, evaluando a todas las comunidades de España. Además de todo ello, la presente iniciativa también alude al impacto que ha provocado la pandemia del coronavirus entre la salud mental de la ciudadanía española, atendiendo especialmente a los colectivos más vulnerables.

Además, en 2022 se ha puesto en marcha el Plan de Acción en Salud Mental 2022-2024, que aporta 100 millones de euros para acciones entre las que se incluyen medidas específicas encaminadas a la prevención del suicidio, entre ellas, el servicio telefónico 024, una línea de atención gratuita y disponible las 24 horas del día a partir de mayo de 2022 y que atenderá a personas con conductas suicidas y sus familiares. La encargada de atender el teléfono será Cruz Roja y a ella se han destinado dos millones de euros para su primer año de funcionamiento.

Pese a todas estas iniciativas, todavía queda mucho por hacer y es por ello que el Gobierno, según la ministra de Sanidad, Carolina Darias, seguirán fomentando las charlas y proyectos sobre salud mental. En esta misma línea, la psicóloga sanitaria Adela Jiménez aclara también que aún “queda muchísimo por hacer, sobre todo en el ámbito público, para que cualquier persona pueda tener acceso”. Así pues, señala que “es necesaria más inversión en esto, en políticas sanitarias y sociales que prioricen la ayuda a la salud mental desde lo que la psicología puede hacer, que es mucho”. Y es que tal y como añade a sus palabras, ha quedado más que demostrado que una buena salud mental puede ocasionar un impacto muy positivo en muchos más ámbitos de la vida cotidiana. De esta forma, Adela Jiménez apunta a que “hay estudios que demuestran el beneficioso impacto de ello, ya no solo en la vida de la persona individual sino en el sistema, como por ejemplo con la disminución de bajas en el trabajo”.

PÚBLICO PARA QUE CUALQUIER PERSONA PUEDA TENER ACCESO”

Seguro escolar y salud mental. Una ayuda un tanto desconocida

Son pocos los jóvenes que se pueden permitir el lujo de ir a un psicólogo para saber lidiar así con sus emociones. No obstante, para los estudiantes que tengan menos de 28 años hay una opción un tanto desconocida pero que puede ser viable en caso de sufrir algún trastorno o enfermedad mental. Para aquellos que quieran acudir a un profesional podrán hacerlo a través del seguro escolar que pagan al acceder a un centro educativo. Una posibilidad que muy pocos conocen pero que ha salido a la luz hace unos meses después de que surgiera en el debate público las carencias sanitarias en el campo de la psicología.

En cuanto a la ignorancia que hay en torno a este tipo de ayudas que se les ofrecen a los jóvenes, Adela Jiménez, psicóloga sanitaria que actualmente se encuentra cursando los estudios de doctorado de psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid, explica que “muchas veces el no acceder a los recursos disponibles también puede partir del desconocimiento de algunos de ellos, por ejemplo, la existencia de otras vías (telemáticas), recursos más económicos, o especializados”. De esta forma, pese a que existan algunas opciones para poder tratar nuestra salud mental, el no informar sobre ellas hace que acaben pasando desapercibidas también y por lo tanto, siendo desconocidas para la ciudadanía, como en el caso de la ayuda que ofrece el mencionado seguro escolar.

La gran mayoría de jóvenes al entrar en el sistema educativo acceden a pagar el seguro escolar. Un seguro que ofrece un gran abanico de posibilidades y ayudas. El simple hecho de pagar los 1,12 euros obligatorios del seguro les concede a los matriculados una serie de beneficios entre los que se encuentra la “asistencia psicológica”. Así lo dice la Seguridad Social: “el seguro escolar es un recurso público que protege a estudiantes menores de 28 años ante un accidente grave, el infortunio o la enfermedad, entrando dentro de estas categorías la asistencia psicológica”.

Un servicio que puede llegar a ser verdaderamente útil tanto para los jóvenes como para sus familiares y su entorno en general. Las condiciones que se exigen

para poder contemplar esta oferta es tener menos de 28 años y estar matriculado en uno de los estudios que señala la página oficial del Gobierno de España sobre Seguridad Social. Tras cumplir con este primer requisito, se ha de acreditar un año de seguro, disponer de la nacionalidad española o ser extranjero con residencia legal en el país y abonar la cuota correspondiente. De este modo, se podrá acceder a este sistema que puede ser de gran ayuda para aquellos estudiantes que vengan de una familia que no tenga los ingresos suficientes para pagar a un profesional de ámbito privado.

En cuanto a las opciones de las que pueden disponer los estudiantes, este seguro incluye “el tratamiento en régimen de internamiento o ambulatorio de los procesos neuropsiquiátricos que, por su gravedad, afecten a la continuidad de los estudios”. Respecto a esto, hay que aclarar que, tal y como señala la Seguridad Social, los “trastornos del desarrollo psicológico y del comportamiento y de las emociones, de comienzo habitual en la infancia y adolescencia” quedan excluidos de tal servicio. Además de ello, en lo que se refiere a las sesiones de psicoterapia dirigidas por profesionales de la salud mental, como psicólogos, estas solamente estarán incluidas “siempre que sean prescritas por un psiquiatra”, tal y como dicta la normativa. Por todo ello, ¿hasta qué punto es eficaz esta opción que ofrece el Gobierno de España?

La salud mental a escena

La eficacia de tales herramientas se comprobará a lo largo de los próximos años ante los nuevos datos que se ofrezcan sobre trastornos y enfermedades mentales. Lo que está claro es que a través de todo este tipo de ayudas y proyectos, se percibe como la salud mental, poco a poco, recibe mayor atención por parte de la población y los grandes poderes e instituciones. Una consideración bastante aliviadora para todos aquellos que sufren de salud mental y que durante mucho tiempo han sido silenciados y estigmatizados por el simple hecho de acudir al psicólogo.

En el caso del suicidio, del que rara vez se habla en los medios, ha sido a raíz de la muerte de la actriz de *¿De qué se ríen las mujeres?*, Verónica Forqué,

“LO VERDADERAMENTE ÚTIL SON LAS POLÍTICAS DE INFORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN DE LA SOCIEDAD”

cuando los informativos y medios de comunicación en general han ofrecido titulares relacionados con este y la importancia de invertir y destacar la relevancia de la salud mental. En este sentido, Abigail Huertas Patón, licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid y especialista en Psiquiatría en el Hospital Universitario de la Princesa, indica que “lo verdaderamente útil son las políticas de información y concienciación de la sociedad, una labor divulgativa responsable y asesorada por profesionales.”

Se entiende así que no todo vale a la hora de querer narrar sobre las conductas suicidas, pero sí para que se acabe con la tendencia de no hablar del suicidio para que no se produzca lo que se conoce como un “efecto contagio”. Con respecto a esto, los psicólogos Luis Fernando López y Eva M. Carretero afirman que “hablar del suicidio es bueno, siempre que se hable de una forma correcta y responsable. Por este motivo, es muy importante que los medios de comunicación tomen consciencia de su importante papel en materia de prevención, y sigan las recomendaciones establecidas para comunicar noticias sobre el suicidio y hablar sobre este tema, de tal forma, que la información transmitida, ejerza un papel preventivo y no perjudicial”.

El caso de Verónica Forqué no ha sido el único que ha otorgado visibilidad al cuidado de la salud mental. Unos meses antes, el tema se convertía en protagonista de una de las sesiones en el Congreso de la mano de Íñigo Errejón, de Más País. Durante una sesión de control al Gobierno, el político se dirigió al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, para preguntarle sobre la existencia de un plan de choque con el que el Gobierno pudiera abordar los problemas de salud mental. Una cuestión que no pasó desapercibida para uno de los políticos del Hemiciclo, uno de los diputados del PP, Carmelo Romero, que interrumpió, entre risas, la intervención de Errejón para gritar “¡Vete al médico!”. Su comentario ocasionó indignación en la sala, pues no era un comportamiento digno y respetuoso ante la penosa situación en la que se encontraba la salud de los ciudadanos españoles.

De esta forma, se produjo todo un escándalo ante las palabras del político de derechas, ya que con ellas quedaba en evidencia la banalización a la que se somete aún el cuidado de la salud mental, llegando incluso a

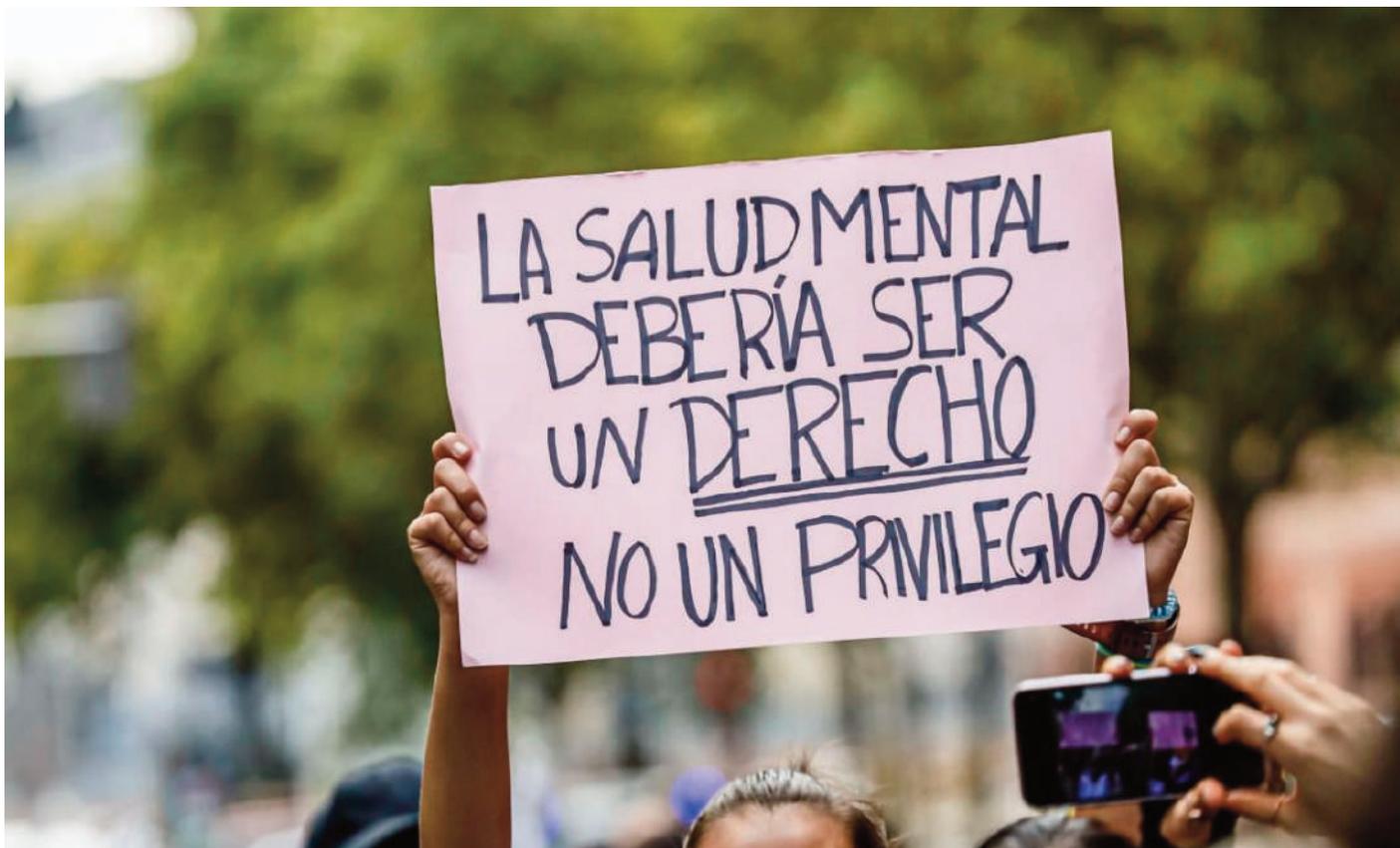
ridiculizar los datos que estaba aportando el propio Errejón, quien durante su intervención apuntó hechos tan impactantes como el de que “seis de cada diez españoles tienen síntomas de ansiedad”. De esta forma, el político de Más País conseguía añadir a los asuntos a tratar de inmediato la salud mental, haciendo especial hincapié en los jóvenes, los cuáles apuntaba que se encontraban totalmente desesperanzados ante la situación actual.

Las palabras no solamente dieron de qué hablar en el Congreso, sino que llegaron a hacerse virales en las redes sociales, sobre todo en Twitter, donde el hashtag #YoTambiénVoyAlMédico se convirtió en una de las etiquetas más famosas del día. A través de dicho lema, muchos de los usuarios de la red social aprovecharon para narrar sus experiencias con respecto a la salud mental, visibilizando la gravedad de la situación y la urgente necesidad de mejorar el sistema sanitario.

Entre los tuits de famosos, se pudieron leer los de la periodista Mamen Mendizábal, quien acudió a la plataforma para narrar su experiencia yendo a la psicóloga para sanar su duelo ante el fallecimiento de su madre. También políticos, como la concejala del PP en el Ayuntamiento de Madrid, Andrea Levy, apoyó la iniciativa de Errejón, asegurando que había que hablar de ello: “Estoy segura que ayuda a muchas personas a visibilizarlo y normalizarlo. Yo, en cierta medida, me liberé al hacerlo”. Al igual que la periodista o la política, muchos influencers a raíz de los últimos sucesos,

Íñigo Errejón mostrando una camiseta dirigida al diputado del PP que le gritó “¡Vete al médico!”. Fotografía de Íñigo Errejón.





Una mujer muestra una pancarta en una manifestación por la salud mental, el pasado 10 de octubre de 2021. Fotografía de Europa Press News.

han dado a conocer sus enfermedades mentales en sus perfiles, un acto que cada vez es más común y con el que la psicóloga Inés Bárcenas afirma estar conforme pues según su opinión, a través de hacer públicos tales diagnósticos se genera una sociedad que fomenta y acepta más la vulnerabilidad humana, lo que hace que se pueda “enseñar tanto la cara A como la cara B”.

Gracias a esta ola de mensajes en redes sociales se consiguieron algunos de los avances en cuestiones relacionadas con la salud mental pues el propio presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, se comprometió a establecer medidas para acabar con esta problemática y apoyar así a la salud mental, tal y como se ha mencionado con anterioridad. De esta forma y siguiendo con las palabras de Luis Fernando López y Eva M. Carretero, se demostró como “está en manos de la sociedad, el exigir a los responsables en materias de salud, que se establezcan las políticas necesarias y se faciliten los recursos apropiados para asegurar una adecuada atención sanitaria pública en materia de salud mental”.

Mercantilización de la salud mental ¿Visibilidad o marketing?

A día de hoy podemos encontrar desde debates en la televisión pública centrados en las enfermedades mentales, tazas con mensajes sobre ir al psicólogo, tote

bags que aluden a trastornos mentales e incluso lugares totalmente alejados de la terapia psicológica, donde se invita a las personas a que vayan a llorar.

Un aspecto muy llamativo, ya que, aunque el ámbito de la salud mental aún no cuenta con toda la inversión necesaria para que pueda ofrecer un servicio eficaz y suficiente a los ciudadanos, son muchos los nuevos escenarios que hacen alusión a la misma. Sin embargo, ¿con qué fin se habla de salud mental?

El hecho de que actualmente se hable más sobre salud mental evidentemente ha traído consigo numerosos aspectos beneficiosos, sin embargo, como todo en la vida, también tiene su lado malo y es que al hablar sobre este tema, además de la posible banalización del mismo que puede ocurrir, también tal y como muchos profesionales de este campo han expresado, se ha llegado a realizar cierta mercantilización de la misma, aprovechándose de la popularidad con la que cuenta en estos días. En el caso por ejemplo del suicidio, para Inés Bárcenas, quien además de psicóloga clínica también ejerce como profesora en la Universidad Francisco de Vitoria y es presidenta de la asociación “Necesito Terapia”, alerta de que hay que ser muy “cautos en cómo se informe”. Con respecto a ello, indica que “está muy bien hacer programas de prevención, no dar datos de como se ha suicidado, sino hacer programas o post sobre si tienes ideas de este tipo, o si tienes tal pensamiento es importante que hagas tal cosa”. Así pues, concluye que la clave en torno a este

“GENERALMENTE SE TIENDE A ROMANTIZAR, ANUNCIANDO ENFERMEDADES QUE A MENUDO ES FÁCIL ATRIBUIR A LA PRESIÓN AMBIENTAL Y SOCIAL”

asunto está en “enfaticar no solo visibilizando a los suicidios cuando los hay sino visibilizar y explicar qué tienen que hacer las personas en tal situación”. Al hablar de mercantilización, se ha de entender que esto no es más que un profundo interés por una cuestión que se vincula directamente al deseo de ganar bienes o servicios a través de ello. Así pues y tal y como ya se ha expresado con anterioridad, en el caso de la salud mental, no es raro encontrar numerosas cantidades de productos y servicios en los que se hace alusión, ya sea a las emociones o incluso a los trastornos y enfermedades mentales, pero ¿hasta qué punto se considera tal táctica un acto de visibilización?

Uno de los casos que más polémica causó a lo largo del año pasado fue la apertura del establecimiento denominado como “La Llorería”, un proyecto elaborado en un espacio donde se pretendía visibilizar la salud mental, acercando la terapia psicológica a los ciudadanos de a pie. Sin embargo, lo que en un primer momento parecía una propuesta muy buena para fomentar la normalización de los problemas mentales, acabó siendo todo un escenario de postureo entre todos los asistentes. Así por lo menos lo han llegado incluso a definir los propios psicólogos que acudieron al lugar para probar la experiencia.

Dicho espacio llegó a hacerse viral y muy popular en los medios de comunicación debido al aluvión de críticas que recibió por parte de profesionales y participantes en la actividad. De esta forma, muchos recordaron que cuando se mercantiliza con la salud mental, a la misma vez se banalizan los trastornos y enfermedades mentales, un hecho que no hay que pasar por alto pues tales actitudes pueden conducir incluso al fallecimiento de los que padecen tales enfermedades y trastornos con los que se “juega”.

Una de las declaraciones que más atención recibió en redes sociales fue la que realizó el psicólogo Pablo de @occiomorons, quien acudió a “La Llorería” con el fin de comprobar cuáles eran las actividades que planteaba tal lugar.

A este caso también se suma el de otras empresas que también han sido criticadas por el tratamiento que llevan a cabo en términos de salud mental, tanto en el ámbito de los profesionales que trabajan allí como los pacientes que deciden acudir a dicho espacio, es el caso por ejemplo de Therapy Chat.

La lucha de las enfermedades mentales ante la estigmatización

Desde luego, la mercantilización no ayuda a acabar con el estigma que aún rodea a la salud mental. Pese a que esta sea un asunto bastante frágil, la OMS ya advirtió con la pandemia de que era un tema del que los países y sus instituciones debían de atender de manera urgente y es que tal y como señalan los informes, alrededor de un 25% de los ciudadanos ha sufrido o sufrirá en algún momento de su vida un problema mental. Un problema o trastorno que puede causar efectos verdaderamente negativos en su vida y que puede conducir hasta el suicidio si no se trata de forma inmediata y constante. De hecho, “en algunas ocasiones, estos sentimientos son tan fuertes y pueden llegar a provocar un dolor emocional tan intenso, que los jóvenes no encuentran otra salida al sufrimiento que quitarse la vida”, indican los profesionales Luis Fernando López y Eva M. Carretero.

Sí que se ha de mencionar que cada vez son más las personas que hablan de forma pública sobre sus enfermedades y trastornos mentales a través de sus perfiles en redes sociales. Aunque este tipo de actos puedan ayudar a la ciudadanía, “generalmente se tiende a romantizar, anunciando enfermedades que a menudo es fácil atribuir a la presión ambiental y social y que suelen estar dentro de las que atienden los servicios de Atención Primaria, no consideradas trastorno mental grave, como la ansiedad y que generalmente lo cuentan cuando ya se encuentran recuperados”, señala la experta en Psiquiatría, Abigail Huertas Patón.

Parte del problema de la estigmatización radica, principalmente, en el desconocimiento. Un desconocimiento que los propios individuos que formamos la sociedad hemos ido alimentando a lo largo de los años y que, de alguna forma, también viene desarrollado por la imagen que se ha ofrecido de las personas con trastornos y enfermedades mentales en los medios de comunicación, en la propia televisión y con ello en las numerosas piezas audiovisuales que son consumidas diariamente. Ha quedado demostrado a lo largo de todos estos años que muchas veces se ha acudido al dramatismo a la hora de informar sobre la salud mental, expandiendo de tal forma, el miedo entre el público y lo que es peor, haciendo cada vez más grande

CRYING CORNER

DOCUMENTOS
REPORTAJE

MAMA
O PAPA

MI PAREJA

MI MASCOTA

PERSONA
RANDOM
DEL BUS

MI BFF

MI PSICOLOGO



En esta página, arriba, una mujer metida en una bañera durante su recorrido en "La Llorería"; abajo, a la izquierda, una de las dependencias de "La Llorería"; y, a la derecha, un espejo de "La Llorería" con uno de los mensajes de la iniciativa. Fotografías de Time Out.

“EL TRASTORNO MENTAL SIGUE ESTANDO ESTIGMATIZADO

el estigma que rodea este asunto. En esta misma línea, dice Abigail Huertas Patón, experta en psicopatología y Psicoterapia en la Infancia y la Adolescencia, que “los medios de comunicación, buscando a veces el titular impactante, no profundizan en el conocimiento de estas enfermedades y desafortunadamente colaboran en estigmatizar a los enfermos mentales presentándolos como personas violentas e imprevisibles cuando se trata de una población vulnerable”.

En torno a este tema, la psicóloga clínica Inés Bárcenas señala que “el trastorno mental grave sigue estando estigmatizado y se sigue sabiendo bastante poco sobre él, ya que también es más difícil de diagnosticar y tratar. Y es que este no solamente incluye en el tratamiento a psicólogos y psiquiatras sino que también porque las consecuencias son muchísimo más graves”. Deja bien claro así que “no es tan bonito visibilizar un trastorno bipolar que una ansiedad”. La mirada negativa en torno a lo relacionado con la salud mental ha provocado que sea muy difícil entonces expresar libremente nuestras emociones y, por lo tanto, completamente imposible el diagnosticarlas y tratarlas.

La estigmatización no sólo hace que sea invisible, sino que provoca que sea más difícil de superarla para los propios pacientes. Ha quedado más que demostrado en los últimos años que muy a menudo, las personas que afirman asistir al psicólogo y psiquiatra son tachadas de “locas”, un adjetivo que fomenta el estigma y que se ha extendido entre la población, haciendo por lo tanto, más difícil el poder expresar nuestros problemas mentales. De esta manera, a las enfermedades mentales siempre se les ha asociado una connotación negativa, y por lo tanto, cierta marginación.

Y a la hora de mencionar los estereotipos que hay acerca de la salud mental aparecen al mismo tiempo los prejuicios, los cuales parecen haber cobrado un papel protagonista en la era de las redes sociales, donde todo el mundo parece poder opinar libremente sobre todo lo que se publica y donde literalmente una imagen vale más que mil caracteres.

Enfrentarse a una enfermedad mental ocasiona miedo tanto en el propio paciente como en su entorno, y no es rara esta sensación, pues todo se debe a esta escasa normalización que recibe. A fin de cuentas, el

miedo que se genera viene determinado por la propia estigmatización que existe, lo que señala que las propias actitudes que hemos desarrollado a la hora de hablar de salud mental, son las mismas que nos frenan a poder tratarlas de forma adecuada.

Ver a los enfermos mentales desde una posición de estigmatización viene determinado por la costumbre que existe en la sociedad de señalar aquello que es diferente, aquello que posee algo que hace que se aleje de lo que es lo socialmente “normal”. En el caso de las enfermedades mentales, las personas lamentablemente son señaladas e incluso atacadas y marginadas. De esta forma, la estigmatización no es más que la muestra de la falta de comprensión por parte del entorno.

Tampoco debe olvidarse la importancia que posee en la sociedad actual y es que partiendo de los propios datos publicados por el Foro Económico Mundial de Davos, el deterioro de la salud mental se sitúa en la clasificación como uno de los riesgos que más se han producido a raíz de los últimos años. Se posiciona, así como uno de los riesgos globales a corto y medio plazo, haciendo alusión a que sus consecuencias podrán verse de aquí a dos o cinco años. Un corto período de tiempo en el que si hacemos caso a los datos, pueden incluso aumentar los casos de trastornos y enfermedades mentales.

Ante esto, la única solución válida es la concienciación del problema por parte de la población y sobre todo el empleo de las herramientas que nos ofrezca el sistema para poder atender las necesidades psicológicas de los ciudadanos. De esta forma, uno de los desafíos que se han de plantear es eliminar tal estigma de las enfermedades mentales. Un gran reto que dejaría atrás el desfavorecimiento del público hacia las personas que padecen de alguna enfermedad mental. Tal y como explica la propia Organización Mundial de la Salud, este es uno de los desafíos claves a los que hay que poner fin, pues supone uno de los mayores obstáculos a los que han de hacer frente los pacientes.

Lograr tal meta solo es posible a través de un trabajo de cooperación basado en la educación y la información, de tal forma que se disminuyan los prejuicios. Un cambio de conciencia al que también hay que añadir el papel del propio sistema de sanidad, ya que este

Y SE SIGUE SABIENDO BASTANTE POCO SOBRE ÉL”

ha de atender de forma eficaz y rápida a las personas con enfermedades mentales. A medida que se avance en dicho tratamiento, el paciente podrá recuperarse antes y con ello podrá reintegrarse en la sociedad de la mejor forma posible.

Y es que no se ha de olvidar que tal y como afirma Adela Jiménez, psicóloga sanitaria que actualmente se encuentra cursando los estudios de doctorado de psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid, “el estigma sobre los problemas de salud mental continúa, pese a que pueden ocurrirnos a todos y cada uno de nosotros” por lo que aunque “poco a poco se está luchando, todavía queda mucho por hacer.”

Series y películas: Un nuevo escenario para los trastornos mentales

Si en la actualidad se ha de destacar algunas de las actividades que más realiza el sector joven, esa es consumir las series y películas que se estrenan en las diversas plataformas que existen a día de hoy. Si antes hablábamos de estigmatización y banalización de las enfermedades mentales, no debemos olvidar tampoco el papel que juegan las series y películas que consumen los jóvenes en torno a esto. Es por ello que, aunque sea muy útil tal representación, “contribuye a reflejar lo que sucede en la realidad material: las personas tienen trastornos mentales y sufren por ello”, según afirma Irene Cambra, doctora en psicología e investigadora, también se consigue “normalizar los trastornos, y evitar el miedo y el estigma que generan (si están bien descritos, por supuesto, sino pueden dar un paso atrás en las representaciones o imaginarios sociales sobre estos temas)”.

Son muchas las plataformas de streaming como Netflix, Disney+, HBO o Amazon que disponen de todo un menú de series y películas que han reemplazado a los modelos tradicionales de ver la televisión en pleno siglo XXI. Es por ello que muchas de las ficciones más populares del momento son consumidas tanto por los más jóvenes como por los mayores. Un aspecto que desde luego se ha de tener muy en cuenta cuando nos referimos a trastornos mentales y representación de los mismos, pues tal y como puntualiza la investigadora

Irene Cambra, “las series son los productos audiovisuales de mayor consumo actualmente, y moldean las representaciones o imaginarios sobre determinados temas. Ignorar su contribución para disminuir el estigma de los trastornos mentales es subestimar su poder”.

De este modo, son muchas las que cuentan las más fantasiosas e intrigantes historias, al igual que otras tantas se decantan por relatos más cercanos y cotidianos que ilustran realidades con las que es más “fácil” sentirse representados e incluso llegar a empatizar. En el caso de estas últimas, a raíz de la ola de visibilización que ha recibido la salud mental, muchas ficciones también se han decantado por ilustrar a través de sus más diversas tramas algunas de las enfermedades mentales más padecidas entre la ciudadanía. Algo que la doctora en Psicología e investigadora, Irene Cambra dice que se debe por el interés que puede tener el espectador en conocer tales tramas. En cuanto a la relación que puede haber en torno al auge de la salud mental en la sociedad y la representación de la misma en la pantalla, Cambra indica que “a la hora de analizar la creación de contenidos el panorama es mucho más complejo y no se puede hablar de una causa-consecuencia unilineal”.

Son muchos los diagnósticos que podemos encontrar en los diversos personajes que se muestran en algunas de las series del momento, no obstante, ¿cómo es la representación de dicha salud mental en la ficción? ¿Se ha llegado a romantizar el padecer una enfermedad mental? Y lo más importante, ¿cómo afecta la representación de tales personajes en la percepción de las personas sobre los trastornos y enfermedades mentales?

Jorge Martínez Lucena e Irene Cambra Badii en su libro *Imaginarios de los trastornos mentales en las series* apuntan que en el caso de las series se pueden encontrar numerosos retratos sobre diferentes enfermedades o trastornos mentales, así como esquizofrenia, demencias, depresión e incluso el suicidio. En esta línea, señalan que “la variedad de formas clínicas se manifiesta a su vez en la variedad de representaciones en las series” y resalta que en los últimos años “es notable el aumento de series cuyos protagonistas tienen algún tipo de trastorno mental que puede

“MÁS ALLÁ DE “CONDENARLO”, NOS PODRÍAMOS

ser diagnosticado desde los manuales psicopatológicos, algo que no sucedía en el panorama televisivo de varias décadas atrás”.

Sin embargo y tal y como apuntan muchos profesionales del ámbito de la salud mental, el hecho de llevar a la ficción historias que tratan sobre enfermedades mentales también puede confundir a la audiencia en cuanto a la interpretación de los diferentes síntomas o efectos de tales trastornos, es por ello que se ha de tener cuidado también con las confusiones que puedan ocasionar los retratos de tales aspectos. Y es que tal y como se ha mencionado en otros apartados, la imagen de las enfermedades mentales en la ficción puede traer consigo una serie de estereotipos sobre las mismas que no hacen otra cosa que aumentar el estigma sobre los trastornos mentales, asociándose así a los mismos unas características que no llegan a ser del todo correctas si se comparan con la realidad. De esta forma, Cambra reconoce que “hay antecedentes que romantizan o banalizan estos trastornos y/o sus tratamientos. Sin embargo, más allá de “condenarlo” desde un punto de vista moral, nos podríamos preguntar de qué nos sirve esta romantización o banalización: ¿sirve para bajar la brecha del estigma que generan estas enfermedades? ¿Sirve para ampliar el panorama de los protagonistas de las series?”

Preguntas muy convenientes para tal reflexión y a las que tal vez se les puede dar respuesta mostrando algunas de las series y películas que pese a seguir siendo ficción, han sido destacadas incluso por los propios profesionales de la salud por la representación que hacen de diferentes trastornos y enfermedades mentales y cómo ha afectado ello ante los espectadores.

Partiendo propiamente de la opinión de una profesional de este tema como es Irene Cambra, doctora en Psicología e investigadora sobre el aprendizaje de cuestiones biomédicas a través del cine y las series de televisión, una de las series que mejor empleo hace de los personajes para representar una gran variedad de trastornos y enfermedades mentales es *This is us*, una ficción compuesta por seis temporadas en las que se mezcla el drama y la comedia, ante una trama que gira en torno a diferentes personas que nacieron el mismo día y que a lo largo de sus vida coincidirán, cambián-



Uno de los fotogramas de la serie *This is us*. Fotografía de Amazon Prime Video.

doles por completo sus rutinas. La serie destaca sobre todo porque todos sus personajes tienen diversos trastornos y los vemos desplegándose a lo largo de los años: trastorno de ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria y demencia son algunos que aparecen. De esta forma, la ficción estadounidense ha recibido críticas muy positivas y un gran recibimiento por parte del público a lo largo de todos estos años, por ser capaz de representar de forma realista escenas de la vida cotidiana que pocas veces son llevadas a las pantallas, como, por ejemplo, un ataque de pánico o ansiedad.

Junto a esta, otra de las series estadounidenses más aclamadas por la crítica y el público fue *Homeland*, un thriller protagonizado por Claire Danes, quien interpreta a Carrie Mathison, una oficial de la CIA que ha centrado su profesión en el terrorismo yihadista y que destaca entre otros personajes de otras series policiales ya que padece un trastorno bipolar. Algo con lo que tendrá que lidiar a la misma vez que ejerce su trabajo. A raíz de este trastorno que sufre, la serie aborda las diferentes facetas que presentan aquellos que lo padecen. Así pues, se muestran cambios de humor repentinos, episodios depresivos, alteraciones en la conducta...diferentes aspectos que le causarán problemas en su día a día, por lo que hará todo lo posible para alcanzar cierto equilibrio emocional. Sin embargo, en algunas ocasiones dudará sobre la posibilidad de tomar la medicación para aliviar su tras-

PREGUNTAR DE QUÉ SIRVE ESTA ROMANTIZACIÓN”

torno pues precisamente, al trastorno bipolar se le conoce como “la enfermedad de los genios” por el hecho de que la euforia que acompaña a uno de los síntomas de esta enfermedad hace que la protagonista consiga resolver las incógnitas de los diferentes casos a los que se enfrenta.

Pero si hay una serie en la actualidad que cause una



Escena de la serie *Homeland*. Fotografía de Netflix.

gran expectación entre las generaciones de Millennials y Z no es otra que *Euphoria*, uno de los proyectos más recientes de HBO que vio la luz en el año 2019 y que desde entonces ha conseguido atraer a millones de seguidores en todo el mundo.

La serie, dirigida por Sam Levinson y protagonizada por la mítica actriz Zendaya, muestra una faceta de los adolescentes y jóvenes que pocas veces suelen cobrar importancia en televisión. Así pues, se narran por ejemplo los efectos que causan en estos la depresión y la ansiedad, así como el hecho de acudir a los fármacos hasta llegar, en el peor de los casos, como en el de la protagonista, a tener un problema de adicción con las drogas. De esta forma, el director muestra con todo tipo de detalles y sin filtros una imagen de la ge-

neración Z que sufre de adicciones, preocupada por sus relaciones sociales, familiares e incluso sexuales y que acaba afectando directamente y de forma diferente a los diversos personajes de la ficción. Se consigue así aportar un protagonismo total a todo este tipo de actitudes, sin restarle importancia sino todo lo contrario, ya que llega a mostrar los efectos más extremos de las mismas.

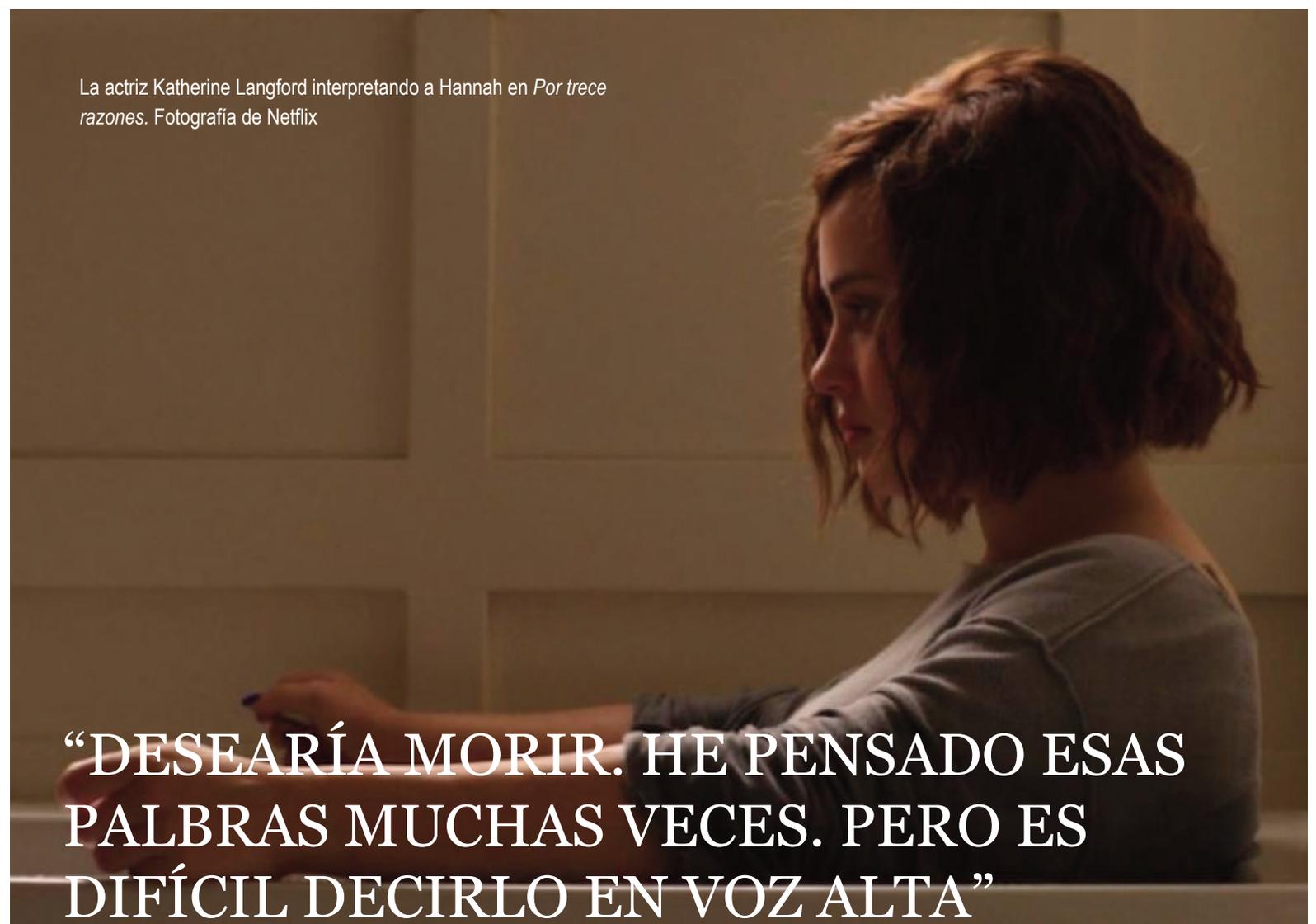
Aunque la acción gire en torno a la adicción a las drogas a la que ha de hacer frente la protagonista, todos los personajes muestran cierto malestar emocional y con ello una ansiedad constante que viene a raíz de los diferentes problemas a los que se enfrentan en su día a día, desde problemas con su imagen corporal como relaciones tóxicas. Y es que algo a destacar de la serie no es solo el reflejo de tales enfermedades mentales que protagonizan los personajes sino cómo afectan también dichos trastornos en el entorno, ya sea a sus familiares o sus propias parejas y otros amigos.

Y junto a todo ello, es precisamente en la serie de *Euphoria* donde se le dedica un capítulo completo a uno de los personajes más queridos por la audiencia, Jules, interpretado por Hunter Shufer, con el que se relata su experiencia asistiendo a terapia. Durante todo el capítulo el espectador puede observar cómo la joven se abre en canal ante su psicóloga para narrarle sus emociones más íntimas. De tal forma, se consigue también de alguna manera acabar con el estigma de acudir al psicólogo pues en la serie se trata con total naturalidad. Es por todo esto que *Euphoria* se ha convertido en una de las series más populares de los últimos años e incluso de la historia de la televisión.

Siguiendo con las series, una de las que más polémicas causó entre los espectadores fue *Por trece razones*. Estrenada un par de años antes que *Euphoria*, en *Por trece razones* se narra la experiencia de una estudiante de secundaria llamada Hannah que tras una serie de vivencias y experiencias en el instituto provocadas por otros estudiantes, decide suicidarse, dejando con su muerte una caja de trece cintas de casete en la que se ha grabado ella misma justo antes de llevar a cabo su suicidio y donde explica de forma detallada las razones por las que decidió acabar con su vida.

La polémica que surgió en torno a esta serie no se

La actriz Katherine Langford interpretando a Hannah en *Por trece razones*. Fotografía de Netflix

A photograph of Katherine Langford in profile, looking down and to the left. She has short, wavy brown hair and is wearing a light-colored, long-sleeved top. The lighting is soft and warm, highlighting her features against a plain, light-colored background.

“DESEARÍA MORIR. HE PENSADO ESAS PALBRAS MUCHAS VECES. PERO ES DIFÍCIL DECIRLO EN VOZ ALTA”

A photograph of Hunter Schafer from the chest up. She has long, straight blonde hair and is looking slightly to the right. She is wearing a white t-shirt with a colorful graphic of a butterfly and a flower. A brown strap is visible over her shoulder. The lighting is dramatic, with strong shadows on her face.

Hunter Schafer interpretando al personaje de Jules en *Euphoria*. Fotografía de HBO Max.

“UNA SERIE DEBERÍA PODER INCLUIR LA CONTRADICCIÓN: LAS COSAS NO PUEDEN DEFINIRSE CON UN SISTEMA BINARIO”

debió precisamente a la trama como tal sino a una de las escenas que aparecía en el último capítulo de la primera temporada. En ella se veía sin ningún tipo de tapujo, de forma muy explícita, como la protagonista acababa con su vida en la bañera. Unas imágenes que desde luego impactaron a todos los seguidores de la ficción pero que sobre todo, generó una controversia entre el público más adulto, pues fueron muchos los padres que alzaron su voz en redes sociales para demostrar su disconformidad en torno a tal contenido, aludiendo a que no era el adecuado para el público al que iba destinado la serie. Además de ello, se acusó a la propia serie de aumentar el número de suicidios en jóvenes estadounidenses durante su emisión, unas acusaciones que los directores de la misma omitieron por completo aclarando que no se podía establecer una relación verídica de tal aumento con el estreno de la serie. Ante el aluvión de críticas, finalmente los creadores decidieron realizar un cambio en el último episodio de la primera temporada, ilustrando el suicidio de Hannah de otra forma, no tan gráfica, omitiendo la parte en la que la protagonista aparecía quitándose la vida y llena de sangre.

La serie pone el foco en la importancia y la atención en torno al suicidio y consiguió llevar a un primer plano el tema de la salud mental y su necesario cuidado. Además, consiguió ilustrar los problemas diarios a los que pueden verse sometidos los adolescentes e incluso también dejó frases que verdaderamente calaron entre la audiencia, como la del escritor Jay Asher, quien dice “Desearía morir. He pensado esas palabras muchas veces. Pero es difícil decirlo en voz alta. Es aún más aterrador sentir que lo dices en serio”.

En el caso de las películas, también han sido muchas las que han optado por representar enfermedades y trastornos mentales a través de sus protagonistas, sin embargo, en el mundo del cine es más común y usual que los directores tiendan a romantizar o banalizar tales enfermedades, dejándolas en algunos casos en un segundo plano.

De esta forma, son pocas las que verdaderamente cuentan historias que giran en torno a la enfermedad mental del protagonista. En este sentido, habría que destacar *Una mente maravillosa*, que narra la historia del Premio Nobel de Economía del matemático, John

Forber Nash. Una película que cuenta desde primera persona lo que vive una persona con esquizofrenia, en este caso, el propio protagonista quien luchó durante toda su vida contra los efectos de tal enfermedad.

La película, además de ganar cuatro Oscar, fue muy aplaudida también por parte de los profesionales sanitarios, quienes agradecieron el hecho de que se tratara una temática tan estigmatizada como la esquizofrenia y los problemas de salud mental. A través de la película, se explica cómo el matemático consigue lidiar con las alucinaciones y delirios que le causa su enfermedad, hasta tal punto de que es capaz de retomar su labor como profesor de matemáticas, siendo galardonado más tarde con uno de los premios más aclamados por la ciencia.

Gracias a dicha historia, el director también consiguió retratar una realidad que algunos pacientes han vivido a lo largo de su vida, ya que el protagonista llega incluso a ser ingresado en varias ocasiones en un centro psiquiátrico. Es en este lugar donde se ilustra y denuncia el consumo abusivo de psicofármacos, así como el empleo de electroshocks que en el caso de Estados Unidos se empleaban para “corregir” las actitudes agresivas de los pacientes y las situaciones de psicosis. De esta forma, la película consigue de alguna forma criticar y mostrar los efectos negativos que causaban estas herramientas en los pacientes.

Pese a todo ello, finalmente la película, al igual que ocurrió en la vida real, acaba con un buen sabor de boca pues se muestra como el matemático es capaz de diferenciar lo que era la realidad de sus delirios, todo ello tras mucho esfuerzo y sobre todo entrenamiento. Se convirtió así en todo un ejemplo para aquellas personas estigmatizadas por padecer tal enfermedad psíquica.

Ante tales ejemplos, cabría preguntarse aún cuáles son los factores entonces necesarios para que una película retrate adecuadamente un trastorno mental. Pues bien, a esta cuestión Irene Cambra, editora del libro *Imaginario de los trastornos mentales en las series* junto a Jorge Martínez-Lucena, responde que ante todo “una película o una serie deberían poder incluir la contradicción: vivimos en un mundo complejo, donde las cosas no pueden definirse con un sistema binario (1/0, bueno/malo), por lo cual cuantas más com-

“EN LUGAR DE HABLAR DE ENFERMEDAD MENTAL, DEBERÍAN DE HABLAR SOBRE LA FALTA DE RECURSOS QUE EXISTEN EN NUESTRO PAÍS”

plejidades pueda incluir un audiovisual, más se acercará a la experiencia real y concreta que tenemos como seres humanos”. De esta forma, recuerda que “los trastornos mentales son multidimensionales”, lo que viene a explicar que si, por ejemplo “los definimos según su genética, nos perderemos de toda la riqueza de analizar el contexto psicosocial de las personas. Si solamente los definimos en función de una relación familiar, por ejemplo, también nos perderemos de su riqueza explicativa”. Así pues, la doctora en Psicología concluye por lo tanto que “algunos de los ingredientes que deberían tener son: las múltiples fuentes de la etiología de los trastornos, las múltiples formas de despliegue, las variedades diagnósticas (no existe una sola manera de tener un determinado trastorno), y por supuesto, los diferentes tratamientos. Además, la interrelación con la historia personal del individuo y del grupo/comunidad/momento sociohistórico del que forma parte”.

Un futuro esperanzador repleto de reivindicaciones

Ante tal panorama y, en relación a los diferentes ámbitos en los que a día de hoy la salud mental protagoniza un papel fundamental, los jóvenes han alzado su voz y han manifestado su preocupación por su salud tanto física como mental. Así por lo menos se ha comprobado a raíz de una encuesta en la que un 96,6% de los jóvenes indicaban que actualmente sí les preocupa su salud mental, aludiendo algunos de ellos incluso a que la “salud mental lo define absolutamente todo, tanto nuestro comportamiento como las relaciones con el resto de las personas. Para estar bien al completo no solo hace falta encontrarse saludable físicamente, sino también mentalmente, se trata de un conjunto que, aunque resulte un poco más tabú, también está presente en nuestra vida diaria”. No obstante, aunque la mayoría comparte esta opinión, solamente un 13,5% de los encuestados afirma asistir al psicólogo. La explicación que ofrecen el resto ante su decisión de no ir se basa en cuestiones económicas y carencias del sistema sanitario público en la gran mayoría de los casos.

Así pues, muchos aclaran que no disponen de la independencia económica suficiente para costearse la te-

rapía, añadiendo además que esta “no está recogida por la seguridad social actualmente”, por lo que finalmente y tal y como apuntan varios de los encuestados, tratan de canalizar sus frustraciones de manera autónoma, “aunque no sea la mejor solución” según algunos. Pero esto no es lo único que reconocen, pues un 66,1% también confiesa que las redes sociales que emplean diariamente les provocan un impacto negativo en su bienestar mental. Las razones por las que les ocurre, se debe, sobre todo, a raíz de las vidas idílicas que se muestran en ellas y las continuas comparaciones que hacen los usuarios más jóvenes, así lo han indicado ellos mismos. Imágenes que confiesan afectar a su salud mental y a la que se suma también la que ofrecen los medios de comunicación.

La opinión más generalizada de estos y el papel que ejercen a la hora de hablar de salud mental, versa sobre todo en que muestran una imagen distorsionada de la realidad. De esta manera, algunos apuntan a que esto no hace otra cosa que aumentar aún más el estigma ante esta problemática. Así pues, entre las opiniones recogidas, varios se atreven a asegurar que los medios



Algunas mujeres sosteniendo pancartas en una marcha con motivo del Día Mundial de la Salud Mental en Madrid. Fotografía de Carlos Luján.



Paco Estupiña, coordinador de Psicall, uno de los invitados al programa dedicado a la salud mental en “Salvados”. Fotografía de Atresplayer.

“son los principales responsables de la estigmatización de la terapia, psicólogos y enfermedades mentales”. Concluyen entonces que “la forma de tratarlos hasta el día de hoy no ha sido la adecuada”, aunque reconocen también que esto se debe “por falta de formación”. Con ello, muchos piensan que deberían cambiar dicho tratamiento y “en lugar de hablar sobre la enfermedad, deberían hablar sobre la falta de recursos que existen en nuestro país, y ofrecer oportunidades para evitar llegar a los trastornos o a la enfermedad”. Por esto, el 100% de los encuestados considera que debería informarse más acerca de la salud mental, al igual que deberían tomarse más iniciativas por parte del Gobierno para acabar con esta traba del sistema sanitario, pues el 91,5% reconoce que las políticas actuales en España no tienen en cuenta las necesidades de las personas en el ámbito de la salud mental.

En pocas palabras y como han apuntado los profesionales, aún queda mucho por hacer. Son muchos los cambios a los que se ha visto sometida la salud mental

en la actualidad y tras una pandemia parece que esta se ha vuelto más relevante, pero eso no significa que la situación haya cambiado radicalmente.

Que las personas se hayan manifestado a favor del tratamiento correcto hacia las enfermedades mentales por parte de toda la sociedad, ha supuesto un pequeño paso para lograr el gran objetivo que supone gozar de cierto bienestar mental o por lo menos, disponer de una cobertura inmediata en el caso de que nos encontremos mal mentalmente o simplemente queramos saber más acerca de nuestras emociones y cómo lidiar con ellas.

Las generaciones anteriores no pudieron contar con tales ayudas en sus épocas y las actuales pese a disponer de más herramientas, siguen protagonizando datos pésimos en bienestar mental, lo que demuestra lo poco que se ha conseguido. Ante un futuro desconocido, los profesionales sanitarios confían en la sociedad y es por ello que muestran esperanzas ante un posible y eficaz cambio de aquí a unos años.