



Anne Koeleman/Shutterstock

¿Vivimos en una sociedad que promueve las enfermedades mentales o es que somos más conscientes de ellas?

Publicado: 9 octubre 2024 23:18 CEST

Teresa Bobes-Bascarán

Profesora Asociada en Ciencias de la Salud. FEA Psicología Clínica. SESPA. CIBERSAM. ISPA. INEUROPA, Universidad de Oviedo

Adolfo J. Cangas

Catedrático de Psicología, Universidad de Almería

Alfonso Arteaga Olleta

Investigador y profesor del Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra

Carmen Rodríguez Blázquez

Investigadora doctora del Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III

Joaquín Mateu Mollá

Doctor en Psicología Clínica. Director del Máster en Gerontología y Atención Centrada en la Persona (Universidad Internacional de Valencia), Universidad Internacional de Valencia

María J. García-Rubio

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Internacional de Valencia - Codirectora de la Cátedra VIU-NED de Neurociencia global y cambio social - Miembro del Grupo de Investigación Psicología y Calidad de vida (PsiCal), Universidad Internacional de Valencia

María João Forjaz

Investigadora en salud pública, Instituto de Salud Carlos III

Según una encuesta de la consultora Ipsos en 2023, la salud mental es el problema de salud que más preocupa a la población mundial, con una media del 44 %. Esta percepción empezó a cundir sobre todo a partir de la pandemia de covid-19, y está respaldada por cifras también crecientes en la incidencia de trastornos como la ansiedad y la depresión o la tasa de suicidios. ¿Hay causas objetivas que expliquen este aparente desplome generalizado de la salud mental? ¿O simplemente están saliendo a la luz problemas que antes se invisibilizaban? Se lo hemos preguntado a siete reconocidos expertos.



Teresa Bobes

Profesora Asociada de Ciencias de la Salud en la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo

Estamos inmersos en una sociedad que parece diseñada para quebrarnos: el estrés nos ahoga, la soledad digital nos consume y la presión por ser perfectos nos aplasta. Antes, estos sufrimientos se vivían en silencio, invisibles y sofocantes. Hoy, hemos arrancado ese velo, y lo que descubrimos es abrumador. No es que ahora seamos más frágiles, es que finalmente nos atrevemos a nombrar el dolor que siempre estuvo ahí.

La salud mental está en el centro de la tormenta. La pregunta no es si somos conscientes, sino si seremos capaces de transformar esa consciencia en acción. ¿Podremos construir una sociedad que deje de alimentarse del sufrimiento y, en su lugar, cultive el cuidado, la empatía y el bienestar emocional?



María J. García Rubio

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Internacional de Valencia

Esta pregunta tiene una difícil respuesta. La sociedad actual se enfrenta a unos desafíos que asustan a nuestro cerebro. Las constantes demandas que nos incitan a la conectividad, la productividad y la exposición de nuestra vida generan un desequilibrio con nuestros recursos, lo que da lugar a una respuesta de estrés, cronificada en la mayoría de los casos. Y numerosos estudios han demostrado que una respuesta de estrés mantenida puede dar lugar a trastornos de ansiedad y depresión. Con este enfoque, diríamos que el ritmo que sostiene la sociedad actual sí rema a favor de la enfermedad mental.

La otra cara de la moneda recae en la información. No es solo el ritmo de vida lo que nos acerca a ese desajuste entre nuestros recursos y las demandas del ambiente, sino que tenemos información inmediata y fiable sobre la sintomatología de prácticamente todas las enfermedades mentales. Hasta los famosos hablan abiertamente de sus diagnósticos. Por tanto, se ha derribado un pilar importante de ese tabú que hace décadas asumía la enfermedad mental.

En conjunto, si tuviera que contestar con una respuesta cerrada, desde mi formación en neurociencia considero que el ser humano de hoy –al menos, su cerebro– no ha evolucionado lo suficiente como lo ha hecho la sociedad que lo rodea, y que el incremento de los trastornos mentales es un efecto colateral de ello.



Adolfo J. Cangas

Catedrático de Psicología de la Universidad de Almería

La cuestión puede entenderse como dos perspectivas de un mismo fenómeno. Por un lado, partiendo de la conceptualización, que desarrolló el sociólogo Zygmunt Bauman, de la “sociedad líquida” en la que vivimos, es posible observar cómo las relaciones interpersonales se caracterizan cada vez más por su superficialidad y por un creciente énfasis en la obtención de logros materiales y el reconocimiento social.

Esta dinámica, en un entorno laboral precario y socialmente complejo como es el actual, tiende a generar una dosis elevada de frustración y desesperanza, lo que contribuye a la aparición de diversos problemas de salud mental. Un claro ejemplo se observa en las redes sociales, donde es factible estar conectado con centenares de personas, estar angustiados por el número de “me gusta” que recibimos y, sin embargo, no tener ninguna o escasas relaciones significativas. Estos hechos contribuyen a un incremento notable de problemas como la soledad no deseada, el estrés o la frustración, factores claramente asociados con el incremento de problemas de salud mental.

Por otro lado, se ha observado una creciente concienciación social sobre la relevancia del bienestar psicológico en nuestras vidas. Esta sensibilización ha arraigado especialmente entre los más jóvenes, quienes reconocen que los problemas comunes de salud mental, como la depresión o los trastornos de ansiedad, pueden afectar a cualquier persona. No obstante, esta misma apertura no se extiende a los trastornos graves, caso de la esquizofrenia, que siguen estando fuertemente estigmatizados y rodeados de desinformación, lo que perpetúa actitudes de rechazo y discriminación hacia quienes los padecen.



Joaquín Mateu Mollá

Doctor en Psicología Clínica. Director del Máster en Gerontología y Atención Centrada en la Persona en la Universidad Internacional de Valencia

Desde mi punto de vista no son dos opciones excluyentes. Considero que cada vez sabemos más sobre los trastornos mentales, el porqué de su aparición y la manera en que se expresan, lo que nos permite identificarlos con mayor precisión y articular intervenciones más eficaces. No obstante, también reconozco que la sociedad que habitamos se enfrenta a grandes retos adaptativos que inciden en dimensiones tan importantes como el uso de las tecnologías, la vida laboral, los proyectos familiares o la formación académica. No siempre es sencillo dar una respuesta rápida ni eficiente a esos desafíos.

La dificultad para construir una vida autónoma, el complejísimo acceso a la vivienda, la precariedad laboral, la incertidumbre sobre el futuro o los obstáculos para construir una familia atenazan a una gran parte de la población. Y pueden abonar el terreno para la desesperanza y para los trastornos de ansiedad o del estado de ánimo.



Alfonso Arteaga Olleta

Doctor en Psicología. Investigador y profesor titular del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

Ciertas características del momento actual contribuyen a que las personas presenten mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés, insomnio o conductas suicidas, entre otros problemas de salud mental. Una sociedad que idealiza el concepto de felicidad asociándolo al éxito inmediato, que promueve el individualismo y no educa para la tolerancia a la frustración y la autonomía desde la infancia es un caldo de cultivo para fomentarlos.

Sin embargo, hay que evitar el alarmismo. Como ocurre en otros temas que nos preocupan (machismo, violencia, conductas adictivas, etcétera), cuando ponemos el foco en ellos se visibilizan más, sugiriendo un brusco y alarmante aumento. Las cifras se incrementan, pero en gran medida debido al hecho de que al indagar en ellos las personas se sienten más libres para identificarlos y/o pedir ayuda, lo cual es muy positivo.



Carmen Rodríguez Blázquez y Maria João Forjaz

Investigadoras del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III

En el Día Mundial de la Salud Mental no podemos olvidar al colectivo de las personas mayores. Tenemos evidencia científica que la salud mental en este sector de la población se ha convertido en un desafío de salud pública en los últimos años. De hecho, en España, las personas con más de 75 años tienen las tasas más elevadas de suicidio, así como de consumo de psicofármacos.

Las causas de la enfermedad mental son multifactoriales, de forma que, a las enfermedades crónicas y discapacidades que pueden aparecer en el envejecimiento, se suma la exposición a factores de riesgo de índole personal, familiar y social. Todo esto coloca a las personas mayores en situación de riesgo de sufrir soledad no deseada, desigualdades y edadismo.

Se hace necesaria, por tanto, una llamada a la respuesta sanitaria, ciudadana e institucional para convertir la salud mental de las personas mayores en una prioridad en salud pública.