

Nuestra peligrosa ignorancia frente a la salud mental

Por: MUTANTE. 20/10/2022

A mediados de 2020, cuando la pandemia de Covid-19 atravesaba sus horas más oscuras, convocamos a 750 jóvenes de Colombia, Ecuador y Argentina para entender la forma en la que el virus y las medidas tomadas para contrarrestarlo estaban afectando su salud mental.

Para ese momento, el mundo ya daba señales de una crisis latente y silenciosa para la que tampoco estábamos preparados, y que 18 meses más tarde, el 2 de marzo de 2022, sería [confirmada](#) por la Organización Mundial de la Salud: la prevalencia de la ansiedad y la depresión aumentaron en un 25% después del primer año de la pandemia.

El panorama es preocupante, en especial para la población más joven, la cual está “desproporcionadamente en riesgo de comportamientos suicidas y autolesivos”, afirmó la OMS. También requieren mayor atención las mujeres, quienes padecen con más frecuencia la mayoría de los trastornos, a excepción de los trastornos afectivos bipolares, según la Encuesta Nacional de Salud Mental.

Durante el ejercicio de periodismo participativo que hicimos en 2020, en Mutante quedamos impactadas por el enorme y silente sufrimiento que padecen millones de personas en relación con su salud mental y emocional, además de la peligrosa ignorancia colectiva que albergamos al respecto.

Nos sorprendió, especialmente, un relato recurrente: el de numerosas personas deprimidas y ansiosas que, en sus casas o trabajos, se encontraban con la indolente incompreensión de sus redes afectivas y laborales. “Perezosa”, “amargada”, “vago”, “llorón”.... Así eran tildados los jóvenes que entrevistamos por parte de sus círculos más cercanos, cuando los síntomas de su malestar les impedían rendir en el trabajo o no los dejaban levantarse de la cama por varios días.

Esta ignorancia nos alarma porque sabemos lo lejos que están nuestros Estados de proveer servicios de salud mental adecuados para la población —la OMS estima que en promedio la salud mental no recibe más del 2% del presupuesto de salud de los países—. Al mismo tiempo, parece haber un consenso alrededor del papel que

juegan los entornos sociales a la hora de prevenir o empeorar los malestares mentales y emocionales de las personas.

De alguna manera somos remedio o veneno los unos para los otros. Y en Mutante tenemos la intuición de que nuestra ignorancia nos está convirtiendo a todos, individuos e instituciones, más en lo segundo que en lo primero. Y si alguien duda de los motivos de nuestra preocupación, basta con que se detenga a revisar las cifras de aumentos de suicidios en el país durante los últimos años.

En 2015, el último año en el que se realizó la Encuesta Nacional de Salud Mental, 1.812 personas se quitaron la vida. El año pasado, fueron [2.595](#), un aumento del 43%. La tendencia ha venido al alza con excepción del primer año de la pandemia, y seguramente llegará a una cifra récord en 2022. Entre enero y agosto de este año, 1.860 personas se quitaron la vida, 172 personas más que en el mismo periodo en 2021 y 329 más que en 2020.

Por eso consideramos urgente abrir una serie de conversaciones sobre nuestra salud mental, que nos permitan avanzar en la comprensión de los modos en los que operan malestares/enfermedades como la ansiedad y la depresión, identificar los factores que están incidiendo en el aumento de la prevalencia de los mismos y hacer visibles estrategias para mitigarlos, individual y colectivamente.

Hablar de salud mental implica entender qué saben disciplinas como la medicina o la biología sobre la ansiedad y la depresión, pero también qué nos dicen las humanidades sobre las mecánicas estructurales y sistémicas que las alimentan, en un mundo capitalista obsesionado con la productividad, donde abunda el individualismo y la soledad no deseada, la adicción a las pantallas digitales y la mala alimentación, entre otras.

Y lo más importante: queremos entender cómo se relaciona nuestra audiencia con estos problemas. ¿Qué efectos tiene la ansiedad y la depresión en la vida de las personas? ¿A quiénes afecta y de qué maneras diferenciadas, de acuerdo a su posición social? ¿Qué tipo de educación emocional necesitamos para afrontar la ansiedad y la depresión más compasivamente? ¿En qué estamos fallando cuando acompañamos a una persona depresiva o ansiosa? ¿Qué herramientas necesitamos adquirir para cuidarlos y acompañarlos mejor? ¿Qué transformaciones sociales necesitamos para hacerle frente a los problemas de salud mental?

Anhelamos que estas conversaciones les permitan a nuestro público reconocer a tiempo que necesitan ayuda sin tabúes ni negaciones, y ofrezcan herramientas a individuos y organizaciones para relacionarse mejor con malestares y trastornos mentales que hoy conviven cotidianamente con nosotros. Al tiempo, esperamos contribuir al fortalecimiento de procesos, movimientos y debates que impulsen las reformas necesarias para prevenir y atender esta crisis, en especial para los más pobres y excluidos.

Quizás así podremos algún día dejar de escuchar la queja de que las nuevas generaciones “son de cristal”, y descubrir que se trata de una generación que está expresando su vulnerabilidad de una manera inédita en la historia o que logró hacer conciencia de manera colectiva, como nunca antes, de las opresiones sistémicas que nos aquejan. Una generación que tenemos que aprender a leer y adaptarnos a ella.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Mutante

Fecha de creación

2022/10/20