

Dr. Rodrigo Cárcamo, psicólogo y académico

# "Salud mental y bienestar son un desafío de política pública en salud en Chile"

● El profesional abordó esta temática en diálogo con estudiantes secundarios de Punta Arenas, a fin de abrir la necesidad de naturalizar este problema que está invisibilizado en la sociedad y que perjudica a los adolescentes.

**Christian Jiménez**

cjimenez@elpinguino.com

"Salud mental y bienestar son un desafío de política pública en salud actualmente en Chile". Con esta reflexión el Dr. Rodrigo Cárcamo, psicólogo y docente de la Universidad San Sebastián, expone el actual conflicto que afecta a los adolescentes y jóvenes, una temática que fue abordada con un grupo de ellos en una charla que se enmarcó en la reciente feria de salud mental organizada por el

“

*En la salud psicológica todavía tenemos muchos prejuicios como el estigma de no vernos débiles mentalmente frente a los demás. Es un error porque es una enfermedad como cualquier otra".*

Dr. Rodrigo Cárcamo, psicólogo y académico U. San Sebastián.

Liceo San José.

El profesional recordó estudios realizados en Chile y que develan un alto número de niños y adolescentes con problemas de ansiedad y problemas de comportamiento, así como también abuso de sustancias.

Sin ir más lejos, un análisis publicado el año anterior en la revista científica internacional "Frontiers in Education", realizado por los investigadores María Mercedes Yeomans y Jonathan Martínez, analizó el comportamiento de 1.174 estudiantes de entre 10 y 18 años, develando que el 63,3% manifestó signos de ansiedad, 60,2% presentó algún síntoma de depresión, y un 50,2% reportó estrés.

A modo de conclusión, el profesional sostiene que la situación es preocupante y esto se debe a un factor que él lo define como "estrés parental", lo que se ve reflejado como la ausencia de los padres y que considera como uno de los predictores más importantes sobre la salud mental infantil y que repercute en la calidad de interacción que tienen los padres con sus hijos.

**60,2%**  
estudiantes

Niños y jóvenes de entre 10 y 18 años presentaron algún síntoma de depresión, de acuerdo a un análisis de investigadores chilenos.

"No es lo mismo enfrentar un problema, por ejemplo, de un niño que tiene una pataleta o que se desregula en casa cuando tú estás en una situación de bajo estrés y puedes, realmente, interactuar con una respuesta de calidad. Ver a sus padres que están estresados por muchas razones y tener que enfrentar esa misma situación se vuelve mucho más difícil", afirmó.

Lo anterior, pretende que sea trabajado con intervenciones a padres de niños pequeños, sobre todo con el objetivo de disminuir los niveles de estrés parental para tener impacto en la salud mental de menores.

En la charla el especialista abordó con los estudiantes la búsqueda de cuáles son factores protectores para la salud y su bienestar. Para esto, sugiere normalizar entre los adolescentes hablar de estos temas.

"El buen nivel de bienestar se consigue con muchas condiciones, que es hacer deporte, alimentarse bien, cuidar de los ciclos de sueño, también tener redes de amigos, tener comunicación con otras personas. De hecho, los pares y los padres también se pueden transformar en factores muy importantes para prevenir", añadió.

¿Será un factor el hecho de cómo los jóvenes tienen la capacidad de expresar sus emociones?

"Sí, claro. De hecho, en la última parte del taller los estudiantes tuvieron que identificar qué aspecto de su vida es lo que más le genera problemas en términos de salud mental y plantearon que no pueden confiar en demostrar sus emociones, que no se deben mostrar débiles ante los demás, que les preocupa mucho lo que dirían los demás, si es que ellos revelan que tienen algún problema mental. Creo que es un estigma que la sociedad ha normalizado y aceptado por ejemplo: no fui al colegio porque me fracturé un tobillo. Pero si tú dices, por ejemplo, no fui porque estoy con depresión, es menos aceptado. Entonces, la salud física la podemos como relatar sin problemas a los demás, pero en la salud psicológica todavía tenemos muchos prejuicios, el estigma de no vernos débiles mentalmente frente a los demás. Es un error porque es una enfermedad como cualquier otra: ansiedad, depresión", concluyó.



El psicólogo expuso a los estudiantes buscar ayuda profesional en caso de presentar algún síntoma relacionado a la ansiedad, depresión o estrés.