

GRUPO DE TRABAJO UNA PERSPECTIVA GENERACIONAL

Resumen de la sesión 12 de diciembre 2018

“La salud mental”

Intervinientes: **Leyre Marazuela**, colaboración con start-up Inteligencia Artificial Consultoría de Inteligencia Artificial, UX & UI, Ideación en Kio AI e **Ignacio Sánchez Portillo**, Grado de Pedagogía de la Universidad Complutense de Madrid, actualmente cursando Máster de Filosofía

Resumen elaborado por Álvaro González Gallego, Grado en Derecho, Universidad Carlos III De Madrid

El pasado 17 de diciembre el GT: Una perspectiva generacional, tuvo la oportunidad de debatir acerca de uno de los **problemas más latentes y a la vez inquietantes de nuestra era: la salud mental**. Esta vez, fueron Leyre Marazuela e Ignacio Sánchez Portillo los encargados de poner en contexto a la totalidad del grupo mediante una breve exposición, que generó controversia.

Para comenzar y poner de manifiesto la magnitud del problema a nivel global, se hizo alusión a una serie de datos estadísticos provenientes de las Américas, pudiendo resaltarse de entre ellos que al menos el 20% de la población de los Estados Unidos padece depresión, o que esta enfermedad es considerada como la causa de baja laboral más recurrente. Habiendo observado la cruda realidad que demuestran las cifras alrededor de la salud mental en Estados Unidos, se planteó una pregunta a todos los asistentes: **¿Qué es la salud mental?** Algo que en un inicio parecía tan sencillo responder no hizo más que llevar a los participantes a no encontrar consenso alguno.

Ante tal situación, Leyre e Ignacio concluyeron que la salud mental debía apoyarse sobre **tres ejes: el equilibrio, el manejo del estrés y de los problemas, y la manera en que los individuos se relacionan tanto con su entorno como con ellos mismos**. De este modo, se observó cómo existen dos ámbitos que influyen en la salud mental de las personas. Por un lado, el ámbito personal, esto es, cómo cada uno se enfrenta a los problemas y a la vida en general; y por otro, se pudo comprobar cómo el entorno de cada individuo determina, en cierta manera, el estado de su salud mental. Como ya anunciaron filósofos de la talla de Aristóteles o Platón, el ser humano es un animal social, por lo que se halla altamente condicionado por la influencia que ejerce su entorno social en todos los aspectos de su ser.

Por otro lado, se expusieron las distintas formas de abordar un problema concerniente a la salud mental. En concreto, se habló de los **tratamientos farmacológicos** y la facilidad con la que últimamente se venían diagnosticando patologías tales como la depresión, para la que se habían acortado los tiempos de diagnóstico en cifras muy significativas. Pero donde se hizo más hincapié fue en la manera en la que es uno mismo el que recupera su salud mental frente al evidente **abuso de los tratamientos médicos**. Se pudo concluir que la razón de la predominancia de estos últimos es achacable a un problema de base educacional, pues en una era en la que el ser humano está acostumbrado a una sanación rápida en la mayoría de dolencias, éste no tiene una especial predisposición a esforzarse por sí mismo en realizar ese ejercicio de cambio conductual que le lleve a volver a estar bien consigo mismo.

Otro tema que se llevó a debate durante la sesión surgió en torno a la salud mental desde **la perspectiva de la discapacidad**, y, sobre todo, a la luz de la última reforma de la LOREG, que viene a permitir que más de 100.000 ciudadanos con algún tipo de



discapacidad puedan ejercer su derecho a voto. Se pudo hablar acerca de los límites de la democracia, de cuáles habían sido los criterios para limitar un derecho fundamental o de si se debiese estandarizar el perfil de los votantes a través de un carné. Sin duda, este fue un debate abierto en el que los presentes expusieron una gran diversidad de opiniones.

Por último, pudimos escuchar a Leyre e Ignacio esbozar sus conclusiones, para las que Leyre comenzó haciendo una referencia sucinta a Ghandi, con el fin de indicar que *“Todo lo que hagas en la vida será insignificante, pero es muy importante que lo hagas porque nadie más lo hará”* en referencia a aquella responsabilidad que ostentamos para con los demás en lo que respecta a su salud mental, pues como se pudo comprobar a lo largo de la sesión, el entorno del individuo es uno de los factores con mayor influencia sobre su salud mental. Por su parte, Ignacio quiso dedicar sus conclusiones a finalizar con la estigmatización de la tristeza, para lo que prosiguió comentando *“estar triste no es ser triste.”* De otro lado, finalizó con las conclusiones de un estudio que se realizó en Harvard y que determinó, tras años de experimentos, que la felicidad de las personas se sostenía en los amigos, la familia y en el punto de vista que se le diera a la propia vida.