



EQUIPO NOSCETE

**EQUIPO INVESTIGACIÓN  
UNIVERSITAT JAUME I**  
**EQUIPO  
NOSCETE**

**La pandemia fue un punto de inflexión para romper tabúes sobre salud mental.**

Un 84% de alumnos de la UJI reconoce que el confinamiento afectó para mal en su estado de ánimo, según un estudio

**La salud mental, pandemia invisible: «El 29% de la población padece algún trastorno»**

La salud mental ha sido la gran olvidada por gran parte de la sociedad durante muchos años pese a que los problemas mentales aumentan cada año. Los casos de depresión y ansiedad se incrementaron más de un 25% en el primer año de la pandemia, según la Organización Mundial de la Salud. El ritmo de vida y las exigencias constantes de la sociedad actual no hacen más que acrecentarlos.

Los expertos aportan datos sobre salud mental que son estremecedores. Según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021, «el 29% de la población padece algún trastorno psicológico». Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes (74,6 casos por cada mil habitantes), seguidos de los trastornos del sueño y de los

trastornos depresivos (60,7 y 41,9 por cada mil habitantes, respectivamente), aunque existe gran diferencia entre hombres y mujeres: ellas sufren aproximadamente el doble de trastornos (97,5 casos por mil contra 50,7 casos por mil habitantes), según el mismo informe.

En los menores de 25 años, los problemas de salud mental más frecuentes también son los trastornos de ansiedad (20,2 casos por cada mil habitantes).

Isabel Dionís Ballester es orientadora educativa en un centro de Educación Secundaria. Licenciada en Psicología y con estudios en Pedagogía y Grado de Magisterio en Educación Infantil, tiene, además, un Máster en Psicología Clínica y Salud y otro en Intervención Familiar. «Considero la salud

mental como un estado de equilibrio, tanto emocional, cognitivo como conductual que permite a la persona en su globalidad relacionarse con el entorno y consigo mismo de una forma adecuada y respondiendo así de una forma funcional a las situaciones que se le plantean en la vida». Lo definiría como «un estado de bienestar global en el que la persona es capaz de gestionar sus relaciones tanto interpersonales como intrapersonales».

Para la experta, «el equilibrio es la base para determinar cómo nos relacionamos con el entorno, cómo nos sentimos y cómo afrontamos las situaciones de la vida», explica.

La pandemia del Covid-19 fue un punto de inflexión respecto a romper tabúes sobre la salud mental. Según un estudio del Grupo de Psicología de la Salud y UJI Hábitat Saludable, un 84% de los estudiantes universitarios alegaron que el estar reclusos en su domicilio afectó de forma negativa a su estado de ánimo.

Valeria Ruiz, estudiante de Comunicación Audiovisual en la Universitat Jaume I, fue superada por la ansiedad. «Fue un momento de mi vida con mucho estrés, sabía que algo iba mal, ya que estaba todo el día triste. Me costaba no dormir y me ponía a llorar hasta

quedarme dormida llorando». «Tuve la sensación de estar en un pozo del que era muy difícil salir; hasta que llegó un día y dije basta».

Elena Puigvert, graduada en Periodismo de la UJI: «Levantarme, conectarme virtualmente a las clases, comer, ver una película y dormir. Así un día tras otro. La incertidumbre y la monotonía se convirtieron en un círculo vicioso que acabó por consumirme».

Cuidar la salud mental tiene un doble beneficio, como explica Isabel Dionís. Por un lado, el tema personal y, por otro lado, un beneficio social. «Tiene mucho que ver con la autoaceptación y la actitud que tenemos ante la vida». «Una buena salud mental puede aumentar la productividad, nos hace capaces de tomar decisiones más libremente y consciente y a la vez mejora las relaciones interpersonales, permitiendo así desarrollar el potencial máximo de cada uno de nosotros», argumenta.

Luciana Codesal, jugadora de balonmano del Club Almassora Balonmano considera que en el deporte, salud mental viene asociada a la presión. «Cuando tu contexto va mutando para mejor, en el deporte es muy difícil que tus expectativas no vayan por ese camino, querer ser mejor, en un equipo mejor, etc.» «Asociamos frenar o volver para atrás a perder, a ser peor jugador». «Pero muchas veces en la vida tienes que frenar un poco y volver a arrancar de cero», aporta.

**EQUIPO NOSCETE:**  
Firman el reportaje para la asignatura Producción y Realización Hipermedia del profesor Emilio Sáez Soro de Comunicación Audiovisual de la UJI: Javier Pérez Royuela, Raquel López Soler, Carmen María García-Espantaleón Jurado, Susana Lahiguera Sánchez, Sara Graño Martínez, Alvar Sánchez Llorens, Andrés García Ribes, Carlos Climent Susierra, María Solís Tarazona y Argiñe Costa Nutini.

**AFDEM**

La Asociación de Familiares para los Derechos de las Personas con Enfermedad Mental (AFDEM), ha puesto de manifiesto la necesidad de aumentar la inversión para promocionar el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes. Su petición busca conseguir un plan de desarrollo que implique a las instituciones con una atención asequible, activa y de calidad.

La entidad salió a la calle el 10 de octubre pasado, coincidiendo con el Día de la Salud Mental, para poner sobre la mesa estas reivindicaciones.

Del mismo lado, el Sindicato de Estudiantes realizó una marcha bajo el lema *Salut mental. Un dret i no un privilegi*. Los jóvenes reclaman aumentar el gasto y el número de profesionales de esta área en Atención Primaria e incluir en los planes de estudio conocimientos sobre prevención de suicidios, entre otros.

