

TARA THIAGARAJAN, FUNDADORA Y CIENTÍFICA JEFE DE SAPIEN LABS

“LOS SISTEMAS DE SALUD NO ESTÁN BIEN EQUIPADOS PARA GESTIONAR LOS PROBLEMAS MENTALES”

Un estudio a nivel mundial ha evaluado la salud mental, haciendo saltar todas las alarmas acerca de la precaria calidad entre los jóvenes de 18 a 24 años. Además, ha detectado una brecha cultural que sitúa en mejor posición a los países con redes sociales más robustas, como es el caso de España. El informe ha sido elaborado por Sapien Labs y liderado por su fundadora y científica jefe, Tara Thiagarajan.



La salud mental de la población mundial sigue empeorando. El informe anual *Mental State of the World* (MSW, por sus siglas en inglés), elaborado por Sapien Labs, refleja en su segunda edición cómo la pandemia del Covid-19 sigue pasando factura en general, y en particular, a los jóvenes. Este colectivo es el más afectado, también a causa de su mayor dependencia a internet.

La organización impulsora de este estudio se dedica a la investigación sin ánimo de lucro centrada en el seguimiento de los cambios en la mente y el cerebro. En esta ocasión, los datos se han recabado entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de

2021 de una muestra total de 223.000 encuestados en 34 países. Liderando el informe está la fundadora y científica jefe de Sapien Labs, la doctora **Tara Thiagarajan**, que advierte: “Los sistemas de salud no están bien equipados para gestionar los problemas mentales”, lo que deriva en una deficiente cobertura y asistencia de las personas que padecen de malestar mental. Una de las principales conclusiones de MSW es que revertir la situación “requiere cambios en las decisiones políticas”, además de “mejores circunstancias económicas, así como cambios en el entorno social y cultural”. Thiagarajan apuesta por la concienciación y el cuidado de la propia salud, más que por soluciones médicas. En su opinión, “la solución reside en los cambios en el estilo de vida. Los sistemas sociales que facilitan que las personas lleven un estilo de vida saludable reducirán la carga del sistema médico”. Tan importante es vivir en sociedades que fomenten la salud como aquellas que fomentan redes sociales más robustas, como puede ser el caso de los países mediterráneos, más asentados sobre elementos como la familia. De ahí que el informe extraiga que países como España presentan de las puntuaciones más altas en el ranking.

Thiagarajan apuesta por la concienciación y el cuidado de la propia salud, más que por soluciones médicas

“Descubrimos que los mayores correlatos de un fuerte bienestar mental no eran económicos sino culturales. Por ejemplo, a los países con un mayor colectivismo dentro del grupo o familia les fue mejor, mientras que a aquellos con altos niveles de individualismo y orientación al desempeño les fue peor”, analiza la doctora. Aunque también matiza que, en el caso de los jóvenes, están afectados igualmente por la disminución del bienestar mental, ya que “todos los países están en declive” si no toman las medidas para paliar los “problemas subyacentes o bien sus causas”. No hay duda de que la pandemia empeoró esta situación -que ya era mala previamente-, y es por eso que Thiagarajan reitera su mensaje: “El mayor desafío está en el deterioro de la salud mental de los jóvenes”.

“Los próximos años serán un reflejo de cómo manejamos la situación en pandemia”

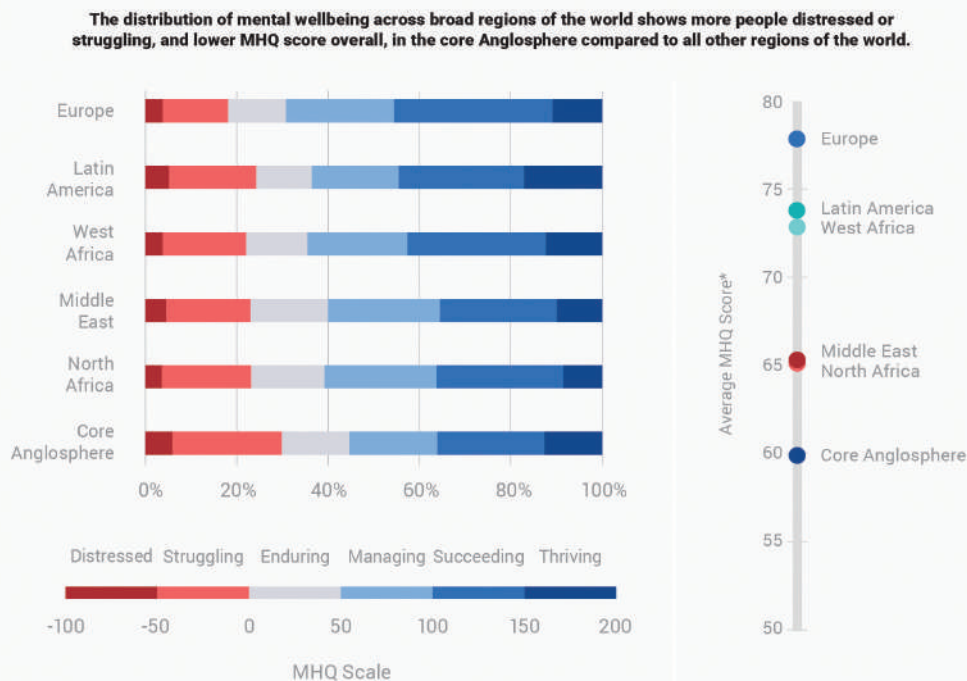
El informe pone en relieve además los costes ocasionados por una mala salud mental. La doctora los considera “altos” y lo argumenta en base a la investigación que su equipo ha llevado a cabo. “Ha demostrado que el número de días de trabajo perdidos aumenta sistemáticamente en los niveles más bajos de bienestar mental o MHQ. Por lo tanto, hay una tremenda pérdida de productividad a medida que la salud mental empeora”, asegura. Si bien hay “otras opciones” para mejorar la salud mental, varios estudios -entre ellos uno de la prestigiosa revista *The Lancet Global Health*- concluyen que ni son rápidas ni económicas, elevando el coste de terapias o sesiones cotidianas de visita al

psicólogo o al psiquiatra hasta ser “bastante alto”. No obstante, nada de lo que se vive ahora será concluyente hasta pasado un tiempo. Así opina Thiagarajan: “Lo que veremos en los próximos años será un reflejo de cómo manejamos la recuperación de la pandemia, y cómo manejamos la disminución del bienestar mental impulsada por las redes sociales y otros factores culturales”.

Internet, ¿culpable de la precaria salud mental juvenil?

Ni mucho menos es una acusación formal ni única, pero tanto el informe como la fundadora de Sapien Labs esgrimen varias razones para sospechar que internet “puede ser la principal razón” de la baja salud mental entre la población joven. Al respecto hay tres posibles causantes: por un lado, las redes sociales, que distorsionan

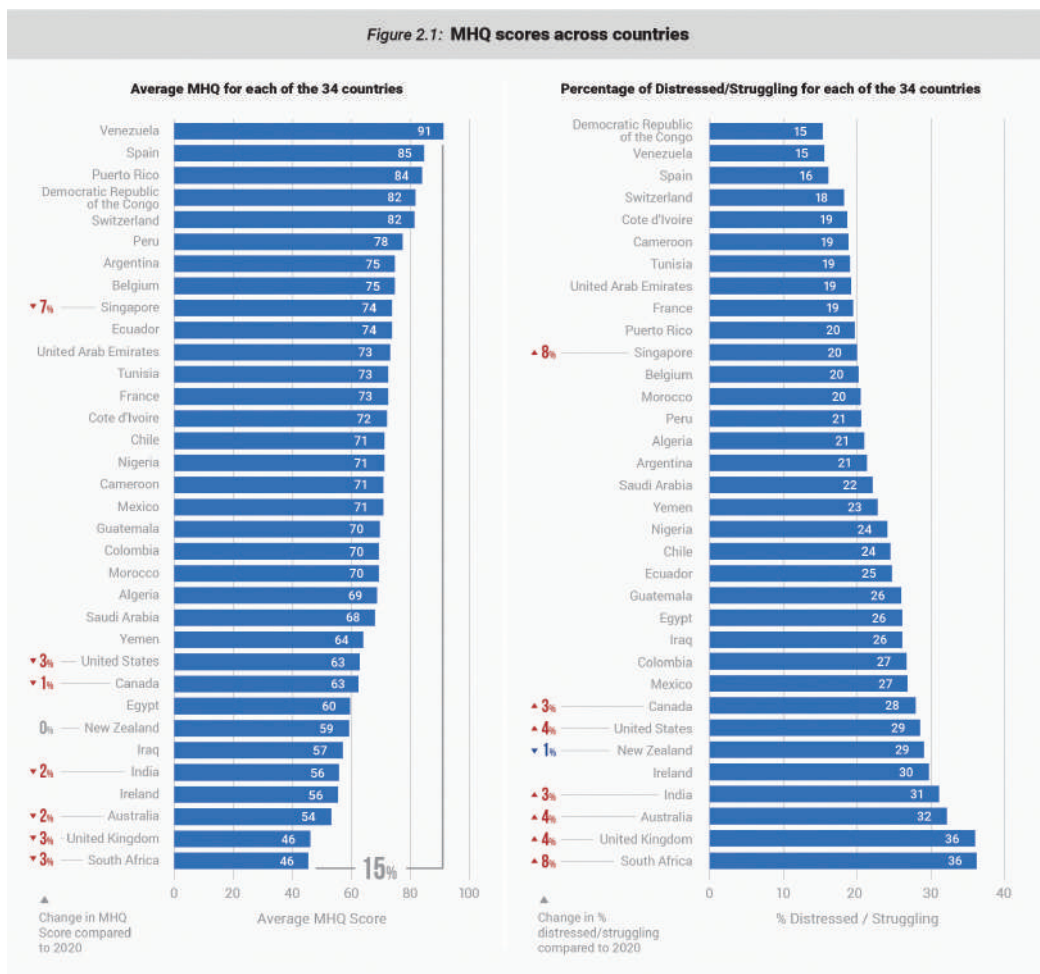
Figure 1.2: Average MHQ scores across regions



Weighted by age and gender of the population. Results therefore reflect the age/gender demographic make-up. For example, only 3% of West Africa is over age 65 compared to 20% of Europe. Regional averages are weighted by the Internet population of each country in the region.

*Note that MHQ scores are on a 300-point scale.

Figure 2.1: MHQ scores across countries



dimos a leer las expresiones faciales, el lenguaje corporal y contacto físico, para comprender las intenciones de los demás, aprendimos a manejar nuestras propias emociones en situaciones sociales, aprendimos a conocer e interactuar con gente nueva, aprendimos a manejar conflictos y, finalmente, desarrollamos fuertes lazos de amistad que requieren la inversión de tiempo”, desarrolla. De tal forma que, a menor interacción de carne y hueso, peor salud mental. Esto se debe al deficiente desarrollo socioemocional que provoca la falta de estímulos reales, como interpretar o ver expresiones o gestos. Y es que, la científica asegura que los “sistemas de neuronas que se utilizan para desarrollar vínculos sociales no responden a las interacciones digitales de la misma manera que a las interacciones en persona”. Como resultado, más predisposición

a sufrir ansiedad, depresión o pensamientos suicidas.

El informe MSW evidencia la preocupación sobre el colectivo de 18 a 24 años, el más alarmante, pero no el único afectado

la realidad al generar “expectativas poco realistas” para los jóvenes. Sienten que no las cumplen sencillamente porque se comparan con “estrellas” de TikTok o YouTube. Sumado a ello están los *haters*, conocidos así por publicar comentarios negativos y, en muchos casos, hirientes, que “no están presentes en las interacciones en persona”.

Estos sentimientos se potencian más cuanto más tiempo se pasa navegando por la web o en las redes sociales. Actualmente, estima Thiagarajan, se pasan de siete a diez horas al día conectados, en detrimento de actividades “importantes para la salud mental”, como hacer ejercicio, dormir entre seis y ocho horas o ver en persona a los amigos.

Y la reducción de interacciones en persona repercute más de lo que se piensa: antes de la aparición de internet, las personas pasaban entre 10.000 y 25.000 horas relacionándose con amigos antes de los 18 años. Pues bien, en la actualidad esa cifra podría haber descendido hasta las entre 1.500 y 5.000 horas.

“Ahora nos estamos dando cuenta de que es probable que sea un factor crucial para nuestro desarrollo socioemocional donde apren-

El papel de los gobiernos

El informe MSW evidencia la preocupación sobre el colectivo de 18 a 24 años, el más alarmante, pero no el único afectado. Los adultos de mediana edad, por su parte, expresaron que la principal preocupación fue económica, a causa de la pérdida de ingresos o recursos para llegar a fin de mes. En el otro extremo estarían, siguiendo lo recogido en el documento, los mayores de 65 años. Grupo, por el contrario, más afectado por la pandemia.

Por sexos, Thiagarajan destaca la factura mental que ha pasado en las mujeres, “quizás debido a una combinación de factores relacionados con las diferentes formas de usar Internet y quizás una mayor dependencia de las redes sociales para el bienestar”.

La población mundial sufre, y para ella es labor de las administraciones revertir la tendencia, invirtiendo “en la construcción de una sólida cultura” para la salud mental. Sobre todo, en las escuelas, para que los niños de hoy sean adultos “mentalmente fuertes”. ¿Cómo? La doctora aconseja dar el “suficiente” tiempo a los niños para que estén con familiares y amigos “sin un dispositivo digital en el medio”; que, también, crezcan en un estilo de vida “físicamente activo” y, por último, ayudar a los menores a saber manejarse en un entorno online de la misma manera que los padres les enseñan “cómo comportarse y manejar situaciones sociales en persona”. +