

## Hablamos de salud mental con profesionales de los Pisos de Salud Mental de nuestra entidad

Entrevistamos a Lara y Marta, compañeras de los PSM, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental que se celebra el 10 de octubre.

1. ¿Cómo percibes el tema de la salud mental en nuestra sociedad? ¿crees que realmente hay una conciencia de la importancia del cuidado de la salud mental o se ha puesto “de moda” hablar de este asunto?
2. Las cifras de atención a pacientes en recursos de salud mental aumentan cada año, ¿por qué crees que está dándose una tendencia al alza en patologías de salud mental?
- 3.¿Cómo trabajáis en los pisos la salud mental?
- 4.¿Qué es lo más satisfactorio y lo más complejo de vuestra labor?
- 5.¿Alguna demanda, mejora o propuesta?
- 6.¿Qué retos de futuro ves en este campo?

**Lara Ochagavía, responsable PSM Coronación**

*“La salud mental es el patito feo de la salud”*



**1.** La salud mental es un tema cada vez más relevante en la sociedad, ha ganado visibilidad en los últimos años, pero creo que aún queda mucho que trabajar en el tema para lograr una verdadera conciencia y cuidado adecuado. La salud mental es el patito feo de la salud, debemos tener claro que cuando nos rompemos una pierna vamos al traumatólogo a que nos valoren y nos ayuden , pero cuando la cabeza sufre y sufre muy a menudo nos cuesta reconocer que necesitamos ayuda , y cuando ya caemos con todo nos damos cuenta de que necesitamos ayuda psicológica, lo que hay que concientiar es que no tenemos que llegar hasta ese punto e intentar pedir ayuda al principio, deberíamos de tener más conocimiento sobre la salud mental, ya que pienso que la prevención es muy importante y saber cuidarnos en este tema para no llegar al final de una depresión, o ansiedad... Es importante promover un verdadero bienestar emocional en la sociedad.

**2.** Porque vivimos en una sociedad de estrés y presión social, especialmente en ámbitos laborales y académicos, el aislamiento social; la disminución de redes de apoyo social y el aumento de aislamiento también pueden impactar negativamente en la salud mental. El uso de las redes sociales y la exposición constante a información puede causarnos sentimientos de estrés, ansiedad, comparación y baja autoestima, etc.

**3.** Lo primero que debemos es crear un ambiente de confianza, hacerles sentir que este piso es su casa, proporcionando todos los cuidados necesarios para su calidad de vida y que se sientan apoyados por las educadoras del recurso, tener una atención individualizada con sus PAIs, ayudando y apoyando a conseguir los objetivos que se planteen. Ofrecer terapias y actividades tanto individuales como grupales y fomentando habilidades sociales y de autocuidado. Que se sientan seguros e involucrados en todas las tareas del recurso.

**4.** Lo más satisfactorio: ver el progreso de los residentes, la construcción de vínculos terapéuticos y fomentar un ambiente de confianza y apoyo, contribuir al proceso de recuperación y ayudarles en sus desafíos de salud mental, trabajar en equipo con las compañeras y ofrecer buenos cuidados y ayudar a los usuarios a desarrollar habilidades para tomar el control de sus vidas y decisiones.

Lo más complejo: la intensidad emocional de trabajar con personas que experimentan un gran sufrimiento emocional, son emocionalmente muy demandantes; cada usuario tiene necesidades diferentes, esto requiere adaptabilidad y flexibilidad; el manejo de situaciones de crisis o descompensaciones psiquiátricas; el estigma asociado a la salud mental nos puede afectar tanto a los/as profesionales como a los propios usuarios; el agotamiento profesional si no se gestiona adecuadamente y requiere habilidades avanzadas de empatía y comunicación para poder conectar con las personas en estados emocionales variados.

**“Sigue siendo crucial disminuir el estigma asociado a los trastornos mentales para potenciar la búsqueda de ayuda”**

**5.** Hay situaciones que te encuentras sola, situaciones muy difíciles de gestionar.

**6.** Aumentar la ratio de profesionales.

Aunque ha habido avances, sigue siendo crucial disminuir el estigma asociado a los trastornos mentales para potenciar la búsqueda de ayuda.

La era digital plantea desafíos como la adicción a las pantallas, estrés digital y ansiedad relacionada con las redes sociales, especialmente entre los jóvenes.

El equilibrio entre la vida laboral y la personal es un factor importante que afecta a la salud mental.

Grupos como adolescentes, mujeres y personas en situación de desempleo requieren atención específica.

Prevención al suicidio: desarrollar estrategias efectivas para abordar este problema crítico es esencial.

## Marta Yun Arbona, responsable PSM Arrieta

*“Es necesario abordar la salud mental de manera integral, no solo desde el plano clínico, sino también desde lo social y comunitario”*



**1.** En la actualidad se percibe una mayor apertura hacia el tema de la salud mental, especialmente en lo que podríamos llamar la sociedad “normalizada”. Cada vez se juzga menos a quienes sufren trastornos como ansiedad, depresión o ataques de pánico, lo que refleja un avance en términos de sensibilización y aceptación. Sin embargo, esa conciencia parece quedarse en la superficie: cuando hablamos de diagnósticos más complejos o de problemáticas que generan un mayor impacto en la vida diaria, la comprensión social todavía es muy limitada.

En mi experiencia laboral, por ejemplo, he podido observar que los conflictos o situaciones negativas que se producen en la comunidad de vecinos tienden a atribuirse automáticamente a las usuarias, sin considerar que no siempre son responsables de lo que ocurre. Se sabe de antemano que convivir en un espacio de este tipo implica desafíos y dificultades pero, aún así, en la práctica, se espera que las personas con trastornos mentales no generen ningún inconveniente.

Esto evidencia una doble moral en nuestra sociedad: de cara al discurso público, muchas personas se muestran tolerantes, inclusivas y defensoras de la salud mental, pero cuando los problemas asociados llegan a su entorno cercano, esas mismas personas son las primeras en excluir, rechazar o señalar. En definitiva, aunque hemos avanzado en la visibilización y normalización de algunos trastornos, todavía falta un largo camino para construir una conciencia real y profunda sobre lo que implica convivir y apoyar a quienes viven con problemas de salud mental más severos.

**2.** En los últimos años se ha hablado de un incremento en las patologías de salud mental, y esto puede explicarse desde múltiples factores. En primer lugar, existe una mayor visibilidad del tema y un menor estigma social en comparación con décadas pasadas. Antes muchas personas callaban su malestar por miedo a ser señaladas, mientras que hoy es más común reconocer un problema y acudir a profesionales. Esto no necesariamente significa que haya más trastornos que antes, sino que ahora se detectan y reportan con mayor frecuencia.

A esto se suma el impacto de factores sociales y económicos. La precariedad laboral, la inestabilidad financiera y la presión por alcanzar altos niveles de productividad generan un ambiente de estrés constante que afecta directamente el bienestar psicológico. La incertidumbre sobre el futuro también se convierte en un detonante para el desarrollo de síntomas ansiosos o depresivos.

El aislamiento social es otro elemento clave. Los cambios en la estructura familiar y comunitaria han reducido las redes de apoyo tradicionales. Antes, la familia extensa, los vecinos o la comunidad funcionaban como espacios de contención, pero en la actualidad muchas personas enfrentan sus problemas en soledad, lo que agrava el impacto de los síntomas. Aunque vivimos en un mundo hiperconectado digitalmente, muchas personas sienten una profunda soledad y carecen de redes de apoyo reales. Asimismo, las redes sociales han modificado nuestra forma

de relacionarnos y de percibirnos a nosotros mismos. La exposición constante a comparaciones y a estándares poco realistas de éxito o felicidad provoca frustración, baja autoestima e incluso comportamientos compulsivos relacionados con la tecnología.

En conclusión, el aumento en los problemas de salud mental es el resultado de una combinación compleja entre una mayor detección y las condiciones de vida actuales, marcadas por la presión social, económica y cultural, el aislamiento, las nuevas dinámicas digitales y la falta de redes de apoyo sólidas. Todo ello nos recuerda la necesidad de abordar la salud mental de manera integral, no solo desde el plano clínico, sino también desde lo social y comunitario.

**3.** Los pisos de salud mental son recursos destinados a promover la autonomía de las personas que conviven en ellos, trabajando de manera integral todas las áreas de su vida: la gestión económica, la inserción laboral, el cuidado médico, el desarrollo social y la vida cotidiana en general. En estos espacios no se trata únicamente de ofrecer un lugar de residencia, sino de brindar un acompañamiento continuo que recoja y atienda sus preocupaciones, miedos y necesidades. El apoyo que se les da busca empoderarlas para que, a través de la autodeterminación, vayan alcanzando metas personales y desarrollen herramientas que les permitan desenvolverse de manera independiente.

La labor de los/as profesionales en estos pisos no consiste en dirigir sus vidas ni en sustituir sus decisiones, sino en ser una red de apoyo y acompañamiento. En otras palabras, se trata de caminar junto a ellas en el proceso de retomar la vida que, en algún momento, tuvieron que detener o poner en pausa debido a su diagnóstico. La clave está en respetar sus tiempos, fomentar su capacidad de decisión y favorecer un entorno de confianza que facilite la recuperación y la inclusión social.

**“Un gran reto es garantizar que los equipos de trabajo cuenten con una formación continua, especializada y apoyo emocional”**

**4.** Lo más satisfactorio diría que es poder acompañar a las personas en sus procesos de recuperación y autonomía. Ver cómo, poco a poco, logran alcanzar metas que en un principio parecían imposibles, como gestionar su propio dinero, retomar estudios, incorporarse a un trabajo, reconstruir vínculos sociales o, simplemente, recuperar confianza en sí mismas, es algo muy gratificante.

En nuestra labor como educadoras sociales, algo fundamental es entender que cada persona es un mundo. No existen recetas universales ni fórmulas mágicas: lo que puede funcionar como estrategia de apoyo con una persona, no necesariamente dará resultado con otra. Cada historia de vida, cada experiencia y cada diagnóstico hacen que los procesos de acompañamiento sean únicos, lo que nos exige estar en constante adaptación, siendo flexibles, creativas y sensibles a las necesidades individuales.

Además, el hecho de trabajar con personas que conviven con una enfermedad mental hace que los desafíos sean todavía mayores. Los ritmos de avance suelen ser distintos a lo que marca la sociedad “ideal” y muchas veces están atravesados por recaídas, crisis o momentos de

vulnerabilidad. Esto puede resultar complejo, porque implica sostener la motivación, la paciencia y la empatía incluso cuando el camino parece dar pasos hacia atrás.

**5 y 6.** Uno de los grandes retos a futuro en el campo de la salud mental es seguir luchando contra el estigma y la discriminación. Aunque en los últimos años se ha avanzado en visibilizar estas problemáticas, aún persisten prejuicios muy arraigados que dificultan la inclusión real de las personas con un diagnóstico en la sociedad. Este desafío implica generar mayor sensibilización y promover una cultura de respeto en todos los ámbitos: educativo, laboral, comunitario y familiar.

Otro aspecto clave es garantizar un acceso equitativo a los recursos y servicios de salud mental. Muchas personas se enfrentan a largas listas de espera o a la imposibilidad de pagar tratamientos privados, lo que genera desigualdades profundas. A futuro será necesario invertir en servicios públicos, ampliar la cobertura y asegurar que cualquier persona, independientemente de su situación económica o de su lugar de residencia, pueda recibir la atención que necesita. La prevención y la detección temprana también constituyen un reto fundamental. Con demasiada frecuencia, la intervención llega cuando los problemas ya se encuentran muy avanzados. Por ello, será indispensable desarrollar programas que permitan identificar señales de alerta y actuar de forma proactiva.

**“El futuro de la salud mental pasa por derribar barreras sociales y culturales, ampliar recursos y servicios, y construir un modelo de atención centrado en la persona, integral, accesible y sostenible, que garantice el derecho de todas las personas a vivir con dignidad e inclusión”**

Asimismo, el acompañamiento en salud mental debe ser cada vez más integral e interdisciplinaria. No basta con la atención clínica; es necesario sumar la perspectiva de la educación social, el trabajo comunitario y el apoyo familiar, entre otras áreas. Esto permitirá abordar la salud mental desde una visión más completa, que tenga en cuenta todas las dimensiones de la vida de la persona. En este mismo sentido, otro reto será reforzar la autonomía y la autodeterminación de quienes conviven con una enfermedad mental. Los servicios del futuro no deberían limitarse a ofrecer asistencia, sino que deben favorecer que cada persona recupere su protagonismo, sus decisiones y sus proyectos de vida, alejándose de miradas paternalistas o asistencialistas.

Finalmente, para que todo lo anterior sea posible, será imprescindible fortalecer las políticas públicas y asegurar que exista una inversión adecuada y sostenible. La salud mental no puede depender de proyectos puntuales o de cambios políticos temporales, sino que requiere de una planificación a largo plazo, con recursos suficientes y con la voluntad real de colocarla en el centro de la agenda social y sanitaria. En definitiva, el futuro de la salud mental pasa por derribar barreras sociales y culturales, ampliar recursos y servicios, y construir un modelo de atención centrado en la persona, integral, accesible y sostenible, que garantice el derecho de todas las personas a vivir con dignidad e inclusión.

Área Comunicación  
Octubre 2025