



"Es menos difícil que un hombre joven consulte; a uno mayor se le hace más complicado", dice Francisco Aguayo, psicólogo y magíster en Estudios de Género.

LA PANDEMIA FUE UN PUNTO DE INFLEXIÓN:

Aumenta el número de varones que acuden a terapia psicológica

La tendencia del alza de consultas, sobre todo entre los jóvenes, se ha visto tanto en Chile como en otros países. Gracias a una mayor sensibilización acerca del tema y cambios culturales, hoy ellos piden más ayuda. Esto conlleva beneficios para su bienestar, aseguran los expertos.

ANNA NADOR

"Ir a terapia tiene múltiples ventajas", dice Camila Figueroa, psicóloga clínica de RedSalud. "Puede proporcionar herramientas que ayuden a adaptarse mejor a diversas situaciones, liberar la carga emocional, ayudar a tener una mejor calidad de vida, a conocerse mejor y ser más consciente de nuestras emociones, entre otras".

Sin embargo, aunque hay ventajas, las mujeres van más a terapia que las personas del género masculino. "La literatura es muy consistente en decir que los hombres, en general, son resistentes a reconocer sus problemas de salud mental y a pedir ayuda, es decir, consultar", precisa Francisco Aguayo, psicólogo y magíster en Estudios de Género.

Las barreras para que ellos consulten son diversas, explica el también codirector de EME e investigador doctoral en la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV).

Por ejemplo, pueden ser materiales, como la disponibilidad del servicio y su costo. Pero también hay culturales, como el estig-

ma sobre la salud mental y nociones de la masculinidad, como que "deprimirse los hace parecer frágiles", acota el psicólogo.

No obstante, según reflejan estudios y la experiencia personal de los entrevistados, algunas de estas dificultades se han empeorado a sortear. "He visto que aproximadamente en los últimos cinco años ha existido un aumento de las consultas masculinas en los espacios de terapia, desde edades más tempranas también", señala Figueroa. Algo que considera "bastante positivo".

Conciencia

Asimismo, indica Ximena Zabala, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado: "Una encuesta de la British Association for Counselling and Psychotherapy de 2022 señala que en Gran Bretaña los hombres son más propensos a ir a terapia ahora que hace una década, de un 18% en 2010 a un 27% en 2022".

"Según este estudio, la pandemia significó un punto de inflexión en la actitud de los hombres hacia la psicoterapia. Al menos un 79% de los hombres encuestados está de acuerdo en que hablar de salud

mental es más aceptable socialmente que hace cinco años y el 69% dice ser más consciente de los problemas de salud mental que hace cinco años", añade.

En Chile, el más reciente Termómetro de Salud Mental ACHS-UC revela que entre agosto de 2021 y mayo de 2022 "se han (casi) duplicado las consultas de salud mental en hombres y mujeres", de 20,5% a 40,8% para ellas y de 10,5% a 27,8% para ellos, dice Aguayo.

Esto, reflexiona, puede estar relacionado con varios factores: que se están recuperando las consultas presenciales previas a la pandemia, mayores síntomas durante esta época, pero también "a una mayor toma de conciencia respecto a la salud mental durante la crisis sanitaria".

Por su parte, Zabala concuerda con este "efecto psicoeducativo" de la pandemia, pero puntualiza que aunque "ha ocurrido un cambio hacia la psicoterapia, no creo que sea generalizable a toda la población masculina". Es decir, aún falta camino por recorrer.

"Siempre se debe seguir promoviendo que todos participen de estas instancias. Es un espacio que podría ayudar bastante a hombres, por ejemplo, a que su forma de expresión conductual se modifique, que haya más tranquilidad con ellos mismos, que se exploren mejor y que tengan cambios positivos respecto a ellos y a su sensación", dice Figueroa.

En ese sentido, Aguayo recomienda "tener más servicios, incluyendo digitales, invertir más en salud mental, tener mayor cobertura de las isapres, pero también se deben seguir abordando las barreras culturales".

Países que lo han hecho de forma exitosa, señala, "han tenido campañas para educar a los hombres acerca de la salud mental para que puedan identificar de mejor forma sus síntomas, o tienen líneas telefónicas para derivación dedicadas exclusivamente a ellos".

"Es positivo que los hombres se estén acercando más a estos espacios y que se hayan dejado, en gran medida, los prejuicios respecto a la terapia".

Camila Figueroa, psicóloga clínica de RedSalud