

¿Exageran en materia de salud mental?

Por ELLEN BARRY

En los últimos años, la salud mental se ha convertido en un tema central en la infancia y la adolescencia. Los adolescentes narran su diagnóstico y tratamiento psiquiátrico en TikTok e Instagram. Los sistemas escolares, alarmados por los crecientes niveles de angustia y autolesión, han introducido cursos preventivos sobre autorregulación emocional y atención plena.

Ahora, algunos investigadores advierten que corremos el peligro de exagerar. Argumentan que las campañas de concientización sobre la salud mental ayudan a algunos jóvenes a identificar trastornos que necesitan tratamiento con urgencia —pero llevan a otros a sobreinterpretar sus síntomas y verse como más empujados de lo que están.

Los investigadores señalan a ensayos de intervenciones de salud mental en escuelas en el Reino Unido y Australia: los estudiantes que recibieron capacitación en los conceptos básicos de atención plena, terapia cognitivo-conductual y terapia dialéctica-conductual no emergieron más sanos que sus compañeros que no participaron, y algunos peor, al menos por un tiempo.

Y una nueva investigación realizada en Estados Unidos muestra que entre los jóvenes, “autoetiquetarse” como padeciendo depresión



REBECCA KICER PARA THE NEW YORK TIMES

Escuelas ofrecen hoy cursos de salud mental. Descansando después de yoga en una primaria, en Virginia Occidental.

o ansiedad está asociado con habilidades deficientes para lidiar con situaciones, como la evasión.

En un estudio publicado el año pasado, Lucy Foulkes y Jack Andrews, dos psicólogos investigadores en la Universidad de Oxford, acuñaron el término “inflación de prevalencia” —impulsado por reportar síntomas leves o transitorios como trastornos de salud mental— y sugirieron que las campañas de concientización eran contribuyendo a ello.

“Está creando este mensaje de que los adolescentes son vulnerables, que es probable que tengan problemas y que la solución es subcontratarlos a un profesional”, dijo Foulkes.

Esta es una opinión minoritaria entre los especialistas en salud

mental de adolescentes, que en su mayoría coincide en que el problema mucho más urgente es la falta de acceso a tratamiento. Muchos dicen que hay buenas razones para adoptar un enfoque preventivo, enseñando a los alumnos habilidades básicas que podrían prevenir crisis posteriores.

Foulkes dijo que entendía que su argumento va contra ese consenso y que se había preparado para una reacción negativa. Para su sorpresa, muchos educadores se acercaron para expresar un llamado acuerdo. “Definitivamente existe el temor de ser quien lo diga”, dijo.

Jessica L. Schleider, directora del Laboratorio de Salud Mental Escalable de la Universidad Northwestern, en Illinois, rechazó la hipótesis de prevalencia de la in-

flación. Dijo que las campañas de concientización seguramente ayudarán a algunos estudiantes, pero no a otros, y que la prioridad de la salud pública debería ser llegar a los jóvenes más angustiados.

Tal vez, dijo, debamos mirar más allá del “enfoque universal, estilo asamblea escolar” a intervenciones selectivas y leves, que la investigación ha demostrado pueden ser efectivas para disminuir la ansiedad y los trastornos de conducta, particularmente en niños más pequeños.

Otros investigadores han citado estudios que muestran que, en promedio, los estudiantes se benefician de cursos de aprendizaje social y emocional.

Uno de los más grandes, un metaanálisis realizado en el 2023 de

252 programas presenciales en 53 países, halló que los estudiantes que participaron obtuvieron mejores resultados académicos, mostraron mejores habilidades sociales y tenían niveles más bajos de angustia emocional o problemas de conducta. En ese contexto, los efectos negativos en un puñado de ensayos parecen modestos, dijeron los investigadores.

“Si piensas en casi todo lo que hacemos en las escuelas, no tenemos mucha evidencia de que funcione”, dijo Andrew J. Gerber, presidente del Hospital Silver Hill, en Connecticut, y psiquiatra de niños y adolescentes. “Eso no significa que no lo hagamos. Simplemente significa que estamos pensando constantemente en formas de mejorarlo”.