

Esto, pese a que algunos estereotipos en torno a la masculinidad siguen presentes, como la idea de que ellos deben ser "fuertes" y que buscar ayuda es de "débiles". Sin embargo, los expertos reconocen que la importancia que se le dio a la salud mental durante las cuarentenas marcó un cambio que se mantiene hasta hoy.

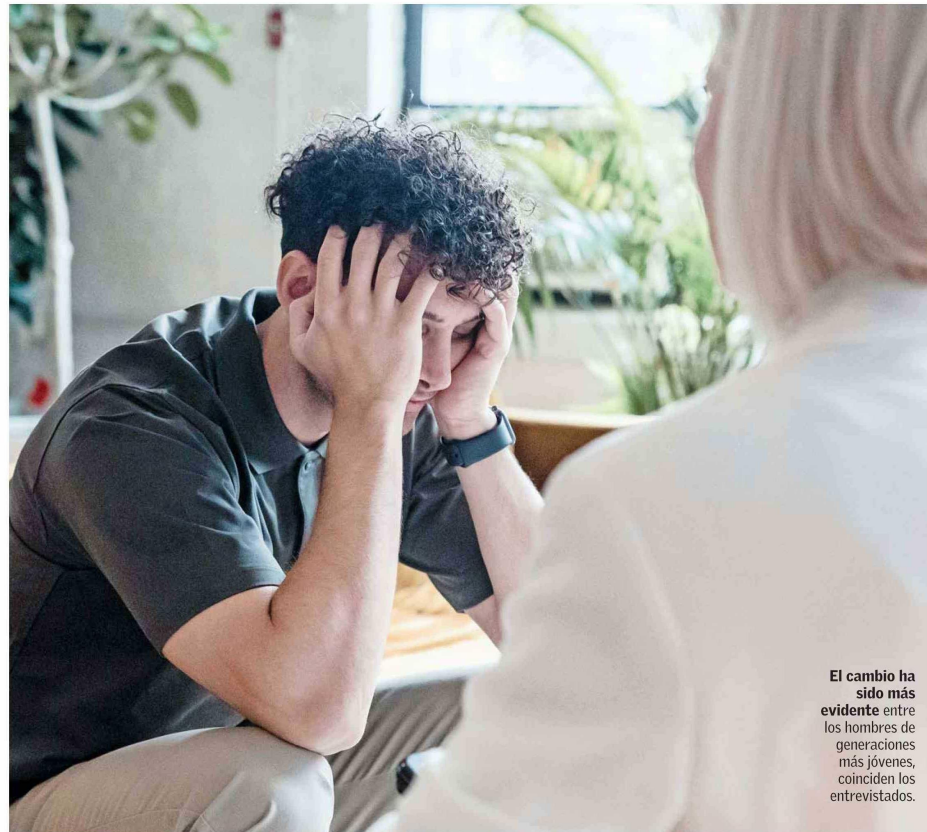
SOBRE TODO ENTRE LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES:

Después de la pandemia ha aumentado el número de hombres que acude a terapia

C. MENARES

A Ramón Rivera (36) fue otro hombre quien le recomendó ir a terapia psicológica. "Mi jefe me hizo prometerle que iba a ir cuando le conté que estaba pensando renunciar a mi trabajo, porque sabía que no me gustaba mucho lo que hacía y que me costaba relacionarme con la gente. Y le hice caso. Y ahora, en realidad, siento que tendría que haber ido mucho antes, pero para mí era como una cosa de débiles, porque mi papá siempre me dio a entender que el psicólogo no funcionaba y como yo siempre hacía lo que él creía correcto, no quería ir", explica. Este caso no es aislado: varios estudios muestran que los hombres tienden a acudir menos a psicólogos y psiquiatras en comparación con las mujeres. Esta diferencia tiene múltiples causas, incluidas normas de género y estigmas asociados a la salud mental, que afectan la manera en que ellos perciben y gestionan sus problemas emocionales. Por ejemplo, una investigación de 2020, liderada por académicos alemanes y publicada en *Frontiers in Psychiatry*, analizó cómo las "normas masculinas" afectan a los hombres con depresión. Los científicos encontraron que dichas normas pueden llevarlos a evitar la ayuda profesional por temor a ser percibidos como "poco hombres" o "débiles".

"En general, existe un estigma social, especialmente en aquellos con una visión más tradicional de la masculinidad, que lo asocia a debilidad y vulnerabilidad. Esto se traduce en que los hombres van menos al médico, no realizan acciones preventivas de cuidado, lo que trae una menor esperanza de vida y una tasa de suicidio más alta que las mujeres. Asimismo, la desconfianza hacia los profesionales de la salud mental y el miedo a ser juzgados y catalogados como frágiles pueden dificultar aún más el acce-



"Es clave trabajar en los estigmas sociales asociados a los problemas de salud mental en los hombres, porque ignorar el problema solo agudiza la patología".

Nadia Ramos, directora del Centro de Psicología Aplicada de la U. de Talca.

mia influyó, porque aunque las mujeres siguen siendo las más asiduas, ese período abrió una ventana para que más hombres vieran la terapia como una opción para mostrar sus emociones sin ser juzgados. Quizás, el que también vieran que muchos de sus pares lo hacían les permitió a varios darse este permiso, lo que causó que pospandemia el acudir a terapia fuera más aceptado".

Pablo Toro, psiquiatra de la Red de Salud UC Christus, coincide: "Hay un aumento en la cantidad de hombres consultantes. La pandemia fue un factor que mejoró la percepción sobre la salud mental, la puso en un lugar de importancia y limpió ciertos estigmas asociados a ella. Existe un cambio importante que se ha notado en poco tiempo; yo diría que en las últimas generaciones hay muchos más hombres preocupados por su salud mental".

En esta línea, puntualiza que ellos consultan principalmente por trastornos de ansiedad, así como por temas de uso de sustancias, como alcohol y drogas. Asimismo, ha evidenciado un aumento en hombres que sufren de trastornos de alimentación. "Hace 20 o 30 años las estadísticas mostraban que estos últimos eran mucho más frecuentes en mujeres, y hoy día eso ha disminuido y aparece este tipo de problemas, como la anorexia nerviosa, en hombres", afirma Toro.

"Es clave trabajar en los estigmas sociales asociados a los problemas de salud mental en los hombres, porque ignorar el problema solo agudiza la patología", enfatiza Ramos.

El cambio ha sido más evidente entre los hombres de generaciones más jóvenes, coinciden los entrevistados.

REXUS

so a terapia. Los hombres tienden a guardarse sus problemas y los asumen como algo de lo que deben salir adelante solos", explica Nadia Ramos, docente de la Facultad de Psicología de la U. de Talca y directora del Centro de Psicología Aplicada de la misma casa de estudios.

A pesar de que los estereotipos no están del todo erradicados, cada vez son más los chilenos que acuden a terapia para hablar de su salud mental, dejando afuera prejuicios y tabúes asociados, según

perciben los especialistas. Sin embargo, advierten que este cambio aun está en desarrollo, y es más notorio sobre todo en las generaciones jóvenes (sub 30, principalmente), quienes abordan el tema con una mayor apertura.

Darse permiso

"Muchos aún se enfrentan a comentarios como 'los hombres no lloran', 'tú puedes salir solo', 'esto va

a pasar' o 'qué va a pensar de ti tu mujer o tus hijos', etcétera. Esa presión social hace que a ellos les sea más complicado dar el paso de acudir a terapia. Pero a mí me tocó muchas veces escuchar que en la consulta decían 'veamos qué pasa, veamos cómo se avanza con esto'. Y, efectivamente, al ir avanzando, se dieron cuenta de que les ayudaba, que podían conversar temas que no siempre podían hablar con amigos,

por ejemplo, por miedo a ser cuestionados o por vergüenza. Eso sobre todo con generaciones anteriores, los más jóvenes no tienen tantos prejuicios y ven el psicólogo como algo necesario", dice Jeannette Vega, psicóloga de la Clínica Indisa.

A juicio de la experta, "en los últimos cinco años ha habido un aumento de hombres que asisten a terapia psicológica. Sin duda, la pande-