

Nota de prensa

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Una psicóloga de UIC Barcelona asegura que hablar de salud mental es algo que se encuentra más normalizado entre los jóvenes

La profesora del área de Psicología de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de UIC Barcelona y psicóloga colaboradora en Support – Clínica Universitaria de Psicología y Psiquiatría de UIC Barcelona, Claudia López Madrigal, asegura que la gente joven “hablar emocionalmente de lo que le pasa, forma parte de sus vidas”

López admite que las instituciones “están haciendo esfuerzos” para dar respuesta a los problemas de salud mental, pero “no son suficientes” y “queda mucho por hacer a nivel individual, pero también social e institucional”

Insiste en que educar en la adversidad y aprender a ver lo que incomoda como una herramienta para ser mejores “tiene un efecto positivo” en la mente

Barcelona, 9 de octubre de 2023.- La profesora del área de Psicología de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de UIC Barcelona y psicóloga colaboradora en Support – Clínica Universitaria de Psicología y Psiquiatría de UIC Barcelona, Claudia López Madrigal, menciona que la salud mental ya no es un tema tan tabú entre los más jóvenes como lo era antes, que “han normalizado ir al psicólogo” o “hablar emocionalmente de lo que les pasa”.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra mañana martes, López ha insistido en que para este colectivo “forma parte de sus vidas hablar de lo que les pasa”, mientras que en el caso de la gente más mayor “es distinto” porque “su experiencia parte de unas condiciones históricas y sociales diferentes”.

La psicóloga ha admitido que en los últimos años se ha producido un avance en la atención a la salud mental y que las instituciones, tanto públicas como privadas, “están haciendo muchos esfuerzos”. No obstante, en su opinión, “éstos no son suficientes y queda mucho por hacer a nivel individual, social e institucional”.

Para la especialista, la atención a la salud mental debería replantearse y centrarse en la prevención y la promoción. “El paradigma que sigue predominando en la sociedad y en los sistemas de salud es aquel que está enfocado en la enfermedad y en el diagnóstico,

y no en la prevención y la promoción de la salud mental”, ha afirmado.

Educar en la adversidad

En un momento en el que las cifras de trastornos mentales son “cada vez peores”, la profesora de UIC Barcelona ha instado a pedir ayuda en caso de sentirse mal, a cultivar las relaciones cercanas, disfrutar de una actividad, cuidar el sueño y seguir unos hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico. Además, ha animado las familias a “educar en la adversidad y a aprender a ver lo que incomoda como una herramienta para ser mejores”.

Aunque considera que los problemas de salud mental son un fenómeno multifactorial y que sería “reduccionista” culpar de ellos a las redes sociales, ha recordado la relación “evidente” entre el uso del móvil y la reducción en las horas de sueño, por lo que ha recomendado “establecer horarios para el uso de pantallas”. “Se debería desconectar del móvil como mínimo una hora antes de ir a dormir, evitar que sea lo primero que uno ve al despertar y configurarlo para que no moleste cuando se está estudiando o conviviendo con amigos”, ha concluido.

En caso de estar interesados en entrevistar a esta especialista pueden contactar con:

Marta González Martínez

Responsable de Comunicación del Campus Sant Cugat

T. +34 935 042 000. Ext: 5153 / 657 736 887

mgonzalezmar@uic.es

Josep Trueta, s/n

08195 Sant Cugat del Vallès

Sobre UIC Barcelona

La [Universitat Internacional de Catalunya](#) (UIC Barcelona) nació en 1997 con el objetivo de ofrecer una formación universitaria de calidad y promover la investigación como servicio a la sociedad. Ligada al mundo empresarial y con un marcado carácter internacional, imparte 16 grados, 8 dobles grados, una treintena de dobles titulaciones internacionales y una amplia oferta de programas de posgrado en sus dos campus, situados en Barcelona y Sant Cugat del Vallès.

Como parte de su compromiso con la sociedad, UIC Barcelona también cuenta con tres clínicas universitarias ubicadas en el Campus Sant Cugat: la [Clínica Universitaria de Odontología](#), [Support – Clínica Universitaria de Psicología y Psiquiatría](#), y [Cuides UIC Barcelona](#), centrada en la atención a pacientes con enfermedades avanzadas y cuidados paliativos.

