

Prevención, autocuidado y escucha, acciones ante el aumento de los trastornos de salud mental

Datum 10.10.2026
Subjekt Universidad CEU Cardenal Herrera
Region Španělsko
Kategorie Zdravotnictví

U příležitosti Světového dne duševního zdraví zahájilo CEU kampaň O 47 sekund déle, která připomíná, že věnovat více času naslouchání může pomoci rozpoznat projevy psychické nepohody.

- **Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el CEU ha lanzado la campaña 47 segundos más para recordar que dedicar más tiempo a escuchar puede ayudar a detectar situaciones de malestar emocional**
- **«Recuperar la atención, la escucha y el tiempo compartido es también una forma de cuidar nuestra salud emocional», ha señalado la vicedecana de Medicina de la Universidad CEU Cardenal Herrera**

Los trastornos de salud mental constituyen uno de los principales desafíos sanitarios y sociales en todo el mundo. Un análisis del Global Burden of Disease 2023, publicado en *The Lancet*, estima que en 2023 alrededor de 1.170 millones de personas sufrían algún trastorno de salud mental, frente a los 599 millones de 1990. El estudio los sitúa como la principal causa mundial de años vividos con discapacidad y la quinta causa de carga total de enfermedad. La mayor incidencia se observa entre los 15 y los 19 años, un dato que refuerza la importancia de actuar desde la prevención y prestar un apoyo específico durante la adolescencia.

La salud mental comienza a cuidarse desde los primeros años de vida. La prevención no depende únicamente de intervenir cuando aparecen las dificultades, sino también de proporcionar a niños y adolescentes entornos seguros, referentes adultos y recursos que les permitan comprender lo que les sucede.

En los colegios del CEU se ha implantado desde hace varios años el programa MENTIS, un proyecto propio de salud mental que trabaja la prevención, la detección precoz y el acompañamiento de los alumnos mediante una intervención coordinada de toda la comunidad educativa.

Para **Macarena Borrega**, coordinadora del programa MENTIS del **Área de Colegios CEU**, la educación emocional debe traducirse en aprendizajes concretos para la vida: “Poner límites y respetar los de los demás, pedir ayuda, asumir pequeñas responsabilidades, expresar lo que necesitamos, afrontar aquello que nos cuesta”. También apunta a “descubrir quién soy, qué necesito y en quién me estoy convirtiendo” como claves para prevenir dificultades posteriores en la edad adulta”.

Esa mirada preventiva conduce a una concepción integral de la salud. **Tomás Chivato**, decano de la Facultad de Medicina de la **Universidad CEU San Pablo**, recuerda que la dimensión mental no

puede separarse de la física, la social, la anímica o la espiritual. En el caso de su profesión señala que «no podemos separar la salud mental de la salud física porque **atendemos y cuidamos personas**, no solo enfermedades», señala.

Cuidar la salud mental implica, por tanto, incorporar el autocuidado a la vida diaria. Dormir bien, realizar ejercicio, cuidar la alimentación, evitar los tóxicos y la hiperconexión, conservar relaciones familiares y sociales y recurrir a otras personas cuando resulta necesario forman parte de ese cuidado.

«Pedir ayuda no es una debilidad»

Vigilancia del tecnoestrés

Esta recomendación adquiere especial relevancia en un contexto marcado por la inmediatez y la conexión permanente. **María Amparo López Ruiz**, vicedecana del Grado en Medicina de la **Universidad CEU Cardenal Herrera** en Valencia, advierte de que investigaciones recientes sobre **tecnoestrés** “relacionan los niveles más elevados de hiperconectividad con una mayor presencia de síntomas de ansiedad y trastornos depresivos”.

La respuesta no pasa necesariamente por renunciar a la tecnología, sino por recuperar espacios en los que esta no interfiera en las relaciones personales. Dejar a un lado el teléfono móvil, conversar sin interrupciones y escuchar con atención permite cuidar tanto los vínculos como el propio bienestar.

«Recuperar la atención, la escucha y el tiempo compartido es también una forma de cuidar nuestra salud emocional»

A esa desconexión consciente deben sumarse otras prácticas que ayudan a afrontar las dificultades diarias. **Josep Maria Guardiola**, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la **Universitat CEU Abat Oliba**, sitúa en primer lugar el cuidado de los aspectos básicos: “el sueño, la alimentación, la actividad física y los momentos de descanso”.

También destaca el valor de “cultivar relaciones personales significativas. Poder hablar con personas de confianza, pedir ayuda cuando la necesitamos y mantener vínculos sociales”. Estas relaciones evitan afrontar en soledad situaciones complejas. Además, considera necesario **“reconocer nuestras emociones, identificar nuestros límites** y aceptar que no siempre podemos controlar las circunstancias”.

Atención a quienes nos rodean

El bienestar emocional requiere igualmente encontrar ámbitos que aporten sentido. Según Guardiola “la familia, la amistad, la cultura, la espiritualidad, el servicio a los demás o aquellas actividades que nos permiten crecer y disfrutar” pueden convertirse en puntos de apoyo ante las dificultades.

Pero el cuidado de la salud mental no termina en uno mismo. También exige prestar atención a las personas del entorno y aprender a reconocer señales que podrían indicar que alguien necesita apoyo.

«La prevención de las dificultades emocionales comienza cuando aprendemos a mirar, escuchar y cuidar a quienes tenemos cerca», afirma **Felipe Martínez Alcalá**, decano de Ciencias de la Salud y de la Vida de la **Universidad CEU Fernando III**. Una responsabilidad compartida que, como añade, implica al conjunto de la comunidad universitaria.

47 segundos más

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre, el **CEU** ha lanzado la **campaña 47 segundos más**. La iniciativa parte de la idea de que detenerse y dedicar unos segundos más a escuchar a los demás puede ayudarnos a percibir señales que, con frecuencia, pasan desapercibidas. Con ello, el CEU pone el foco en el **valor de la escucha y el acompañamiento** en el cuidado de la salud mental. La campaña se difundirá principalmente a través de redes sociales mediante distintas piezas audiovisuales.

El vídeo parte de la idea de que, según diversos estudios, nuestra capacidad de atención decae a los 47 segundos. En una conversación entre dos estudiantes, uno comparte noticias aparentemente positivas, aunque sus gestos revelan dudas y necesidad de apoyo. Mientras habla, la atención de su interlocutora se empieza a desvanecer y todo apunta a que la conexión se perderá a los 47 segundos. Con esta campaña, el CEU recuerda que todos podemos contribuir al bienestar mental de familiares, amigos y compañeros a través de gestos tan cotidianos como escuchar, preguntar o interesarse por los demás, primer paso para ofrecer apoyo a quien lo necesita.

La iniciativa del CEU en torno a este día mundial da continuidad al compromiso de la institución educativa con la promoción de la salud mental. El año pasado, el CEU impulsó la campaña *Yo soy tu paraguas*, una acción centrada en la importancia del **apoyo de la comunidad, la familia, los amigos y las personas cercanas** como factor protector frente a las dificultades emocionales.

Mientras aquella campaña ponía el acento en la red de apoyo que todos necesitamos, *47 segundos más* profundiza en el paso previo: la capacidad de detenerse, escuchar y reconocer cuándo alguien puede necesitar ayuda.

<https://medios.uchceu.es/actualidad-ceu/prevencion-autocuidado-y-escucha-acciones-ante-el-aumento-de-los-trastornos-de-salud-mental>