

PsicoData: desconfianza, violencia y miedo deterioran la salud mental de los venezolanos

La desconfianza, la violencia y el miedo son los principales factores que afectan la salud mental de los venezolanos, según una encuesta realizada por PsicoData a más de 2 mil personas.

El estudio reveló que 89% de los encuestados considera que no se puede confiar en la mayoría de las personas, lo que, a juicio de Celibeth Guarín, coordinadora de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), “va fragmentando al país en un archipiélago de islas donde cada quien actúa bajo la lógica del ‘sálvese quien pueda”.

En entrevista con el programa *Háblame bajito* de Radio Fe y Alegría Noticias, la también investigadora de PsicoData y secretaria general de la Federación de Psicólogos de Venezuela, explicó que las mujeres son ligeramente más desconfiadas que los hombres (90% frente a 89%) y presentan mayores niveles de agotamiento emocional debido a las múltiples demandas que enfrentan en el contexto actual.

“Cuando estamos envueltos en entornos hostiles y complicados, la desconfianza se instaura muy fácilmente”, declaró.

Por otro lado, solo 11% de los encuestados ha acudido a un psicólogo o psiquiatra en los últimos dos años, y de ese grupo, 1,15% lo hizo por requisitos sociales o laborales, lo que significa que apenas 9,65% buscó ayuda profesional por iniciativa propia.

Entre los principales motivos de consulta destacan la depresión (19,13%), el duelo (13,11%), los síntomas de ansiedad (10,38%) y los problemas familiares (9,84%). Los jóvenes de 18 a 24 años son quienes más acuden a consulta, seguido por los adultos de 25 a 34 años y, en tercer lugar, los de 35 a 44 años.

Guarín señaló que el estrés económico es el principal factor de tensión para la población, afectando al 47% de los encuestados, seguido por los problemas de salud personal.

Advirtió que las dificultades económicas, la crisis política y social, la falta de confianza y la ruptura del tejido social y

familiar hace que el individuo sea más impulsivo, se sienta más desesperanzado, presente síntomas de ansiedad o depresión y, en muchos casos, comience a naturalizar el sufrimiento psicológico.

Afirmó que la escasez de servicios de atención, las barreras económicas y el estigma social siguen siendo los mayores obstáculos para el cuidado de la salud mental.

“En nuestro país, si usted dice que va al psicólogo, le pueden decir que está loco y si va al psiquiatra, que está doblemente loco (...) Realmente, usted está haciendo un acto de valentía al responsabilizarse de lo que siente y reconocer que necesita ayuda”, enfatizó.

Aplicar la resiliencia colectiva

La especialista subrayó que la resiliencia colectiva debe sustituir a la resistencia individual. Detalló que mientras la resistencia implica tolerar el impacto y persistir sin flexibilidad, la resiliencia permite adaptarse al cambio, comprender lo que se siente y buscar herramientas para recuperarse.

“Cuando hacemos actividades de autocuidado con nuestra familia, nuestros equipos de trabajo o de estudio, salimos de esa resiliencia individual y construimos una resiliencia social”, explicó, insistiendo en que la empatía, la comunicación y las redes de apoyo son fundamentales para superar el impacto emocional del contexto venezolano.

Guarín recordó que la salud mental no significa ausencia de problemas, sino la capacidad de reconocer y gestionar las emociones sin que afecten la vida cotidiana.

Recomendó fortalecer rutinas saludables, mantener horarios de sueño, alimentarse bien, reducir la exposición a noticias negativas y buscar ayuda profesional ante cualquier cambio en el comportamiento.

Servicios de PsicoData

PsicoData mantiene activo el psicomapa, una herramienta que registra servicios gratuitos o de bajo costo en el país.

Además, la Psicolínea UCAB ofrece acompañamiento psicológico gratuito los días jueves, entre las 8:00 am y las 5:00 pm, con primeros auxilios emocionales para emergencias.

“La salud mental es tan importante como la salud física”, concluyó Guarín, quien insistió en que buscar ayuda a tiempo y

reconocer las emociones son pasos esenciales para mantener el bienestar individual y colectivo.

Con información de Radio Fe y Alegría