

Taller

La salud mental a través de las generaciones: cómo afrontar la sobrecarga digital, la presión económica y la incertidumbre

Miércoles 7 de octubre de 2026, de 9:30 a 11:00 horas

Nota conceptual

Contexto

En el presente, la salud mental es reconocida cada vez más como uno de los desafíos fundamentales de la salud pública, los derechos humanos y el desarrollo. Sin embargo, sigue siendo un tema delicado y a menudo estigmatizado en muchas sociedades. Los prejuicios, la discriminación y los tabúes sociales continúan disuadiendo a las personas de hablar abiertamente sobre sus problemas de salud mental y de buscar ayuda. Este estigma contribuye a la falta de inversión en servicios pertinentes y limita el diálogo público y político, a pesar de las importantes consecuencias para las personas, las familias y las comunidades.

La salud mental no es solo una preocupación individual, sino también un problema comunitario que afecta el bienestar y la resiliencia de la sociedad. Las familias, las escuelas, los lugares de trabajo y las redes comunitarias que brindan apoyo desempeñan un papel importante en el fomento del bienestar mental, el desarrollo de la resiliencia y la provisión de un sentido de pertenencia. La evidencia muestra que sentirse conectado con la familia, los amigos y la comunidad en general también es importante para el bienestar mental y la resiliencia. Por el contrario, el aislamiento social y la soledad se asocian con mayores riesgos de ansiedad, depresión, peores resultados de salud y mortalidad prematura. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aislamiento social y la soledad afectan a personas de todas las edades: entre el 5% y el 15% de los adolescentes reportan sentimientos de soledad y alrededor de una cuarta parte de las personas mayores experimentan aislamiento social. Al mismo tiempo, el aislamiento social, la exclusión y el debilitamiento de los lazos comunitarios pueden aumentar la vulnerabilidad a los problemas de salud mental, reducir la resiliencia y erosionar la cohesión social.

Las presiones asociadas a la sobrecarga digital, la incertidumbre económica y los entornos sociales en constante cambio están generando nuevos desafíos para el bienestar mental en todas las generaciones y comunidades. Cada vez hay más evidencia que sugiere que el uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a la ansiedad, los síntomas depresivos, los trastornos del sueño, la soledad y la baja autoestima, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes. Las presiones económicas, como el desempleo, el aumento del costo de vida, la inseguridad laboral y el estrés financiero, están fuertemente asociadas con el malestar psicológico y pueden ejercer una presión adicional sobre las familias y los sistemas de apoyo comunitario. Además, las incertidumbres vinculadas a los conflictos, los eventos relacionados con el clima y los entornos económicos y tecnológicos en constante cambio están incrementando la sensación de inseguridad y estrés en la población. Estas tienen consecuencias que van más allá de los individuos y afectan la resiliencia comunitaria y la cohesión social.

Para dar respuesta eficaz a estos desafíos se requiere liderazgo político. La salud mental no puede abordarse únicamente desde el sector sanitario. Se necesitan leyes, financiación sostenible, políticas multisectoriales y mecanismos de rendición de cuentas que aborden los determinantes sociales de la salud mental, garantizando al mismo tiempo que los servicios sean accesibles, equitativos y respetuosos de los derechos humanos.

En todos los países miembros de la UIP, los parlamentarios ya están demostrando liderazgo en estos temas. Los recientes debates en el seno del Comité de Salud de la UIP han puesto de relieve experiencias relacionadas con la salud mental de los adolescentes, el consumo de sustancias, la salud mental materna, las desigualdades que afectan a las poblaciones indígenas, la prevención del suicidio y las reformas para fortalecer los servicios de salud mental comunitarios y basados en los derechos. Si bien estas experiencias reflejan diferentes realidades y prioridades nacionales, demuestran un compromiso compartido para promover la salud mental mediante legislación, reforma de políticas, financiación, supervisión y promoción pública. Asimismo, resaltan la importancia de intercambiar experiencias parlamentarias e identificar respuestas centradas en la comunidad que fortalezcan la prevención, la resiliencia y la cohesión social intergeneracional.

Objetivos

Este taller tiene como objetivo brindar a los parlamentarios la oportunidad de intercambiar experiencias y perspectivas sobre cómo abordar los desafíos de salud mental asociados con la sobrecarga digital, las presiones económicas y la incertidumbre en todas las generaciones y comunidades, y debatir enfoques parlamentarios prácticos que promuevan la prevención, la resiliencia y las respuestas comunitarias en materia de salud mental.

Participantes

El taller está abierto a todos los participantes de la 153ª Asamblea de la UIP.

Idiomas

Inglés, francés, español y árabe