

## EPISODIO 40. GOLPES DE OPTIMISMO: CAPACITAR A LOS JÓVENES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

*Traducido de la versión inglesa por Trint. La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. En caso de discrepancia entre las versiones en inglés y en español, la auténtica y vinculante será la versión original en inglés.*

**Garry Aslanyan** [00:00:08] Hola y bienvenidos al podcast Global Health Matters. Soy su anfitrión, Garry Aslanyan. En este episodio, exploraremos las perspectivas y los desafíos que rodean la salud mental de los jóvenes. Los jóvenes viven tiempos turbulentos. Solo en los últimos años, han vivido una pandemia, se han enfrentado a una escalada de conflictos globales y están agobiados por la amenaza continua del cambio climático. Unicef estima que el 13% de los adolescentes viven con un trastorno de salud mental diagnosticado, y que la depresión y la ansiedad representan el 40%. No hay mejor manera de obtener una comprensión más profunda de estos temas que con un joven y un experto técnico. Estoy encantado de contar con la presencia de Jaime Young y Zeinab Hijazi. Jaime es un apasionado líder juvenil, defensor de la salud mental y trabajador social familiar en el Fondo de Desarrollo Social de Santa Lucía en el Caribe. Centra sus esfuerzos en empoderar a los jóvenes para que desarrollen su potencial, aborden los problemas de salud mental de manera proactiva y participen en impulsar el cambio en esta área. Zeinab Hijazi es psicóloga clínica y directora mundial de salud mental de UNICEF, con sede en la ciudad de Nueva York. Brinda orientación programática y apoyo técnico para mejorar el enfoque multisectorial de UNICEF en materia de salud mental y apoyo psicosocial para niños y familias, con un enfoque dedicado a los entornos humanitarios y de desarrollo. Hola, Zeinab. Hola, Jaime. ¿Cómo estás hoy?

**Jaime Young** [00:01:57] Bien. ¿Cómo están todos?

**Zeinab Hijazi** [00:01:59] Hola Garry. Hola Jaime. Es un placer unirme a ti.

**Garry Aslanyan** [00:02:01] Empecemos. Jaime, vivir en una isla suena muy idealista y muy bonito. ¿De verdad es tan bonito? Especialmente crecer en una isla y vivir allí cuando era joven.

**Jaime Young** [00:02:14] Definitivamente puede serlo. Creo que lo es más que en muchos lugares, especialmente en países pequeños, como puedes imaginar. Por ejemplo, en mi viaje diario al trabajo, veo las montañas. La gente siempre sonríe. Si vas a trabajar a la misma hora todos los días, es probable que veas a las mismas personas y te hagas amigo. Hola, ¿cómo estás? Por lo tanto, definitivamente puede ser muy idílico. Tenemos nuestros problemas, quizás más que otros países, la falta de recursos y, especialmente, el cambio climático nos afectan en gran medida, especialmente entre el período de la temporada de huracanes, que es entre junio, julio y noviembre. Ya nos ha golpeado uno, que era Beryl, y esperamos mucho más. Como se puede imaginar, un país pequeño con personas que viven en la costa o con un país como el nuestro que depende del turismo para la mayor parte de nuestro dinero, puede ser un poco difícil, pero definitivamente diría que me ayuda vivir donde la gente vacaciona, sinceramente.

**Garry Aslanyan** [00:03:18] El hecho de que Zeinab sea joven debería estar marcado en el tiempo con mucho optimismo y nuevas posibilidades. ¿Considera que ese es el caso de los jóvenes con los que trabaja en todo el mundo?

**Zeinab Hijazi** [00:03:30] Sí, absolutamente. Ser joven debe estar lleno de sueños y oportunidades, pero los jóvenes con los que trabajo en todo el mundo están viviendo una amplia gama de realidades. Sus vidas están determinadas por sus experiencias únicas, pero también por los paisajes socioculturales y

políticos más amplios de sus comunidades. Viven en la encrucijada de importantes acontecimientos geopolíticos y locales a nivel mundial. Por ejemplo, muchos jóvenes se enfrentan a los devastadores impactos de las guerras y los conflictos en lugares como Palestina, el Congo y Sudán, mientras que otros se enfrentan a amenazas inmediatas de crisis climáticas, como mencionó Jaime. Además, en otras partes del mundo, como las inundaciones en Pakistán y el aumento del calor en muchas partes del mundo, y el desempleo en países como Sudáfrica también añaden otra capa de estrés. Muchos jóvenes con los que me encuentro también son increíblemente optimistas y resilientes. Es increíble y profundamente humillante e impresionante. Aportan ideas nuevas y, a menudo, están a la vanguardia de los movimientos críticos para el cambio social. Asumen funciones de liderazgo en sus escuelas, comunidades y organizaciones, desarrollando habilidades que son realmente fundamentales para crear conciencia y tomar medidas para abordar los desafíos que enfrentan sus comunidades, pero también para prepararlos para el futuro. Creo que su pasión por la justicia social, los problemas ambientales y los derechos humanos es realmente inspiradora. En realidad, son ciudadanos del mundo que utilizan las redes comunitarias, las redes sociales y la tecnología para conectarse con otras personas de todo el mundo, aprender y generar un impacto real.

**Garry Aslanyan** [00:05:08] Analizamos las estadísticas del Caribe en general en términos de algunos de los números de jóvenes que tienen problemas de salud mental. Un número asombroso de alrededor del 24% presenta síntomas. ¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes que ha observado entre sus compañeros?

**Jaime Young** [00:05:28] Para mí, cuando soy una persona joven que interactúa entre sí, puedo hablar por mi entorno inmediato, y definitivamente diría que probablemente ansiedad y depresión. Creo que la ansiedad y la depresión realmente lo son, y UNICEF hizo un estudio en 2021, «El estado mundial de la infancia», y la ansiedad y la depresión representan casi el 50% de los trastornos de salud mental en América Latina y el Caribe, en jóvenes de 10 a 19 años, el 50%, es decir, la mitad de nosotros. Estamos lidiando con cosas mucho más malas de las que nos enfrentábamos hace unos cinco o diez años. Ya lo mencioné anteriormente, he pasado por una pandemia, he pasado por un huracán de categoría o cerca de uno de categoría cuatro, he oído hablar de guerras en diferentes lugares y durante toda mi vida de 25 años. Algunas personas nunca han pasado por una pandemia y, cuando eran jóvenes, ahora se espera que te desempeñes para conseguir un trabajo, para mantener a tu familia, especialmente en esta región, por lo que, como puedes imaginar, estamos mucho más ansiosos. Tenemos mucho más estrés, y entonces la depresión puede ser algo que, si no está seguro de cómo afrontarlo, o si no tiene ese apoyo, ya sea con su familia o amigos o lo que sea, sienta que tiene la espalda contra la pared, por lo que se siente ansioso o tiene ansiedad, está deprimido y no puede hablar con nadie al respecto, porque el acceso a los recursos reales, a un consejero o a un terapeuta es extremadamente caro en los casos en que disponibles y donde no lo están, simplemente no lo están. A veces en nuestras familias no contamos con el apoyo de nuestros padres y amigos porque sigue siendo un tema tabú. Escucharía cosas como que no necesita hablar con nadie porque está bien, o que se consideraría debilidad tratar de expresarse. Creo que todo eso solo agrava el problema porque sabemos cómo son la ansiedad y la depresión, sabemos lo que es estar pensando en algo y no saber adónde ir, y luego tener la idea de que no se puede hablar con nadie al respecto empeora las cosas.

**Garry Aslanyan** [00:07:45] Zeinab, ¿crees que estos problemas descritos por Jaime también son un reflejo de las tendencias mundiales?

**Zeinab Hijazi** [00:07:51] Las ideas de Jaime son un reflejo realmente poderoso de lo que vemos a nivel mundial. Jaime, mencionaste el informe de Unicef sobre el estado mundial de la infancia sobre la salud mental y algunas estadísticas adicionales para extraer y comentar, es realmente desgarrador hablar de ellas, pero todo el mundo debería saber que 1 de cada 4 niños vive con un padre que tiene un

problema de salud mental. Para nosotros, esto es realmente un claro recordatorio de la importancia de la salud mental y el bienestar de los cuidadores y de la necesidad de intervenciones que busquen abordar estas necesidades. Como mencionó Jaime, los adolescentes realmente tienen dificultades en todo el mundo. 1 de cada 7 jóvenes de 10 a 19 años vive con un trastorno mental diagnosticable, y la mitad de estas afecciones de salud mental comienzan a los 14 años. Es realmente insondable que sepamos esto, y sabemos que todas estas afecciones, la mayoría de ellas, son tratables, pero pasan desapercibidas y no se tratan. ¿Por qué no invertimos más en la prevención en edades tempranas para prevenir realmente el sufrimiento y las dificultades a largo plazo de los jóvenes a medida que se convierten en adultos? El suicidio es, de manera devastadora, la cuarta causa principal de muerte entre los adolescentes en todo el mundo. Mencioné anteriormente que hay niños y jóvenes que luchan con una multitud de problemas. Quiero decir, tenemos 460 millones de niños que viven en zonas de conflicto, y estos jóvenes sufren pérdidas trágicas, violencia y desplazamientos y pierden oportunidades educativas, por lo que su salud mental realmente se ve profundamente afectada. Creo que es importante mencionar que estas son solo estimaciones que hemos recopilado principalmente de países de ingresos altos. De hecho, la realidad puede ser mucho más grave, especialmente en entornos de bajos recursos. Esto se debe a que también nos enfrentamos a una falta de datos y pruebas suficientes sobre la carga mundial de la salud mental, en particular para los niños de los países de ingresos bajos y medianos, y los datos de salud mental sobre niños y adolescentes solo cubren alrededor del 2% de la población de estas regiones, lo que es realmente una constatación asombrosa y dificulta el cálculo de la carga mundial. Sin estos datos, realmente no podemos abordar adecuadamente las necesidades de los jóvenes.

**Garry Aslanyan** [00:10:05] Me imagino, porque ¿cómo se consigue realmente obtener toda esa información, especialmente de lugares que están bajo estrés o conflicto, etc.? Es una capa adicional de complicación. Jaime, según tu experiencia como defensor mental de los jóvenes, ¿qué es lo más? Ya ha aludido a algunos, pero ¿cuál es el mayor obstáculo para que los jóvenes obtengan apoyo? ¿Cuál es tu experiencia?

**Jaime Young** [00:10:33] Yo diría que primero el estigma y la percepción. La razón es que siempre he sido de la opinión, y puedo verlo en mi comunidad, que incluso si tenemos los recursos porque a veces están ahí, muy pocos, pero están ahí, si hay un estigma, si hay una percepción negativa y estoy hablando en la sociedad o en su comunidad acerca de recibir esa ayuda, he descubierto que ha sido un obstáculo importante para que las personas reciban la ayuda porque, por ejemplo, no tenemos tanta recursos de salud mental en Santa Lucía. Tenemos un centro nacional de bienestar mental, pero si necesito ayuda profesional, tengo dificultades y alguien me ve ir allí, dice: está loca, va a ir a un manicomio o no está bien, por lo que existe un gran estigma sobre las personas que buscan esa ayuda. Tienes a las personas que te rodean diciendo que vas a estar bien; que irás a la iglesia o que harás otra cosa. No abordan el tema que nos ocupa porque creo que nos han hecho creer que no es realmente un problema. Los caribeños son extremadamente resilientes, y seguimos viendo que siempre estamos atentos después de un desastre. ¿Estás bien? Estoy bien. Acabas de perder tu casa. Lo acabas de perder todo. No nos quedamos con nuestro trauma y, a veces, el trauma se agrava, por lo que diría que definitivamente el estigma y la percepción son lo primero. Luego, por supuesto, tenemos la falta de recursos, pero sobre todo el estigma y la percepción, porque como he dicho, allí se pueden tener todos los recursos, pero si las personas no creen que trabajan, si las personas no se sienten seguras al ir allí, simplemente no irán.

**Garry Aslanyan** [00:12:21] ¿Es lo mismo, Zeinab, a nivel mundial? No está aislado solo en el Caribe. ¿Cómo reciben atención los jóvenes de diferentes partes del mundo? ¿O es el estigma una de las principales barreras?

**Zeinab Hijazi** [00:12:36] Por supuesto, el estigma en torno a la salud mental es un problema universal que afecta a los jóvenes de todo el mundo. El miedo a ser juzgados o el hecho de que los etiqueten impide que muchos jóvenes busquen atención de salud mental. Existen preocupaciones sobre la confidencialidad y las posibles repercusiones sociales que también influyen. Los jóvenes pueden internalizar los estereotipos negativos que llevan a culparse a sí mismos y a una baja autoestima, lo que también puede exacerbar los problemas de salud mental y desalentar la gestión proactiva. Los jóvenes estigmatizados también se enfrentan a la exclusión social, lo que afecta a sus redes de apoyo y dificulta la recuperación, así que sí, absolutamente Garry. Como dijo Jaime, el estigma puede ser increíblemente dañino, y hemos hablado mucho sobre otros factores estresantes a los que se enfrentan los jóvenes, incluida la discriminación por motivos de raza y género, discapacidad y orientación sexual o antecedentes personales. Por ejemplo, sabemos que los hombres tienen más probabilidades de ser estigmatizados y perpetuar los estigmas que las mujeres. No es un problema al que nos enfrentemos solo en un país u otro; en los países de ingresos altos puede haber un mejor acceso a los servicios, pero el estigma persistente aún puede impedir la utilización de esos servicios, y en los países de ingresos medios bajos, tenemos recursos limitados junto con el estigma, lo que crea barreras importantes. Creo que tal vez solo para referirme a lo que dijo Jaime sobre la resiliencia, creo que es una afirmación tan importante sobre la percepción de los jóvenes como resilientes, que podrían simplemente superarlo, y creo que durante demasiado tiempo se pensó que la resiliencia era algo inherente, o la tenías o no la tenías. Ahora sabemos que ese panorama es mucho más complicado; en cambio, la resiliencia debe entenderse en el contexto del apoyo de la paternidad y las familias, las comunidades y las escuelas, los valores y creencias de las comunidades y las formas en que los niños y los jóvenes interpretan y comprenden la adversidad, la pérdida y la salud mental. Hay pruebas realmente sólidas que demuestran que se puede ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia, por ejemplo, ayudando a los padres a responder mejor a las necesidades emocionales y materiales de los niños, fomentando la cohesión de la comunidad y proporcionando a los niños oportunidades de aprendizaje de alta calidad. Es realmente injusto hacer recaer en los jóvenes la carga de que tienen esta resiliencia inherente para hacer frente a sus problemas de salud mental. Necesitamos crear ese entorno propicio para apoyar su salud mental, reducir el estigma y ayudarlos a acceder a los servicios que necesitan.

**Garry Aslanyan** [00:15:11] Esa es una idea importante. Jaime, ¿hay alguna forma en la que intentes abordar el tema del estigma y con qué éxito? ¿Qué has aprendido?

**Jaime Young** [00:15:24] Sí, definitivamente, para mí, en mi círculo inmediato, sé siempre el cambio que quieres ver, así que impacta como te gustaría impactar. Siempre digo que está bien no estar bien y, a veces, en situaciones traumáticas como las que he mencionado, se espera que los jóvenes seamos resilientes, por ejemplo, si tienes un niño de 8 o 9 años de primaria que está pasando por una serie de cambios y tiene problemas de comportamiento, no nos tomamos el tiempo para decir: vale, tal vez esto sea algo que sea demasiado para él. Solo se espera que sigan adelante, que cambien de escuela, pero no piensas en que han perdido amigos, que tienen que reconstruir el apego y la confianza y todas esas cosas. Para mí, intento ser el cambio que quieres ver. Tenemos que poder influir en este desaprendizaje de que la salud mental es debilidad, que la expresión es debilidad, que buscar ayuda es debilidad. Tenemos que hacerlo influyendo no solo en nuestros sistemas, no solo necesitamos programas y proyectos y, por supuesto, esas cosas son muy importantes, sino que deben reflejarse en los líderes que tenemos, no solo en los líderes de salud mental o de salud, sino en el liderazgo en general, porque las personas se ven influenciadas por quienes las necesitan. Ese es el propósito del liderazgo. Necesitamos que nuestros líderes se enfrenten a esta tarea, que realmente presionen, ya sea que se trate de la reeducación en las escuelas o de que se dé prioridad a la salud en nuestros presupuestos, porque actualmente, según un estudio que he visto, solo tenemos el 8% de nuestro producto interno bruto y el 4% de ese dinero se destina a la salud mental, solo el 4%. En eso solo va a

nuestro centro de salud mental, por lo que no tenemos proyectos para pacientes ambulatorios, no tenemos ningún centro comunitario de salud mental, ¡no tenemos nada! ¿Te imaginas lo difícil que es? Puede que tengas que contactar a alguien y la siguiente pregunta será: ¿a quién debo contactar? La única persona disponible es un terapeuta que le cobrará 200 dólares la hora por hablar con usted, y en un país como el nuestro, no muchas personas pueden pagar 200 dólares la hora para tratar sus problemas de salud mental, por lo que se trata de una plétora de problemas. Sinceramente, creo que si nosotros, como individuos, somos más conscientes de la situación y elegimos más las palabras que utilizamos, sí, será necesario desaprender, pero tiene que ser algo en lo que reduzcamos el estigma, pero que también estemos educando sobre qué es y qué no es la salud mental. Sinceramente, creo que es posible porque lo he visto suceder y tenemos jóvenes increíbles como «Dejemos un impacto en la juventud» y nuestros centros focales nacionales de salud mental están haciendo un trabajo increíble. Tenemos un libro de trabajo que estamos intentando compartir, que puede ayudar a las personas con sus problemas de salud mental, ya sea coloreando o simplemente analizando los hechos, para aprender y desaprender qué es y qué no debe ser, y también estar ahí para las personas cuando no tienen a nadie más que esté ahí para ellas.

**Zeinab Hijazi** [00:18:37] Lo que dices es tan profundo: ¿cómo aprendemos y desaprendemos cosas inútiles? La educación está realmente en el centro de todo esto, de la lucha contra el estigma. El estigma comienza a afectar a los niños a una edad temprana, a los 6 años, los niños reconocen los términos negativos como locos, y usted mencionó esto, Jaime, a los 10 años conocen los estereotipos culturales sobre la salud mental y, a menudo, los asocian con ser peligrosos. Este estigma realmente puede moldear la autoestima de los jóvenes y sus acciones, emociones y estrategias de afrontamiento. Realmente creo que no es necesario que suceda. ¿Verdad? Esto no tiene por qué ser así. Si la pandemia de la COVID-19 quiere enseñarnos algo, debería ser que necesitamos hablar sobre salud mental. Tenemos que poder hablar de ello como algo natural. Habrá días buenos. Habrá días malos. Los jóvenes necesitan saber a dónde acudir cuando su mundo se ve un poco turbio o se pone patas arriba, como dijo Jaime, no se trata solo de saber que necesitan apoyo, sino de saber dónde y cómo acceder a esos apoyos.

**Garry Aslanyan** [00:19:43] Jaime, dijiste lo importante que es que los jóvenes usen su voz y hablen sobre la salud mental, especialmente para apoyar a otras personas que tal vez no puedan hacerlo. ¿Por qué cree que es tan importante la participación de los jóvenes en el tratamiento de la salud mental? Sé que muchos de nuestros oyentes se encuentran en diferentes entornos. Creo que se beneficiarían de tu experiencia si pudieras aludir un poco más a eso.

**Jaime Young** [00:20:07] No siempre fui tan franco como lo soy ahora. Empecé siendo muy, muy tímida y estaba muy agradecida por las personas que estaban a mi alrededor, que me defendieron porque yo no podía hablar por mí misma, así que al final dije: ¿sabes qué? , quiero ser eso para otra persona. Espero que poder hablar y ser honesto acerca de mi salud mental pueda influir e inspirar a otras personas a hacerlo. Como jóvenes, tenemos que ser los que lideremos la lucha. Todo el tiempo escuchamos que somos los líderes del futuro y lo que va a pasar si no cambiamos el estigma ahora, si no avanzamos a pasos agigantados ahora, simplemente continuará en otro ciclo cuando envejecamos, por lo que en algún momento hay que superarlo y, para abordar adecuadamente la carga de la salud mental, tenemos que desafiar estas normas existentes. Tiene que ser un desafío, y los jóvenes son creativos, siempre buscamos algo, especialmente en nuestra generación, tendemos a sobrepasar los límites mucho más. Definitivamente es algo que tenemos que hacer. Por ejemplo, anteriormente no había un directorio completo sobre salud mental y un grupo de jóvenes de nuestra región lo desafiamos y, con la ayuda de UNICEF, ahora tenemos nuestro primer libro de trabajo sobre salud mental en el que los jóvenes de la región y de todo el mundo, siempre que tengan acceso a Internet,



pueden buscar el directorio de la región del Caribe donde pueden acceder a la salud mental, algo que no existía antes. Ahora, si estoy en Barbados, puedo ir al directorio y encontrar acceso a los medicamentos si tengo dificultades aquí. Estas son las pequeñas cosas de las que estamos hablando, y decimos que tenemos que empezar a superar los límites, que tenemos que empezar a involucrar a nuestros líderes, a entablar conversaciones y a desafiarlos porque no podemos seguir diciendo: bueno, así es como ha sido. Eso es algo que escucho todo el tiempo o, cuando era más joven, tampoco había recursos mentales. Tiene que cambiar ahora, y el hecho de que hayas sobrevivido no significa que hayas sobrevivido. Puede que hayas sobrevivido a pesar de eso. Queremos asegurarnos de que, de ahora en adelante, haya recursos en todas partes para que la gente sepa que, si necesita ayuda, está ahí. Los jóvenes que lideran la lucha están muy cerca de mi corazón porque, como he dicho, vamos a ser los responsables políticos del mañana. Odiaría que cometiéramos los mismos errores que cometieron nuestros antepasados, que cometieron las personas que nos precedieron al no abordarlos adecuadamente, porque eso se refleja en lo que somos. Podrías empezar con un poco de ansiedad y luego eso podría convertirse en algo tan grande dentro de 10 o 15 años, como lo que he mencionado, y no tenía por qué ser así. No es solo para mí, sino para las personas más jóvenes que vienen detrás de mí. Tengo una hermana pequeña de 14 años, tengo un hermano de 18, quiero que vean un mundo diferente al que crecí en lo que respecta a la salud mental. No cabe duda de que el trabajo de una persona joven y, con el apoyo de todos los que nos rodean, es poder avanzar y realizar los cambios que queremos ver.

**Garry Aslanyan** [00:23:09] Zeinab, tal vez puedas aprovechar esto y compartir con nosotros algunas experiencias de UNICEF en todo el mundo. En el informe que leímos, hay una cantidad realmente grande de pérdidas estimadas en términos de pérdidas económicas cada año debido a la salud mental de los niños en América Latina, en particular en el Caribe, porque estamos hablando con Jaime aquí. Estoy seguro de que este número es probablemente mayor debido a los números y datos subestimados que tenemos. Entonces, ¿cómo ha podido UNICEF incorporar estas cosas en sus políticas, su promoción, su trabajo y compartir algunas ideas al respecto?

**Zeinab Hijazi** [00:23:53] El costo económico de descuidar la salud mental es grave en todo el mundo, y se estima en alrededor de 387 200 millones de dólares al año para los niños de 0 a 19 años. El retorno de la inversión en salud mental puede ser enorme. Las investigaciones muestran que por cada dólar que se invierte en el tratamiento de problemas de salud mental comunes, se obtiene un rendimiento de 4 dólares en mejora de la salud y la productividad. También sabemos mucho más sobre la eficacia de los programas de resiliencia en materia de salud mental basados en las escuelas, que proporcionan un retorno de la inversión de 5 dólares por cada 1 dólar invertido, por lo que, para nosotros, junto con lo que sabemos ahora sobre cómo abordar la salud mental en las zonas afectadas por la crisis, podría resultar en una pérdida de miles de millones de dólares estadounidenses en ingresos de por vida a nivel mundial. Para nosotros es fundamental integrar las estrategias de salud mental en las políticas, la promoción y la prestación de servicios y garantizar que esos servicios satisfagan las necesidades de los jóvenes. Un buen ejemplo de la integración exitosa de las estrategias en nuestro trabajo es Serbia. En 2023, seis ministerios se unieron y firmaron un memorando de entendimiento. El memorando de entendimiento estableció funciones y responsabilidades específicas del sector para promover una salud mental positiva a lo largo del ciclo de vida de un niño. Como decía Jaime, los recursos y las oportunidades evolucionan, y nuestra forma de pensar ha evolucionado a partir de este pensamiento estrecho de que el sector de la salud puede resolverlo todo y puede apoyar a los jóvenes. Para poder satisfacer con éxito las necesidades de los jóvenes, necesitamos atenderlos en el lugar de la comunidad en el que se encuentren, y eso significa involucrar a los diferentes ministerios competentes y garantizar que sus responsabilidades con respecto a la salud mental de los jóvenes estén claras. Las recomendaciones de ese memorando de entendimiento incluían la formación de un grupo de trabajo nacional multisectorial para implementar un plan de acción multisectorial, garantizar que se asignen

recursos a los servicios de salud mental, integrar la atención de salud mental en los servicios de nivel primario y comunitario, apoyar la prestación y el acceso a la atención de salud mental basada en la evidencia, fortalecer la evidencia y la investigación sobre la salud mental, integrarla en los sistemas escolares y abordar el estigma y la discriminación. Hubo 40 jóvenes que formularon recomendaciones que influyeron en las estrategias nacionales y fomentaron un fuerte vínculo entre los jóvenes y el gobierno para mejorar la salud mental y el apoyo psicosocial en Serbia. Es un ejemplo importante que realmente destaca la importancia del enfoque multisectorial de los servicios de salud mental en el diálogo político, pero también de integrar la voz y la participación de los jóvenes en esos procesos.

**Garry Aslanyan** [00:26:47] Jaime nos escuchan, en más de 180 países y ya hemos aprendido mucho de ti y de Zeinab. Si pudieras dejar un mensaje que pudiera llegar a los jóvenes de otros países, ¿cuál sería ese mensaje?

**Jaime Young** [00:27:04] Yo diría que priorice su salud mental. Sé que puede que lo escuches en todas partes o que lo veas en todas partes, pero una cosa es que cuando estamos enfermos o tenemos un hueso roto o algo así, tenemos el deber de ir al médico, y siempre me desconcierta que cuando sabemos o sospechamos que tenemos un problema de salud mental, no busquemos los recursos. Lo ignoramos, usted no ignoraría un esguince de tobillo o una pierna rota porque necesita sus piernas. Yo diría que no ignores tu salud mental porque necesitas tu mente, tienes que estar sano. Además, priorizar los mecanismos positivos de afrontamiento ha funcionado de maravilla para mí y para las personas que me rodean, porque de joven sé lo que es estar estresado. Creo que, en ausencia de esos recursos, asegúrate de encontrar a alguien que pueda apoyarte, aunque sea una persona, y de comprobar constantemente tu salud mental y ser el cambio que tú también deseas ver.

**Garry Aslanyan** [00:28:07] Gracias. Zeinab, para terminar con ustedes, publicamos este episodio para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental que se celebra anualmente y, como ya hemos dicho hoy, queda mucho por hacer, por supuesto, pero si pudiéramos poner de relieve algunos de los temas críticos, ¿cuáles son, en su opinión, algunos de los focos de optimismo que podrían servir de inspiración a nuestros oyentes? , y ¿cómo pueden sacar adelante las lecciones del debate que hemos mantenido hoy y cómo pueden utilizarlas en sus propios entornos?

**Zeinab Hijazi** [00:28:44] En primer lugar, me encanta esa frase, varios focos de optimismo. Es una frase maravillosa. Realmente hay muchos, como he mencionado, no todo es fatalidad y pesimismo. En general, soy optimista en cuanto a nuestra dirección. Jaime es un ejemplo hermoso e inspirador del trabajo que los jóvenes están realizando en todo el mundo en la región de América Latina y el Caribe. Me inspira esta innovación que está surgiendo, la utilidad de las plataformas digitales y el acceso en línea para crear oportunidades y soluciones para la atención de la salud mental. Estamos viendo otros magníficos impulsos que se están ganando en todo el mundo en relación con el trabajo, las políticas y la promoción. Por ejemplo, en Kenia, el gobierno ha incorporado el apoyo psicosocial y de salud mental en su estrategia nacional de salud, con una importante contribución de las redes de jóvenes. Las recientes emergencias en la región MENA, como la COVID-19, la explosión del puerto de Beirut, los diferentes terremotos y el empeoramiento de las condiciones socioeconómicas, han afectado profundamente a la salud mental de todos, incluidos los trabajadores humanitarios de primera línea, y me inspiran los esfuerzos que se están realizando en esa región para centrarse en el estrés de los proveedores de servicios de primera línea y desarrollar realmente sistemas de apoyo para ellos. Hay más buenas noticias. Ahora tenemos un conjunto de intervenciones de salud mental disponibles, diseñadas para satisfacer las necesidades de los niños y jóvenes de diferentes grupos de edad. Estos recursos abarcan todo el espectro, desde la prevención y la promoción hasta intervenciones psicológicas más específicas. Por ejemplo, contamos con el cuidado de los cuidadores para apoyar la

base misma de la salud mental de un niño al apoyar la salud mental de los padres, por lo que realmente estamos avanzando para garantizar que haya intervenciones psicológicas específicas para los diferentes grupos de edad de los jóvenes. UNICEF concluyó recientemente un viaje a Vietnam, donde presenciamos una capacitación de formadores sobre cómo ayudar a los adolescentes a prosperar, equipando a los jóvenes con estrategias para superar sus desafíos de salud mental. Este paquete está dirigido a jóvenes de 10 a 19 años. Hay mucho optimismo en el que podemos basarnos, pero sobre todo soy muy optimista en cuanto al poder de los jóvenes que alzan la voz e impulsan el cambio, como Jaime y otros en todo el mundo. Tengo mucha suerte de poder trabajar con ellos en esta búsqueda de mejorar la salud mental y el bienestar de los niños de todo el mundo.

**Garry Aslanyan** [00:31:16] En ese sentido, Zeinab, gracias por acompañarnos hoy, y Jaime, gracias por compartir sus experiencias y acompañarnos hoy. Le deseo lo mejor en todo el trabajo que está realizando.

**Jaime Young** [00:31:30] Muchísimas gracias. Fue increíble conocerlos y hablar con ustedes, muchas gracias Zeinab y Garry.

**Zeinab Hijazi** [00:31:34] Gracias Garry. Gracias, Jaime. Es un placer charlar contigo hoy.

**Garry Aslanyan** [00:31:42] Los jóvenes de hoy se enfrentan a tasas alarmantes de ansiedad y depresión y, como destacó Jaime, el estigma social asociado es un enorme desafío. ¿Quién mejor para abordar esto que los propios jóvenes? Me inspira la naturaleza proactiva de Jaime y su audacia para hablar en nombre de los jóvenes. Zeinab destacó cómo la salud mental de los niños y los jóvenes depende en gran medida de la salud de sus padres y de la sociedad. La resiliencia es necesaria para que los jóvenes prosperen a pesar de la adversidad, y esto se puede cultivar mediante la crianza solidaria, la cohesión de la comunidad y la educación continua. Ya sea en Santa Lucía, como compartió Jaime, o en otros ejemplos innovadores mencionados por Zeinab, hay muchos focos de optimismo impulsados por los jóvenes y para los jóvenes. Que todos permanezcamos siempre abiertos a aprender y a ser desafiados por los más jóvenes que nosotros. Escuchemos a alguien especial que tenga opiniones sobre nuestro podcast.

**Dr Tedros** [00:33:05] «Y el podcast Global Health Matters del TDR ayuda a difundir el conocimiento y fomentar el debate sobre temas clave de investigación».

**Garry Aslanyan** [00:33:16] Gracias, Dr. Tedros. Nuestro equipo y yo estamos muy contentos de que encuentres valor en el podcast. Para obtener más información sobre los temas tratados en este episodio, visite la página web de los episodios, donde encontrará lecturas adicionales, notas y traducciones. No olvides ponerte en contacto con nosotros a través de las redes sociales, el correo electrónico o compartiendo un mensaje de voz, y asegúrate de suscribirte o seguirnos donde sea que recibas tus podcasts. Global Health Matters es una producción de TDR, un programa de investigación copatrocinado por las Naciones Unidas con sede en la Organización Mundial de la Salud. Gracias por escuchar.