

# «Hay más irritabilidad social; la vida se ha vuelto más compleja»

**Pilar Martín Chaparro** Decana del Colegio de Psicología de la Región de Murcia

«Necesitamos muchas más plazas PIR en el sistema sanitario, y una buena prevención en Primaria»

JAVIER PÉREZ PARRA



MURCIA. Pilar Martín Chaparro (Málaga, 1969) es la nueva decana del Colegio de Psicología de la Región de Murcia, una institución que lleva años advirtiendo de la necesidad de responder al creciente malestar emocional y al deterioro de la salud mental con más recursos en los sistemas sanitario, social y educativo. Formada en Psicología Clínica en Granada y con un doctorado en psicología social, ha desarrollado una larga carrera docente e investigadora en la Universidad de Murcia (UMU). Asume el nuevo reto consciente de los numerosos frentes abiertos.

– Se cumplen cinco años del inicio de la pandemia de covid. ¿Qué huellas ha dejado aquella crisis en nuestra sociedad?

–Las necesidades de atención psicológica eran muy elevadas ya antes de la pandemia en una parte de la población. Eso es algo que no debemos olvidar. Pero la pandemia agravó esa situación. En muchas personas se agravaron los problemas que ya presentaban y, en otras, la pandemia ac-

tuó como un catalizador que dejó salir cosas que estaban ahí. Pero no solo eso. Fue una etapa horrosa para quienes sufrían violencia intrafamiliar, violencia de género o maltrato infantil. La pandemia nos afectó a todos de una u otra manera pero, para quienes somos unos privilegiados, estar encerrados en casa no supuso tantos problemas. Nuestros niños, dentro de lo que cabe, se adaptaron bien. Pero mucha gente sufrió mucho en su casa. Hay cosas que no deberíamos olvidar: las personas que murieron, la situación de los mayores. Fue tremendo. ¿Cómo hemos podido olvidarlo tan pronto?

–Habla de las personas mayores, que sufrieron muy especialmente la pandemia. Sin embargo, ¿no nos hemos olvidado de ellas? Se ha puesto mucho más el foco en los niños o en los adolescentes.

–De las personas mayores no podemos olvidarnos. Afortunadamente, la esperanza de vida es cada vez mayor, y hoy hay gente de 80 años que está fantástica, con retos y proyectos por delante. Para empezar, todavía me choca que a una persona se le considere mayor a partir de los 60. Hace 30 años lo era, pero ahora, alguien con 60 está activo laboralmente y en muchos otros ámbitos de la vida. Así que tenemos que replantearnos muchos conceptos. Dicho esto, no podemos olvidarnos de las personas mayores. Muchas de ellas necesitan ayuda. Por ejemplo, por la brecha digital. No puede ser que todo sea ahora digital. Con respecto a

la soledad no deseada, lo cierto es que el grupo de población que dice sentirse más solo es el de los jóvenes. Muchos mayores asumen de alguna manera el ciclo vital en el que se encuentran: han dejado en el camino a seres queridos, sus hijos están ocupados... Aunque lo que tenemos es a muchos abuelos apoyando la estructura familiar, con lo bueno y malo que eso conlleva para ellos. Hay, es cierto, personas mayores que sienten esa soledad no deseada, y para abordarlo se están desarrollando distintos programas. Sin duda, sería importante incluir en esos programas la perspectiva psicológica. Eso nos permitiría realizar actuaciones más individualizadas. El traje en serie está muy bien, pero hay que adaptarlo a las circunstancias de cada persona, porque podemos estar hablando de soledad no deseada y, cuando escarbas, igual te encuentras otras cosas.

–En relación a los adolescentes, hay datos preocupantes. El 20% de los estudiantes de entre 14 y 18 años de la Región de Murcia han tomado hipnosedantes en alguna ocasión, según el informe Estudes. Otros estudios nos advierten del aumento de autolesiones. ¿Qué está pasando con la población más joven?

–Es muy complejo, esto no tiene una respuesta. Debemos ofrecer una buena prevención primaria y abordar estas situaciones. Vemos que se ponen en marcha, con la mejor de las intenciones, estudios y programas que están muy bien pero, ¿qué hacemos luego con los problemas que detecta-



mos? Si descubrimos trastornos de la conducta alimentaria [las consejerías de Educación y Salud acaban de anunciar un programa específico en este ámbito], ¿dónde vamos a enviar luego a esos adolescentes? ¿A un sistema colapsado que como estamos viendo no ofrece la mejor de las respuestas al malestar psicológico?

A veces tengo la sensación de que sostenemos a los niños y adolescentes con la idea de que ya se harán mayores y entonces se resolverá todo. No, cuando se hagan mayores eclosionará con mayor virulencia todo lo que esté sin resolver. El éxito de la adolescencia y la infancia, hoy, será el éxito de la sociedad mañana.

– El Colegio de Psicología y la Consejería de Educación pusieron en marcha un programa piloto en centros escolares para llevar a cabo intervenciones de psicólogos en las aulas. ¿Está avanzando este proyecto?

–La Consejería de Educación es de pocas palabras. En su día se firmó un convenio para la formación de psicólogos de los departamentos de Orientación, de manera que pudieran llevar a cabo esa atención psicológica. Ese convenio se da por concluido, y no hemos recibido más información. En Madrid, que es de donde parte el proyecto, sí se ha puesto en marcha la siguiente fase, que consiste en hacer intervenciones en los centros. Tras formar a los pro-

## Atender a toda la población «con garantías de igualdad»

J. P. P.

MURCIA. Pilar Martín Chaparro se pone al frente del Colegio con el objetivo de que «la Psicología esté al lado y al alcance de toda la sociedad». «Ninguna persona puede quedar atrás por no tener la atención psicológica necesaria con garantías de igualdad», subraya. Chaparro conoce bien todos los proyectos que están en marcha en el Colegio, porque durante los últimos cuatro años ha

sido vicedecana. Ahora recoge el testigo de María Fuster, la anterior decana. «La Psicología juega un papel esencial en la construcción de una sociedad más empática y comprensiva, siendo sus profesionales fundamentales en una amplia gama de áreas como la educación, la salud pública, el deporte, la investigación, la política, la transformación digital o el medioambiente», destaca.

En lo referente a Psicología Clínica y de la salud, los objetivos

son aumentar las plazas PIR (psicólogo interno residente) y defender la incorporación del profesional de la Psicología Clínica en Atención Primaria y Especializada. En el campo de la intervención social y comunitaria, la pretensión es aumentar la presencia de los profesionales en servicios sociales, discapacidad, atención temprana, mayores, igualdad y violencia de género, así como en la protección a la infancia y la adolescencia. Martín Cha-

parro quiere «impulsar programas de prevención del maltrato, especialmente el intrafamiliar y la violencia sexual».

El abordaje de la salud mental de los adolescentes es prioritario. Por eso, el Colegio planea estar presente en redes con contenidos dirigidos específicamente a los más jóvenes. La idea es ofrecer claves que ayuden al bienestar emocional, y también que sirvan como herramienta de prevención.



Pilar Martín Chaparro, la semana pasada en el Colegio de Psicología, en Murcia.  
ANDRÉS MOLINA / AGM

fesionales, se llevan a cabo esas intervenciones y se evalúa su eficacia, con la creación de grupos control. Eso aquí no se quiso [desarrollar]. Algún compañero no ha dicho que se ha puesto en marcha, porque algunos departamentos de Orientación han necesitado refuerzos. Pero eso nos lo ha dicho alguna psicóloga, no la Consejería. Antes de Navidad, el Colegio pidió una reunión con Educación. A día de hoy no nos han dado cita, pero la volveremos a solicitar.

–Le preguntaba antes por el aumento de autolesiones en adolescentes. ¿Cómo puede abordarse este problema?

–Las autolisis están dentro del comportamiento suicida, aunque no siempre. Al final, lo que estamos viendo es un malestar, un sufrimiento, un no saber cómo afrontar y abordar la situación que tienes delante. La manifestación del malestar psicológico es muy diversa. En algunos adolescentes puede manifestarse con conductas autolesivas.

–Algunos expertos vinculan el

**aumento de problemas psicológicos en los adolescentes y jóvenes con una creciente dificultad para gestionar las emociones, la frustración. ¿Comparte ese análisis?**

–Yo soy una defensora de la infancia, la adolescencia y la juventud. Cuando estuvimos en pandemia y se les acusaba de contagiarnos... bueno, creo que fueron bastante responsables. Creo que en el fondo estamos hablando del malestar de la sociedad. Los adultos también gestionamos todo eso como podemos. Estamos siendo sus modelos a la hora de responder a la ansiedad, al estrés y a la adversidad: nuestros hijos e hijas aprenden de nosotros esas respuestas. Al final, ¿qué enseñanza emocional han hecho con nosotros? Los padres tenemos nuestras carencias y nuestros déficits pero, ahora que somos más conscientes, podemos hacer nuestro legado a las nuevas generaciones, pensando en el futuro. Lo que hemos de garantizar es el futuro, y eso se hace desde el presente.

–Habla de un malestar en la so-

CENTROS EDUCATIVOS

**«La Consejería de Educación es de pocas palabras. Pedimos una reunión antes de Navidad, pero aún no nos han citado»**

LA CRISIS DE LA COVID

**«Las necesidades de atención eran ya muy elevadas antes, pero la pandemia agravó la situación»**

**ciudad. ¿Percibe una ansiedad social?**

–No sé si es ansiedad pero, como poco, irritabilidad. Es algo que vemos todos los que cogemos el coche, o los que hacemos la compra. Hay una mayor irritabilidad, o quizá un menor control [de las emociones]. Pero convendrá conmigo en que la vida es ahora más compleja, más complicada, que hace años. Y volviendo a los niños, ahora tienen muchos más recursos que antes, pero tienen que afrontar una vida que es más compleja. Estamos en esa retroalimentación, es la cara y la cruz de las sociedades actuales.

–La presencia de psicólogos en la sanidad pública ha sido tradicionalmente deficitaria. El Colegio reclama más plazas PIR (psicólogos internos residentes). ¿Cuál es la situación actual en el Servicio Murciano de Salud?

–Hay que abrir el concepto de salud mental, que es más amplio que la patología mental. Ahora mismo, la Psicología aborda, en el sistema público, la enfermedad mental. Ese es un concepto muy

reduccionista. La Psicología clínica es fundamental. Hacen falta muchas más plazas PIR, y hay que abrir camino en otros ámbitos de intervención, más allá de la patología mental.

–En estos momentos, la presencia de psicólogos se circunscribe sobre todo a la red de Salud Mental, y en otros ámbitos, como los servicios de Oncología, es una atención que suele depender de las asociaciones.

–Hay mucho sufrimiento, mucho malestar y mucha necesidad de atención psicológica más allá de los criterios que recogen los manuales diagnósticos de la enfermedad mental. Hay mucho trabajo por hacer en prevención primaria, antes de que aparezcan los problemas. Tenemos que sostener y ayudar a las personas a salir de determinadas situaciones, antes de que se conviertan en un problema realmente de enfermedad mental.

–El Colegio defiende, en este sentido, la presencia de psicólogos en los centros de salud de Atención Primaria.

–Efectivamente. Insisto en la idea: en Primaria los psicólogos no estaríamos para atender la enfermedad mental, sino para evitar que se diera esa situación [la aparición de una patología]. Y, sobre todo, para acompañar a otros profesionales, al médico de Atención Primaria. Ellos ven en su día a día situaciones de malestar en las que subyace una preocupación excesiva, o un estado de ansiedad, que no se termina de ubicar en lo puramente biológico, si es que existe esa base biológica. Y, además, ¿qué proceso de obesidad, diabetes o enfermedad cardíaca no está acompañado de una serie de emociones o conductas que pueden necesitar ser abordadas?

–Según la base de datos de Primaria, cuatro de cada diez pacientes han expresado a su médico de familia malestar psicológico o emocional. ¿La respuesta está siendo excesivamente medicalizada? La Región de Murcia presenta unas tasas muy altas de consumo de benzodiazepinas y otros ansiolíticos.

–Al final, la respuesta que da el sistema de salud es esa. ¿Qué herramientas tiene el médico? Ellos hacen una labor impresionante, pero hay que dotar al sistema de recursos, y de psicólogos para que los médicos puedan derivar a sus pacientes.