

# Día 4. Salud mental y Cohesión Social

Carmen Rodríguez Blázquez<sup>1,3</sup> y Raimundo Mateos Alvarez<sup>2,3</sup>.

- 1. Investigadora del Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III*
- 2. Profesor Titular de Psiquiatría, Universidad de Santiago de Compostela*
- 3. Coordinador del Grupo de Trabajo de Epidemiología Psiquiátrica y Salud Mental, Sociedad Española de Epidemiología*

La salud mental es parte integral de la salud y el bienestar de la población, como reconoce la OMS en su definición de salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por tanto, como otros aspectos de la salud, se ve influida por características individuales, tales como emociones y comportamientos, y también por factores tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad. Estos factores constituyen lo que se conoce como determinantes sociales de la salud (DSS).

Íntimamente ligado a los DSS encontramos la Cohesión Social, un concepto complejo y multifacético que reúne componentes clave como son la calidad de las relaciones sociales, la identificación con el grupo social, la sensación de pertenencia a la comunidad y la predisposición a la ayuda y la participación política y social. Se trata de un término que ha generado un interés creciente en investigación debido a que puede desempeñar un papel complementario al de los factores clásicos, y más estudiados, como son la clase o la posición social y el apoyo social.

Diversas investigaciones han demostrado que la cohesión social está profundamente conectada con la salud mental, haciendo hincapié en la importancia de los activos comunitarios, la confianza y el sentido de pertenencia para fomentar comunidades cohesionadas y sanas. Por ejemplo, un estudio realizado en Reino Unido encontró que niveles mayores de cohesión social se asocian significativamente a mejor salud mental [1]. Por otra parte, cuando en un barrio hay buenos niveles de seguridad, confianza y relaciones sociales, estos ayudan a prevenir depresión y ansiedad, especialmente en jóvenes y adolescentes [2]. En personas mayores, la cohesión social se asocia con menores sentimientos de soledad y mayor bienestar físico y mental [3].

Se trata de una relación bidireccional, ya que las personas que viven en comunidades donde se fomenta el apoyo mutuo, el respeto y la inclusión, suelen disfrutar de una mejor salud mental; por otro lado, una sociedad cohesionada puede aliviar problemas como la soledad, el estrés y el aislamiento social. Partiendo de esta base, se han sucedido experiencias para intervenir en las comunidades y mejorar su cohesión social, con la expectativa de que, además, se producirán efectos positivos en la salud mental de la población [4]. Algunas de estas intervenciones se apoyan en teorías como la del contacto intergrupales de Allport, que han tratado de explicar cómo las personas construyen su identidad a través de la pertenencia a un grupo social y cómo el contacto intergrupales puede ayudar a reducir los prejuicios hacia otros, fomentando así la

cohesión social. Se han diseñado intervenciones basadas en proporcionar información y generar actitudes positivas hacia la salud mental y las personas con enfermedad mental a través de, por ejemplo, campañas de sensibilización que intentan combatir los estereotipos y el estigma. Aunque algunas intervenciones son prometedoras, se necesita más investigación y evidencia científica en este sentido.

Las implicaciones para la salud mental y la salud pública de las políticas que mejoran la cohesión social abarcan una amplia gama de aspectos que afectan directamente el bienestar de las comunidades. Algunas acciones prioritarias consisten en abordar las desigualdades: la protección de las poblaciones vulnerables, como las que se encuentran en riesgo de pobreza, marginalidad, maltrato o abandono, los grupos minoritarios o las personas mayores; la prevención de las enfermedades crónicas y discapacitantes; y reducir las disparidades en el acceso a servicios de salud mental, garantizando que todas las personas tengan igualdad de oportunidades para recibir atención psiquiátrica y psicológica de calidad. La cohesión social, por su parte, puede fortalecerse mediante iniciativas que fomenten la cooperación, el voluntariado y la empatía entre los miembros de la sociedad. Al fomentar comunidades saludables y conectadas, se mejoraría el bienestar mental y físico de la población.

#### Referencias

1. Williams AJ, Maguire K, Morrissey K, Taylor T, Wyatt K. Social cohesion, mental wellbeing and health-related quality of life among a cohort of social housing residents in Cornwall: a cross sectional study. *BMC Public Health*. 2020;20(1):985.
2. Breedvelt JF, Tiemeier H, Sharples E, Galea S, Niedzwiedz C, Elliott I, et al. The effects of neighbourhood social cohesion on preventing depression and anxiety among adolescents and young adults: rapid review. *BJPsych Open*. 2022;8(4):e97.
3. Cramm JM, Nieboer AP. Social cohesion and belonging predict the well-being of community-dwelling older people. *BMC Geriatr*. 2015;15:30.
4. Orazani SN, Reynolds KJ, Osborne H. What works and why in interventions to strengthen social cohesion: A systematic review. *Journal of Applied Social Psychology*. 2023;53(10):938-95.

Puntos clave para el vídeo:

- la Cohesión Social es un Determinante Social de la Salud mental que podríamos calificar de "emergente". Hay un interés creciente en investigarlo, parece que puede jugar un papel complementario con factores clásicos como la Clase/Posición Social y el Apoyo Social.
- Todavía no hay consenso sobre la definición y los instrumentos que deben usarse para evaluarlo.
- Existen experiencias sobre la mejora de la cohesión social para mejorar la salud mental, pero falta evidencia científica.
- En general, la mejora de las condiciones de vida, el apoyo social y la reducción de estigma redundaría en una mejor salud mental, pero de nuevo.