

# ¿CELEBRITY DRAMA? PERO NO TANTO

Brad Pitt, Selena Gomez, Robert Pattinson o Blake Lively son algunas de las celebrities que han confesado públicamente sus problemas mentales rompiendo así el estigma que pesa sobre la sociedad. ¿Hasta qué punto nos ayuda saber que ellos también sufren?

Texto: Elena Mandacén. Ilustración: Carmen García Huerta











# La televisión y el cine como terapia

Cada vez más series y películas hablan de la salud mental con la cercanía y naturalidad que demanda la sociedad. Mostrar a nuestros personajes favoritos con sus problemas y miedos ayuda mucho.



## POR 13 RAZONES

La serie de Netflix generó mucha polémica por contar sin censura qué le lleva a una adolescente a suicidarse y dejarlo grabado en trece cintas de cassette. Algunos expertos dicen que podría alentar pensamientos suicidas.



## HASTA LOS HUESOS

De nuevo, la polémica persigue a otra producción de Netflix. Lily Collins da vida en este filme a una joven que sufre anorexia nerviosa y su lucha con un tratamiento poco convencional con la ayuda de su doctor, interpretado por Keanu Reeves.



## MR. ROBOT

El protagonista de esta serie, que puedes ver en Movistar, sufre alucinaciones, delirios y episodios disociativos que le llevan a no saber distinguir entre realidad y ficción. Para colmo, trabaja en una empresa de ciberseguridad...

social y eso les genera conflictos en sus relaciones afectivas. Frases como: ¿Por qué no me contestaste? ¿Viste el mensaje y hasta ahora no me respondes? ¿Quién es esa persona que te sonreía tanto? Son muy comunes. A todas ellas les recomiendo que no abandonen las relaciones cara a cara, porque el contacto humano fortalece siempre conductas positivas.”

**Las mujeres se deprimen más.** Según datos de la Sociedad Española de Psiquiatría, las mujeres sufren el doble de problemas mentales que los hombres. Así lo explica Carmen Leal, catedrática de Psiquiatría de la Universidad de Valencia: “La mujer se enfrenta a roles sociales diferentes, a distintas oportunidades en su vida. La exposición a diferentes escenarios estresantes le confiere una vulnerabilidad mayor para aquellos trastornos relacionados con el estrés. También están otros factores como un trabajo con remuneración menor, con predominio en el sector

servicios, rutinario o con baja recompensa social. Sin olvidarnos tampoco de la sobrecarga laboral por la suma del trabajo doméstico y el cuidado de los hijos, que son cuestiones a tener muy en cuenta.”

### Conectados, pero solos.

Cuando hace unos meses Risto Mejide entrevistaba en su programa al youtuber más famoso de España, El Rubius, nadie se esperaba que alguien que tiene más de 13 millones de suscriptores rompiera a llorar al confesar que se sentía solo y deprimido. ¿Cómo puede ser posible algo así? La escritora y socióloga Luisa Cristóbal nos lo explica: “La respuesta es sencilla, de la misma forma que crece nuestra popularidad online, también lo hace nuestro comportamiento an-

tisocial. Internet te aísla, siempre y cuando tú dejes que lo haga, por eso es tan importante que sepas gestionar tu espacio, lo que la gente necesita saber de ti y lo que no”. Tampoco hay que olvidar esa soledad digital por la que gente que dice tener millones de seguidores o likes descubre, de repente, que el día de su cumpleaños no tiene a quién invitar a tomarse un trozo de tarta. Luego está la otra soledad, la física, la que lleva acompañándonos desde hace siglos y contra la que también es muy complicado luchar. ¿Alguien se imagina a Marilyn Monroe contándole al mundo sus problemas de ansiedad, de depresión y falta de autoestima? ¿O a Cary Grant reconociendo que su tremenda inseguridad era fruto de una infancia problemática? Ellos se sentían solos pero eran incapaces de pedir ayuda públicamente. Quizá por eso que ahora otros lo hagan es tan importante y puede servirnos para normalizar una enfermedad que, nos guste o no, existirá siempre. 