

# La importancia de fortalecer los vínculos para prevenir problemas de salud mental y consumos problemáticos

06/07/2026



**El psicólogo Marcelo Encinas** analizó el crecimiento de las consultas por ansiedad y otros trastornos emocionales, advirtió sobre el impacto de la falta de contención afectiva y sostuvo que la prevención comienza en la infancia a través del acompañamiento y la gestión de las emociones.

La salud mental ocupa cada vez un lugar más importante en la sociedad y las consultas por distintas problemáticas emocionales muestran una tendencia creciente. Ansiedad, estrés, fobias y trastornos obsesivos forman parte de los cuadros que con mayor frecuencia llegan a los consultorios,

mientras especialistas advierten que detrás de muchos de ellos aparecen dificultades vinculadas con la forma en que las personas se relacionan y afrontan las frustraciones.

El psicólogo **Marcelo Encinas** explicó a **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5** que la salud mental no debe asociarse únicamente con enfermedades psiquiátricas, sino con el bienestar cotidiano de las personas y la manera en que enfrentan las distintas situaciones de la vida.

«**La salud mental es un estado de bienestar**», afirmó, al tiempo que señaló que muchas veces el foco está puesto únicamente en los síntomas visibles y no en el sufrimiento que experimenta quien consulta.

«**Lo que no se está teniendo en cuenta es el sufrimiento, el padecimiento de la persona**», expresó.

Según indicó, en la actualidad la mayor parte de las consultas que recibe corresponden a adultos que presentan trastornos de ansiedad, fobias o trastornos obsesivos, aunque aclaró que, más allá de los diagnósticos, existe un denominador común relacionado con la calidad de los vínculos.

«Lo que se está viendo hoy es una carencia en la forma en cómo nos estamos vinculando», sostuvo.

### **El impacto de la tecnología y la falta de contacto humano**

Para Encinas, uno de los factores que más ha influido en este escenario es el progresivo reemplazo del contacto personal por las nuevas tecnologías y las exigencias laborales, que muchas veces reducen el tiempo destinado a la convivencia familiar.

«**En la era de las comunicaciones parece una contradicción, sin embargo lo que falta en realidad es el contacto humano**», manifestó.

En ese contexto, remarcó que la prevención comienza desde los primeros años de vida y depende, en gran medida, del

acompañamiento que reciban niños y adolescentes.

«No necesitan más instrumentos o pantallas o artículos, necesitan la compañía, el amor, contención, acompañamiento, el cuidado», aseguró.

El profesional explicó que muchas de las dificultades que aparecen en la adultez tienen su origen en experiencias previas que no pudieron ser elaboradas adecuadamente.

«Cuando ya el adulto viene a consulta es porque realmente está sufriendo los síntomas de estas carencias», señaló al referirse al trabajo terapéutico que busca resignificar situaciones traumáticas vividas anteriormente.



El psicólogo **Marcelo Encinas** explicó a **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5** que la salud mental no debe asociarse únicamente con enfermedades psiquiátricas, sino con el bienestar cotidiano de las personas y la manera en que enfrentan las distintas situaciones de la vida

**Gestión de emociones y frustración**

Otro aspecto que consideró central es el aprendizaje para gestionar las emociones desde la infancia.

**«No se aprende a gestionar las emociones»**, indicó, y explicó que cuando las personas no desarrollan herramientas para afrontar las frustraciones suelen responder con agresividad, violencia o dificultades para sostener relaciones saludables.

En ese sentido recordó un concepto ampliamente utilizado en psicología.

**«Toda frustración genera depresión»**, expresó, al explicar la importancia de aprender a procesar los fracasos y las emociones negativas como parte del desarrollo personal.

### **Consumos problemáticos y atención profesional**

Durante la entrevista también fue consultado sobre el crecimiento de los consumos problemáticos. Encinas consideró que este fenómeno suele estar estrechamente relacionado con las dificultades emocionales y la búsqueda de una salida inmediata al sufrimiento.

**«El consumo aparece como una manera o un intento fallido de reparar una situación, de olvidar o de escapar»**, explicó.

Asimismo, advirtió que actualmente observa un incremento de casos relacionados con el consumo de drogas como la cocaína y reconoció que los tratamientos ambulatorios presentan importantes dificultades.

**«No es muy alentador el tratamiento, pero estamos haciendo lo posible para ayudar, contener y acompañar a los pacientes»**, advirtió.

Por último, Encinas comentó que actualmente atiende en su consultorio ubicado en 9 de Julio 134, donde desarrolla su actividad profesional en horario de mañana y tarde, y quedó a disposición de quienes necesiten realizar consultas sobre salud mental.