

Aumento sostenido en la demanda de atención psicológica por cuadros de ansiedad

Noticias 24hs | 25-07-2025 | 10:42



Álvaro Rodríguez

El incremento de los casos de ansiedad ha generado una mayor demanda de atención psicológica especializada. Esta condición, presente en distintos grupos etarios, está vinculada a factores como la sobrecarga laboral, la incertidumbre económica y las tensiones sociales. Frente a este escenario, crece la cantidad de personas que solicitan asistencia profesional para enfrentar los síntomas y recuperar una rutina funcional. La salud mental, tradicionalmente postergada, comienza a ocupar un lugar más visible en la agenda pública y privada.

En España, una proporción considerable de la población manifiesta sufrir problemas de salud mental. De acuerdo con un estudio de la Fundación AXA, cerca del 59 % declara experimentar estrés, mientras que aproximadamente el 23 % reporta síntomas de ansiedad. Además, un 48 % indica haber atravesado episodios de depresión. Estos trastornos se presentan con mayor frecuencia entre los jóvenes y las mujeres, lo que refleja una tendencia que preocupa tanto a los profesionales de la salud como a los organismos públicos.

En este contexto, muchos profesionales han comenzado a orientar su práctica hacia la atención de casos específicos. Los psicólogos en Sevilla para la ansiedad están incorporando nuevas herramientas terapéuticas con el fin de dar una respuesta efectiva. Las actualizaciones formativas permiten aplicar metodologías ajustadas a las demandas actuales. Esta especialización ha contribuido a que los pacientes puedan acceder a un acompañamiento más centrado en sus necesidades particulares, facilitando un proceso terapéutico más adaptado.

El uso de terapias digitales también está en expansión. Las plataformas de atención virtual han permitido mantener la continuidad de los tratamientos, incluso en condiciones que antes habrían dificultado el acceso. Las consultas por videollamada y el seguimiento a través de aplicaciones se

consolidaron como alternativas válidas para quienes no pueden asistir de forma presencial. Esta opción ha demostrado ser útil, especialmente en zonas con escasa oferta de profesionales o para personas con restricciones horarias.

Otro aspecto incorporado en la práctica clínica actual es la promoción de hábitos que contribuyan al manejo fuera del consultorio. La incorporación de rutinas que incluyen actividad física, descanso adecuado y alimentación equilibrada forma parte del enfoque complementario. Estas recomendaciones, si bien no sustituyen la terapia, ayudan a reducir ciertos síntomas y a sostener el trabajo clínico. La participación activa del paciente en su proceso terapéutico es considerada fundamental para lograr resultados sostenibles.

La dimensión física de este trastorno también es abordada por los psicólogos. La sintomatología no se limita a expresiones emocionales o conductuales; pueden incluir insomnio, tensión muscular, taquicardia o problemas gastrointestinales. Esto ha llevado a reforzar la idea de que el cuidado de la salud mental tiene un impacto directo sobre el bienestar general. Un enfoque integral permite abordar de forma más completa las consecuencias de esta condición.

A pesar del crecimiento en la demanda y en la oferta de servicios, persisten barreras culturales que dificultan el acceso. Los estigmas asociados a los trastornos de salud mental continúan presentes, y en algunos sectores todavía se percibe como un signo de debilidad pedir ayuda profesional. En este sentido, el psicólogo Álvaro Rodríguez, explica: ¿La normalización del tratamiento psicológico y la difusión de información confiable son claves para superar este obstáculo. En algunos espacios ya se están promoviendo campañas de sensibilización que buscan reducir la resistencia inicial a comenzar un proceso terapéutico?.

El reconocimiento de la ansiedad como un tema relevante marca un cambio en la manera en que se aborda el malestar emocional. La incorporación de nuevos enfoques, la mayor disponibilidad de profesionales y la diversificación de las vías de atención son señales de una transformación en curso. Si bien aún persisten desafíos, la tendencia indica un avance sostenido en el acceso a la salud mental, con beneficios concretos para quienes enfrentan esta problemática.

Autor: Redacción