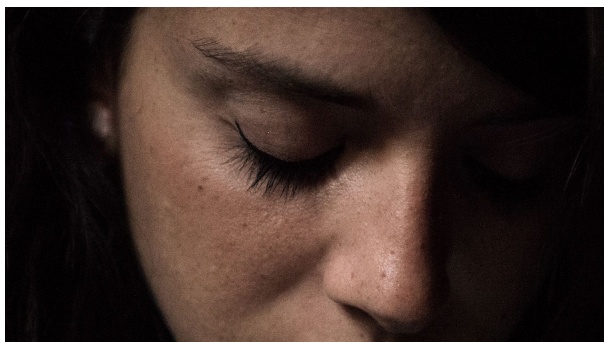


El daño emocional de la exclusión

La salud mental se deteriora con mayor intensidad entre las personas que viven en situación de precariedad. Algunas Cáritas, como la de Murcia, les ofrecen acompañamiento psicosocial y comunitario.

Lucas Izquierdo. Cáritas Española



La vulnerabilidad social no solo se calcula en función de los ingresos, de tener o no empleo y de poder acceder a una vivienda digna; también se manifiesta en situaciones de soledad, cansancio, miedo y ansiedad. El IX Informe FOESSA sobre Exclusión y Desarrollo Social en España pone cifras a una realidad que desde hace tiempo vemos en las personas atendidas por Cáritas: la salud mental se deteriora con mayor intensidad entre quienes viven en precariedad.

Exclusión y salud mental

Según los datos recogidos en el Informe FOESSA, los diagnósticos de ansiedad o trastorno adaptativo afectan al 6 % de la población general, pero superan el 12 % entre las personas en situación de exclusión severa. «Todos estos malestares están estrechamente relacionados con las condiciones de vida. La precariedad económica, la inseguridad laboral o residencial y la fragilidad de las redes de apoyo generan un estrés continuado que tiene un impacto directo en el bienestar emocional», explica Ana Paños, psicóloga del Proyecto Fénix de Cáritas Murcia.

Proyecto Fénix

El Proyecto Fénix es una de esas iniciativas de acompañamiento psicosocial que las Cáritas Diocesanas han ido creando en los últimos años por todo el territorio nacional para atender a personas y familias vulnerables. Según el Informe FOESSA sobre la Región de Murcia, alrededor del 20,7 % de su población vive en situación de exclusión, lo que afecta a más de 320.000 personas. «Se trata de una exclusión estructural que crea una gran incertidumbre y sufrimiento emocional —apunta Ana—. Nuestro proyecto surgió para ofrecer a estas personas un apoyo cercano y accesible que complemente la red pública, aportando continuidad en aquellos momentos en los que necesitan ser acompañadas antes, durante y entre los recursos especializados de salud mental».

A este respecto, el Informe FOESSA recuerda que, cuando el sistema público no llega a tiempo o no cubre de forma suficiente la atención psicológica, la alternativa suele ser el pago, «convirtiendo un derecho fundamental en un privilegio».

Apoyo comunitario

El Proyecto Fénix no sustituye a la red pública, pero actúa allí donde esta no alcanza o se retrasa. La clave está en la presencia constante. «En este proyecto, acompañar significa estar, escuchar y cuidar el vínculo, y eso es lo que hacemos», explica Ana.

Otro de los elementos centrales de Fénix es su enfoque comunitario. «La comunidad es clave —continúa esta psicóloga—. Trabajamos desde el entorno cercano de las personas, reforzando redes de apoyo, generando espacios seguros y promoviendo actividades que reducen el aislamiento y facilitan la detección temprana del malestar».

En este sentido, el Proyecto Fénix combina acompañamiento psicosocial, intervención psicológica breve cuando es necesario, actividades comunitarias con valor preventivo y coordinación con otros recursos. Ese trabajo en red permite llegar a personas que, de otro modo, quedarían fuera del sistema.

Durante 2024, el proyecto acompañó a 179 personas; en 2025, la cifra estimada

asciende a unas 245. La ampliación del equipo a tres psicólogos ha permitido incrementar la capacidad de atención en un 33 % y extender su alcance a dos nuevos territorios; actualmente se desarrolla en cuatro vicarías. Los perfiles son diversos, aunque predominan mujeres adultas, familias, personas mayores y población migrante, muchas de ellas en situaciones de soledad, exclusión prolongada o inestabilidad laboral.

Testimonios

Abigail es una de ellas. Tiene solo 17 años y llegó a España desde Perú hace algo más de un año. Su historia ilustra cómo el duelo migratorio afecta a muchas personas a las que Cáritas atiende, incluidas las más jóvenes. «Me sentía muy sola y perdida porque todo era nuevo para mí —recuerda—. Tenía muy poca confianza en mí misma, mucho miedo sobre mi futuro, sobre no encajar o no ser suficiente».

Ella se incorporó a Fénix poco después de su llegada. «Este proyecto me ha ofrecido talleres, orientación psicológica y un grupo precioso que me ha acompañado sin juzgarme y me ha permitido aprender de sus experiencias e historias», cuenta Abigail. «Ha sido como sentir un rayito de sol en pleno frío; me he vuelto a sentir en compañía, escuchada y comprendida», sentencia.

Ahora dice que está viviendo «una etapa de sanación, reorientación y transformación personal». En lo profesional, se encuentra realizando un grado superior de Turismo. «Ahora soy más amable conmigo misma. Me permito sentir, equivocarme y aprender», cuenta orgullosa.

También Luisa, de 76 años, encontró en Fénix un espacio para salir del aislamiento tras la muerte de su hijo. «Me sentía triste, sin ganas de saber nada de nadie; quería estar sola», recuerda. Fue su entorno quien le propuso acudir. «Sabía que me iba a hacer bien».

Participar en grupos de gestión emocional y en actividades comunitarias marcó un punto de inflexión. «Me ha ayudado a ver las cosas de otra manera, a seguir adelante y a no pensar siempre en lo malo», afirma Luisa. Hoy se siente «con más ganas de vivir el día a día y de ayudar a los demás».



Cáritas

Desde su experiencia, Ana Paños cuenta que el objetivo de este proyecto no es diagnosticar el sufrimiento, sino prevenirlo, acompañarlo y ayudar a paliarlo. «Muchas personas que viven en exclusión o en aislamiento social lo que necesitan es ser escuchadas, comprendidas y cuidadas». Y, en estos contextos, el Proyecto Fénix muestra que «el cuidado se construye en la comunidad y en la continuidad del acompañamiento», concluye Ana.