



# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN JAPÓN

La ansiedad y la depresión se presentan como las grandes enfermedades del siglo XXI, generan incapacidad y son causas importantes de ausentismo laboral. A nivel global, una pandemia que aún no termina ha venido a acentuar los problemas de salud mental previamente existentes y nos muestra sus amplios efectos en la población, en Japón, principalmente en adolescentes, jóvenes y mujeres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta en su Informe Mundial sobre Salud Mental (2022) un incremento sustancial del 25% en la prevalencia de la ansiedad y depresión en todo el mundo. Si hablamos de Japón, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), informa que en el 2020 la depresión se duplicó al 17,3 %.

Por su parte, una encuesta realizada por Rakuten Insight y dirigida a personas de 16 años a más, reporta en junio de 2022 que el 45% de encuestados ha sentido más ansiedad y estrés durante el último año. En la misma línea, otra encuesta de Fundación Nippon sobre la conciencia de los jóvenes de 18 años (realizada entre finales de enero y principios de febrero de 2022) informa que el 65,3% de jóvenes japoneses encuestados siente ansiedad y depresión en su vida diaria. Las estadísticas nos muestran cifras alarmantes y que llaman necesariamente nuestra atención en el tema.



Es importante conocer que la ansiedad es una respuesta natural de nuestro organismo a las diferentes situaciones que vivimos en el día a día. Todos experimentamos ansiedad y esta nos ayuda a responder a las exigencias cotidianas, por ello, podemos decir que es una emoción necesaria para nuestro desenvolvimiento. El miedo es una característica de la ansiedad y se le llama así cuando podemos especificar qué lo produce. Más no siempre es fácil señalar qué nos produce ese miedo y la ansiedad puede experimentarse como un sentimiento difuso que no podemos definir claramente.

El miedo o ansiedad funcionan como mecanismos de defensa y supervivencia del organismo. Son emociones gracias a las cuales identificamos aquello que supone una potencial amenaza o peligro para nuestra vida (real o probable), nos ayudan a anticiparnos y prepararnos y nos han permitido sobrevivir a través de la evolución como seres humanos. Sin embargo, cuando la ansiedad se torna intensa o cuando supera los niveles deseables para desarrollarnos de manera óptima, nos genera malestar, incomodidad, puede generar desequilibrio a nivel físico y emocional y no nos permite llevar una vida normal.

La ansiedad puede ser causada por diversos factores y debemos evaluar la historia personal de quien la padece para clarificarlos. Entre ellos, suelen estar los factores biológicos (hereditarios o no), factores de personalidad, las situaciones estresantes, los eventos vitales, los problemas de salud, entre muchos otros.

La Depresión se caracteriza principalmente por una alteración en el estado anímico -como tristeza persistente-, pérdida del interés y de la capacidad de disfrute; es frecuente la sensación de falta de energía o fatiga; también pueden presentarse problemas en el sueño, problemas de concentración, dolores físicos, variaciones significativas en el peso corporal o pensamientos recurrentes de muerte. Es normal que todos sintamos alguno o varios de estos síntomas en algún momento de nuestra vida, pero si persisten durante algún tiempo, nos generan malestar e interfieren con el curso normal de nuestras actividades diarias, podríamos encontrarnos frente a un cuadro clínico que precisa ser atendido. En muchas ocasiones, la depresión puede generar en las personas

Por: ROCÍO FERNÁNDEZ

que la padecen sentimientos profundos de desesperanza que pueden conducir al suicidio. Sabemos que, en Japón consecuencia de la pandemia, las tasas de suicidio también se elevaron.

La depresión es causada por diversos factores que se entrelazan y generan alteraciones a nivel bioquímico en nuestro cerebro. Estos pueden ser de naturaleza biológica, psicológica, genética o ambiental.

La depresión y la ansiedad constituyen problemas reales de salud que requieren tratamiento. Sería irresponsable subestimarlos al pensar que su mejora o remisión están sujetos íntegramente a la voluntad de la persona que las sufre. En Japón, aún convivimos con muchos estigmas con relación a los problemas de salud mental, debido a la desinformación, al prejuicio e incluso a la discriminación que generan. A pesar de la realidad que nos muestran las estadísticas y de encontrarnos en un país que representa la tercera economía más grande del mundo, se podría afirmar que, en temas de salud mental, Japón se encuentra en vías de desarrollo. Los factores culturales influyen de manera notoria: la prioridad del grupo por sobre el individuo y la presión que supone funcionar acorde a él; el concepto del “gaman”, muy arraigado en la población y que es aplicado para afrontar de manera individual y aislada -pero no siempre efectivas- las afecciones emocionales y mentales, para las que es importante el soporte del entorno familiar y social. En no pocos casos se requiere la intervención de un profesional de la salud mental, pero, lamentablemente, aún es limitado el número de personas que buscan ayuda especializada frente a la ansiedad o depresión por atribuir que son ellas mismas las responsables de resolverlos, y dejan de compartir sus dolencias emocionales incluso con personas importantes de su círculo cercano.

Es necesario dar a la educación emocional la importancia que demanda y enfocarnos en desarrollar en los niños y jóvenes habilidades socioemocionales, fundamentales para enfrentarse al mundo. Seguimos pasando por alto el plano emocional que es esencial para lograr un funcionamiento estable, maduro y productivo en la sociedad y, como vemos, el costo es altísimo. Los gobiernos y entidades educativas no pueden ni deben evadir la responsabilidad que tienen. Sin embargo, desde la familia el trabajo que podemos hacer para prevenir, dar visibilidad y tratar los problemas de salud mental es de enorme importancia. El hogar como un entorno sano y seguro, donde se encuentra aceptación, con personas de confianza para compartir lo que aqueja, expresar lo que se siente y sentirse escuchado, donde se fomente el conocimiento y la comprensión de uno mismo. Es el hogar el lugar de referencia para aprender a pedir ayuda cuando no se sabe cómo resolver algo y alentar a hacerlo como algo normal. Desterrando los “no pasa nada”, “ya pasó”, “no es para tanto” y dando paso a la escucha activa y a la validación de las emociones, combatimos una parte importante de los problemas de salud mental que vivimos todos los días y de los que como extranjeros viviendo en Japón no estamos exentos.

Es posible abrir el camino para educar a nuestros niños y jóvenes en habilidades para la vida y sembrar en ellos lo que tanta falta hace a las nuevas generaciones: optimismo, sueños que cumplir y una visión de futuro positiva. ■

Rocío Fernández  
Psicóloga y psicoterapeuta  
[www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p](http://www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p)  
[rfernandezpalomino@yahoo.com](mailto:rfernandezpalomino@yahoo.com)

# ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ



## FORMULARIO PARA EL SERVICIO DE ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ

### ● DATOS DEL REMITENTE (socio en Japón)

Código de Socio: \_\_\_\_\_

Apellidos Nombres: \_\_\_\_\_

Dirección: 〒 \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

### ■ DATOS DEL DESTINATARIO EN PERÚ (mayor de edad)

Apellidos Nombres: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento:    /    /    DNI: \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Marcar con una “x”

- RECOJO EN OFICINA DE LIMA:    ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
- ENVÍO A DOMICILIO (Lima-Callao):    ¥1,200 por cada 50g y/o fracción  
+ ¥350 del envío por mensajería
- ENVÍO A PROVINCIA:    ¥1,200 por cada 50g y/o fracción  
+ ¥1,100 del envío por mensajería

Especificar contenido:

- Documentos como DNI (sin chip), brevete peruano, partidas, certificados, cartas, recibos, koseki, fotos, etc...
- NO ESTÁ PERMITIDO:** documentos con chip (ej. DNI), pasaporte, carnet de extranjería, brevete japonés, tarjetas de banco, tarjetas de crédito, pasajes aéreos, cheques, etc...

**No nos responsabilizamos en caso de pérdida o deterioro ocasionados por desastres naturales o causas ajenas a nuestra voluntad.**

Fecha:    /    /    Firma: \_\_\_\_\_

- **ES REQUISITO INDISPENSABLE llenar el formulario y firmarlo** para autorizar el servicio (sino fuera así, el documento quedará retenido en nuestra oficina).
- Todos los sobres serán abiertos para verificar su contenido.

**KYODAI SERVICIOS**  
〒141-0022 Tokyo-to, Shinagawa-ku,  
Higashi Gotanda 1-13-12,  
Ichigo Gotanda Bldg.6f-601.  
Tel.03-3280-1025

 **KYODAI**  
Servicios