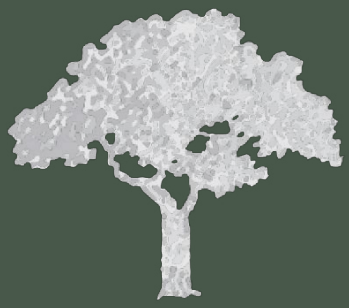


James E. Hughes Jr.
FOUNDATION
Publishing

LA CRISIS MUNDIAL DE SALUD MENTAL, SUS CAUSAS FUNDAMENTALES Y CÓMO LA OFICINA FAMILIAR PUEDE FOMENTAR UN MAYOR COMPROMISO ENTRE GENERACIONES

AUTOR
Timothy J. Belber

RESUMEN EJECUTIVO

Un importante estudio internacional, el Informe sobre la salud mental global 2025, publicado por Sapien Labs, ha confirmado lo que muchas familias están observando en silencio en sus propios hogares: el funcionamiento mental y la resiliencia cotidiana de los adultos jóvenes han disminuido drásticamente en las últimas dos décadas, y este descenso es más acusado en los países más ricos del mundo. Casi la mitad de los adultos de entre 18 y 34 años padecen actualmente problemas de salud mental de importancia clínica. Los adultos de 55 años o más, por el contrario, no se ven afectados en su mayoría.

Este informe resume la investigación, explica las cuatro causas fundamentales que identifica el estudio y, a continuación, expone cómo nuestra family office puede desempeñar un papel proactivo y reflexivo a la hora de apoyar el bienestar de los miembros de la familia a lo largo de las generaciones. Prestamos especial atención a una dimensión que la investigación señala, pero que no explora en profundidad: la importancia de la activación del hemisferio derecho del cerebro —el modo de atención asociado a la creatividad, las relaciones, el sentido y la presencia— y el papel que pueden desempeñar prácticas como la fotografía, la artesanía, la música y las actividades contemplativas a la hora de recuperarla.

Creemos que esto no es algo secundario para los intereses de la familia. Se sitúa en el centro de lo que significa criar personas prósperas, capaces y con un propósito a lo largo de las generaciones.

CONCLUSIONES CLAVE DE LA INVESTIGACIÓN

Los adultos jóvenes de entre 18 y 34 años tienen una puntuación media en el Coeficiente de Salud Mental de tan solo 36 sobre un máximo de 200, frente a los 101 de los adultos de 55 años o más. Los cuatro factores determinantes identificados son: el debilitamiento de los lazos familiares, el declive de la espiritualidad, la adquisición precoz de un smartphone y el consumo de alimentos ultraprocesados.
Los países con peores resultados son, contrariamente a lo que cabría esperar, los más ricos, entre ellos el Reino Unido, Japón, Nueva Zelanda y Estados Unidos.

Salud mental y bienestar familiar - The Alchemia Group LLC

PARTE I
COMPRENDER LA CRISIS

QUÉ SE MIDE

El Coeficiente de Salud Mental (MHQ) no es una medida de la felicidad ni de la satisfacción con la vida. Se trata de una puntuación compuesta obtenida a partir de 47 aspectos diferentes del funcionamiento mental: regulación emocional, capacidad social, rendimiento cognitivo, resiliencia, motivación y la conexión entre la mente y el cuerpo. Una puntuación de 100 representa a una población adulta con un funcionamiento normal. Una puntuación de 36 —que es la que registran actualmente los adultos jóvenes a nivel mundial— representa lo que los investigadores denominan el rango «de resistencia»: personas que se las arreglan para salir adelante en la vida, pero que solo son plenamente productivas y gozan de bienestar mental aproximadamente el 70 % del tiempo. Las personas incluidas en las categorías «angustiadas» o «con dificultades», que actualmente representan el 41 % de todos los jóvenes de entre 18 y 34 años, cumplen los criterios de uno o más trastornos de salud mental diagnosticables en el 89 % de los casos.

No se trata de que los jóvenes estén más dispuestos a hablar de cómo se sienten, ni de que las herramientas de evaluación sean ahora más sensibles. Los investigadores han controlado estos efectos. Algo ha cambiado de forma genuina y cuantificable en la capacidad funcional de las generaciones más jóvenes.

LA PARADOJA DEL PROGRESO

Cuanto más rico es un país, peor es la salud mental de sus jóvenes adultos. El aumento del gasto en terapia y servicios psiquiátricos no ha supuesto ningún cambio significativo. El problema se encuentra antes del tratamiento.

La investigación revela un patrón geográfico llamativo: los países con peores resultados en salud mental entre los adultos jóvenes son los más desarrollados y los más prósperos. Ghana, Nigeria, Kenia y Tanzania ocupan los primeros puestos de la clasificación. El Reino Unido, Japón, Taiwán y Hong Kong se sitúan en los últimos puestos. La mayoría de los países occidentales de habla inglesa, incluidos Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda e Irlanda, se agrupan en el cuartil más bajo.

Esto no es lo que predeciría la teoría económica. Apunta a algo específico de la vida moderna y acomodada que está dañando activamente el funcionamiento mental de las generaciones más jóvenes, incluso cuando —y quizás en parte debido a ello— las condiciones materiales de esa vida nunca han sido más cómodas.

LAS CUATRO CAUSAS FUNDAMENTALES

La investigación identifica cuatro factores que, en conjunto, explican la mayor parte de la brecha en la salud mental de los adultos jóvenes. No se trata de especulaciones; se han comprobado a partir de amplios conjuntos de datos en múltiples países y a lo largo de varios años.

1. Debilitamiento de los lazos familiares

Solo el 61 % de las personas de entre 18 y 34 años a nivel mundial afirma tener una relación cercana con algunos o muchos miembros de su familia, en comparación con el 75 % de las personas de 55 años o más. Los jóvenes adultos con malas relaciones familiares tienen casi cuatro veces más probabilidades de obtener una puntuación que se sitúe en el rango de malestar clínico. La investigación revela que no se trata simplemente de un fenómeno propio de una etapa de la vida en la que los jóvenes se alejan naturalmente de sus familias y regresan más tarde. Refleja un auténtico declive generacional en la calidad y la profundidad de los vínculos familiares. Cada generación más joven también señala mayores niveles de negligencia parental y falta de disponibilidad emocional.

2. Declive de la espiritualidad

La espiritualidad, definida aquí como una sensación de conexión con algo más grande que uno mismo, no necesariamente vinculada a la práctica religiosa formal, es un potente indicador de la salud mental. Los países en los que los adultos jóvenes obtienen puntuaciones altas en espiritualidad presentan puntuaciones en el MHQ unos 30 puntos superiores a las de los países en los que obtienen puntuaciones bajas. Europa Occidental y el núcleo de la anglosfera se sitúan en los últimos puestos de la clasificación mundial de espiritualidad para adultos jóvenes. La investigación señala que la participación religiosa activa es una de las vías más sólidas para cultivar este sentido de conexión, pero que la espiritualidad es un fenómeno más amplio y puede desarrollarse al margen de la religión formal.

3. Poseición temprana de un smartphone

La Generación Z es la primera generación que ha crecido con teléfonos inteligentes. La edad media mundial en la que se adquiere el primer teléfono inteligente entre los jóvenes de 18 a 24 años es de 14 años, pero la variación es notable: en Finlandia la media es de 9,9 años, mientras que en Tanzania y Uganda es de 18. Los efectos negativos de la adquisición temprana de un smartphone están bien documentados: trastornos del sueño, exposición a contenidos nocivos y ciberacoso, menor desarrollo de la cognición social y una serie de consecuencias en la edad adulta, como pensamientos suicidas, disociación y agresividad. Los efectos son especialmente graves en los niños que recibieron un smartphone antes de los 13 años. Entre la generación posterior a la Generación Z, la edad media de la primera adquisición es ahora dos años más temprana aún.

4. Consumo de alimentos ultraprocesados

El 54 % de las personas de entre 18 y 34 años consume alimentos ultraprocesados la mayoría de los días de la semana, frente al 26 % de las personas de 55 años o más. En Estados Unidos, la cifra entre los adultos jóvenes alcanza el 79 %. Los alimentos ultraprocesados se asocian con un aumento de la depresión y con alteraciones en la regulación emocional y cognitiva, dos de las capacidades fundamentales que mide el MHQ. Tras controlar otras variables, los investigadores estiman que el consumo de alimentos ultraprocesados representa entre el 15 % y el 30 % de la carga total de salud mental en los jóvenes.

Salud mental y bienestar familiar - The Alchemia Group LLC

PARTE II
EL HEMISFERIO DERECHO & ¿QUÉ SE ESTÁ PERDIENDO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

DOS MODOS DE ATENCIÓN

Para comprender lo que les está sucediendo a los jóvenes a un nivel más profundo, resulta útil recurrir al trabajo del psiquiatra y académico Iain McGilchrist, cuyo libro *The Master and His Emissary* (2009) sostiene que los dos hemisferios del cerebro no se dividen según la conocida distinción entre «lógico frente a creativo». Más bien, representan dos modos fundamentalmente diferentes de prestar atención al mundo.

El hemisferio derecho abarca el mundo con una atención amplia, abierta y sensible al contexto. Percibe el todo en lugar de las partes, presta atención a las relaciones y al ambiente, interpreta los rostros, los tonos de voz y los silencios, está en sintonía con lo nuevo y lo vivo, y es la sede de nuestra sensación de que las cosas importan: de que la vida tiene sentido, profundidad y significado. Es el hemisferio de la conexión genuina, de la experiencia contemplativa, del sentido de lo sagrado. McGilchrist lo denomina «el Maestro».

El hemisferio izquierdo presta atención de forma limitada, analítica e instrumental. Toma lo que el hemisferio derecho ha percibido de manera amplia y lo desglosa en partes utilizables. Es el hemisferio de la resolución de problemas centrada, el lenguaje literal, la cuantificación, la eficiencia y la manipulación de lo conocido. Es indispensable, pero solo como servidor. McGilchrist lo denomina el «Emisario».

Su argumento desde el punto de vista de la civilización es que la cultura occidental moderna ha permitido cada vez más que el hemisferio izquierdo usurpe el papel del derecho: que hemos construido un mundo organizado en torno a los valores del hemisferio izquierdo —que incluyen la velocidad, la productividad, la medibilidad, la utilidad y la comunicación explícita— a expensas de las capacidades del hemisferio derecho para la profundidad, las relaciones, el significado y la presencia. El resultado es un mundo que se vuelve progresivamente más eficiente y progresivamente menos habitable.

El feed algorítmico, el panel de control de la productividad, la métrica de interacción — no son herramientas neutras. Son la expresión más pura de la construcción del mundo del hemisferio izquierdo jamás concebida. Premian lo que el hemisferio izquierdo valora y privan de lo que el hemisferio derecho necesita.

CÓMO SE ENCUADRAN LOS CUATRO FACTORES EN ESTE MARCO

Cada una de las cuatro causas fundamentales identificadas por la investigación de Sapien Labs refleja, de una manera diferente, la privación progresiva del hemisferio derecho.

Los lazos familiares

Los lazos familiares requieren capacidades del hemisferio derecho para formarse y mantenerse: una atención abierta y receptiva hacia otra persona; sensibilidad hacia el significado implícito del tono, el estado de ánimo y lo que queda sin decir; la disposición a convivir con la ambigüedad y la complejidad en lugar de resolverlas de inmediato. Una cultura organizada en torno a los valores del hemisferio izquierdo —la eficiencia y la explicitud— erosiona silenciosamente estas capacidades.

Espiritualidad

La espiritualidad es precisamente lo que genera el hemisferio derecho cuando se abre al mundo: la sensación de conexión con algo superior, de profundidad más allá de lo inmediatamente útil, de un significado que no puede reducirse a una función. Una cultura que lo mide y lo optimiza todo no deja espacio para el tipo de conocimiento propio del hemisferio derecho.

Teléfonos inteligentes

El uso precoz de los teléfonos inteligentes durante la infancia y la adolescencia —los años en los que ambos hemisferios son más plásticos y más necesitados de la nutrición experiencial adecuada— proporciona una estimulación casi exclusivamente del hemisferio izquierdo: rápida, categórica, reactiva, explícita y cuantificada. El hemisferio derecho, que requiere una experiencia lenta, encarnada y rica en contexto para desarrollarse, se ve sistemáticamente desatendido durante el periodo en el que su desarrollo es más importante.

Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados son la respuesta del hemisferio izquierdo a la nutrición. Extraen los componentes cuantificables de los alimentos, los recombinan de manera eficiente y los presentan en una forma optimizada para el consumo. Separan al comensal de todas las dimensiones de relación que los alimentos tradicionales mantienen, como con el mundo natural, con las estaciones, con la cultura y con las personas que los cultivaron y prepararon. El cerebro, que es un órgano de relación, registra esta separación.

EL QUINTO FACTOR: EL DECLIVE DE LA PRÁCTICA CREATIVA

Existe una quinta dimensión que la investigación de Sapien Labs no aborda directamente, pero que el marco conceptual de McGilchrist ilustra con claridad: el desplazamiento de la práctica creativa activa y encarnada por el consumo digital pasivo.

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, crear cosas como imágenes, música, comida, objetos o historias fue un aspecto central de la vida cotidiana y comunitaria. Estas actividades nutrían al hemisferio derecho precisamente de la forma en que las pantallas no lo hacen: eran lentas, encarnadas, sensibles al contexto, abiertas a lo inesperado y dotadas de intención y significado. Ejercitaban la capacidad de atención sostenida, de tolerar la frustración productiva que supone trabajar para alcanzar un objetivo difícil, y de desarrollar un gusto y un juicio que no pueden reducirse a una regla.

La fotografía es un ejemplo especialmente claro. Una práctica fotográfica genuina —no la documentación reflexiva con un smartphone, sino la práctica disciplinada e intencional de aprender a ver— involucra a ambos hemisferios en la relación saludable que describe McGilchrist. El acto de ver es una labor del hemisferio derecho: amplia, abierta, periférica, receptiva a la escena en su conjunto antes de que se haya nombrado o categorizado ningún elemento. El arte de la composición, la exposición y la impresión es una labor del hemisferio izquierdo: precisa, secuencial, técnica. Pero el hemisferio izquierdo, en este caso, está genuinamente al servicio de proporcionar las herramientas y el vocabulario que permiten que la visión del hemisferio derecho se haga realidad. El emisario al servicio
al Maestro.

Lo mismo ocurre con la creación musical, el dibujo, la escritura a mano, la cocina a partir de ingredientes, la jardinería, la carpintería y cualquier otra práctica creativa especializada que requiera una interacción sostenida con el mundo físico y el desarrollo de un juicio basado en la experiencia corporal. No se trata de aficiones. Son una de las principales formas en las que, históricamente, se ha nutrido y ejercitado el hemisferio derecho. Su desplazamiento no es culturalmente neutro.

PARTE III
CÓMO PUEDE AYUDAR LA OFICINA FAMILIAR

EL PAPEL Y LA OPORTUNIDAD

Las oficinas familiares han centrado tradicionalmente su labor en materia de capital humano en la educación, el desarrollo profesional, la gobernanza y los fines filantrópicos. La investigación resumida en este informe sugiere que existe una dimensión más profunda y urgente del capital humano que merece una atención directa: el funcionamiento mental y la salud atencional de los miembros de la familia, en particular de aquellos comprendidos entre los 18 y los 34 años.

No estamos proponiendo que la oficina familiar se convierta en un proveedor de servicios de salud mental. Proponemos algo más específico y más acorde con nuestro papel: que utilicemos los recursos, las relaciones y la capacidad de convocatoria de que disponemos para crear las condiciones en las que los miembros de la familia, especialmente los más jóvenes, tengan un acceso genuino a las experiencias, prácticas y entornos que favorecen el desarrollo del hemisferio derecho y la salud mental en general.

Esto implica abordar cada uno de los cinco factores —los cuatro identificados por la investigación y el quinto implícito en el marco de McGilchrist— de manera adecuada al contexto, los valores y los recursos de nuestra familia.

ÁREAS DE ACCIÓN RECOMENDADAS

1. Fortalecimiento de los lazos familiares

La oficina familiar puede asumir un papel activo a la hora de crear las condiciones para una conexión familiar auténtica, y no limitarse únicamente a la gobernanza familiar o a las reuniones familiares, sino propiciar ese tipo de tiempo juntos, sin estructura y sin prisas, en el que se desarrolla una verdadera cercanía.

- Organiza reuniones familiares que den prioridad a las experiencias compartidas y al tiempo sin estructura frente a los programas regidos por una agenda. Las comidas preparadas y compartidas, los paseos, los proyectos creativos y la narración intergeneracional de historias fomentan el modo relacional del hemisferio derecho.
- Encargar un proyecto de historia oral o de archivo visual en el que los miembros mayores de la familia compartan sus historias de vida con los más jóvenes, creando así tanto un legado duradero como un contexto para una relación intergeneracional auténtica.
- Plantéate un programa familiar de año sabático o retiro que permita pasar un tiempo prolongado lejos de las presiones profesionales, diseñado en torno a experiencias creativas, físicas y contemplativas compartidas, en lugar de a la productividad.
- Cuando los miembros de la familia estén geográficamente dispersos, invierte en la organización de reuniones lo suficientemente largas y relajadas como para que se desarrolle una conexión genuina, resistiendo al mismo tiempo la tendencia a comprimir el tiempo en familia en formatos eficientes y estructurados.

2. Apoyo al desarrollo espiritual y a la búsqueda de sentido

La oficina familiar puede propiciar las condiciones en las que los miembros de la familia de todas las generaciones desarrollen un sentido profundo de conexión con algo más amplio que su interés personal inmediato —ya sea en forma de práctica religiosa activa, disciplina contemplativa, compromiso con el mundo natural o implicación profunda en una misión filantrópica con un propósito claro—.

- Facilitar el acceso a prácticas contemplativas, como retiros de meditación, retiros de silencio, programas de atención plena o participación en comunidades religiosas, para los miembros de la familia que estén interesados, sin imponer una tradición concreta.
- Asegurarse de que la actividad filantrópica de la familia sea genuinamente participativa para los miembros más jóvenes de la familia, y no meramente nominal. La participación activa en causas importantes —incluidas las visitas sobre el terreno, las relaciones con los beneficiarios y la implicación en la toma de decisiones— favorece el tipo de búsqueda de sentido para el que está preparado el hemisferio derecho.
- Crear un espacio para conversaciones sobre el propósito y el sentido dentro del consejo familiar, no solo como un ejercicio de gobernanza, sino como una práctica continua de reflexión y articulación.
- Fomenta el acceso a la naturaleza durante períodos prolongados, no solo con fines recreativos. La relación entre la exposición prolongada a entornos naturales y la activación del hemisferio derecho está bien establecida. Esto podría incluir propiedades familiares diseñadas para facilitarlo o experiencias organizadas de inmersión en la naturaleza o en entornos silvestres.

3. Establecer normas saludables en torno a la tecnología

Las investigaciones dejan claro que la edad y la forma en que se introduce el uso del smartphone son uno de los factores determinantes más importantes para la salud mental de los jóvenes adultos. La oficina familiar puede fomentar un diálogo en toda la familia y el establecimiento de un conjunto de normas compartidas en torno a la tecnología, especialmente para los miembros más jóvenes de la familia y los hijos de la próxima generación.

- Facilita un diálogo familiar (a ser posible con la aportación de expertos) sobre la edad de introducción del smartphone, el acceso a las redes sociales y las normas sobre el tiempo de pantalla para los niños de la familia. Un marco común, aunque sea flexible, resulta más eficaz que dejar que cada unidad familiar lo afronte por su cuenta.
- Asegúrese de que las reuniones familiares sean realmente «light» en cuanto al uso de dispositivos. El ejemplo que den los miembros mayores de la familia es de vital importancia en este sentido.
- Plantéate financiar o facilitar el acceso a apoyo especializado para los miembros de la familia que ya estén experimentando dificultades con la dependencia de las pantallas o con las consecuencias derivadas del uso precoz del smartphone.
- Cuando la familia tenga influencia sobre colegios o instituciones educativas a través de relaciones filantrópicas, defienda y apoye entornos escolares libres de teléfonos inteligentes.

4. Nutrición y bienestar físico

La relación demostrada por las investigaciones entre los alimentos ultraprocesados y la salud mental es sólida y susceptible de aplicación práctica. Se trata de un ámbito en el que la oficina familiar puede apoyar un cambio práctico con una inversión relativamente modesta.

- Asegúrese de que la comida que se sirva en todas las reuniones familiares y en los eventos de la oficina familiar se prepare con ingredientes frescos e integrales. Esto tiene un impacto tanto práctico como simbólico, ya que indica que la familia se toma en serio la relación entre la alimentación y el bienestar.
- Apoye a los miembros de la familia que deseen desarrollar sus habilidades culinarias como una práctica deliberada de creatividad y bienestar, ya sea a través de clases, del acceso a un chef privado para recibir formación o de experiencias culinarias estructuradas durante las reuniones familiares.
- Plantéate un programa de bienestar familiar que incluya orientación nutricional personalizada, junto con apoyo para la salud física y mental.
- Para los miembros de la familia que se encuentren en entornos educativos lejos de casa, considere la posibilidad de ofrecerles paquetes de apoyo nutricional o acceso a asesoramiento nutricional que les ayude a desenvolverse en entornos alimentarios en los que predominan las opciones ultraprocesadas.

5. Apoyar la práctica creativa como disciplina del hemisferio derecho

Este es el ámbito en el que la family office tiene quizás la capacidad de actuación más distintiva e infrautilizada. La recuperación de prácticas creativas genuinas —lentas, habilidosas, encarnadas e intencionales— es una de las vías más directas disponibles para la participación del hemisferio derecho. La family office puede hacer que esto resulte accesible, creíble y culturalmente valorado dentro de la familia.

Fotografía

La fotografía es un excelente punto de partida porque resulta culturalmente familiar, no requiere ninguna habilidad previa especial y se puede practicar con el nivel de profundidad que mejor se adapte a cada persona. La oficina familiar podría plantearse:

- Encargar un programa de fotografía familiar dirigido por un profesional serio, no un taller de fotografía con el móvil, sino un curso sobre cómo ver de verdad. Esto incluye aprender a trabajar con una cámara específica, a componer, a comprender la luz y a esperar el momento adecuado en lugar de documentarlo todo.
- Crear un cuarto oscuro familiar o unas instalaciones de fotografía analógica en una propiedad de la familia; el cuarto oscuro, como espacio para la creación de imágenes pausada, corporal y basada en la química, es uno de los entornos más completos para estimular el hemisferio derecho del cerebro que existen.
- Organizar una exposición anual de fotografía familiar o crear un álbum con fotografías impresas y seleccionadas por miembros de la familia de diferentes generaciones, que se compartan y comenten juntos. La fotografía impresa es algo creado, algo que se puede tener en las manos, algo que se regala, y constituye en sí misma un objeto propio del hemisferio derecho del cerebro, algo que un archivo digital no es.
- Apoyar a los miembros de la familia que deseen desarrollar una práctica fotográfica seria, facilitándoles acceso a tutoría, equipo y tiempo, y tratándola con la misma seriedad que una inversión en desarrollo profesional o académico.

Salud mental y bienestar familiar - The Alchemia Group LLC

Otras disciplinas creativas

Los principios que hacen de la fotografía una práctica del hemisferio derecho se aplican igualmente a una amplia gama de disciplinas creativas. La oficina familiar podría considerar:

- Música: Apoyar el aprendizaje o la reincorporación a un instrumento musical para los miembros de la familia interesados, con acceso a profesores cualificados. Tocar en conjunto añade la dimensión relacional que hace de la música una práctica del hemisferio derecho especialmente poderosa.
- El dibujo y las artes visuales, como el dibujo del natural, la pintura a partir de la observación o el grabado, son prácticas que requieren una atención sostenida a la apariencia real de las cosas, más que a las categorías mentales que les atribuimos.
- Artesanía y creación: la cerámica, la carpintería, la encuadernación, los textiles, el punto y cualquier otra práctica especializada que implique una interacción sostenida con materiales físicos y el desarrollo de un juicio basado en la experiencia corporal.
- Las prácticas de escritura, como llevar un diario a mano, escribir cartas o mantener un cuaderno personal, ralentizan el pensamiento y establecen una relación entre la mano y la mente de una forma que la escritura a máquina no consigue.
- Cocinar también puede ser una práctica. No me refiero a la preparación eficiente de comidas, sino al aprendizaje de técnicas tradicionales, al contacto con ingredientes de temporada y de origen local, y al acto compartido de preparar comida para los demás.

RESUMEN

ÁREAS DE ACTUACIÓN DE LA OFICINA FAMILIAR

ÁREA	MEDIDAS RECOMENDADAS PARA LA OFICINA FAMILIAR
Vínculos familiares	• Reorientar las reuniones hacia experiencias compartidas en lugar de hacia la gestión • Encargar proyectos de historia oral y de archivo visual • Financiar programas familiares de años sabáticos y retiros • Asegurarse de que las reuniones sean lo suficientemente largas como para establecer vínculos auténticos
Espiritualidad y sentido	• Facilitar el acceso a prácticas contemplativas de todas las tradiciones • Hacer que el compromiso filantrópico sea práctico y participativo • Crear un espacio para conversaciones sobre el sentido de la vida en el consejo familiar • Fomentar un mayor acceso a los entornos naturales
Normas tecnológicas	• Facilitar el diálogo familiar sobre las normas de uso de los smartphones • Establecer una cultura de uso moderado de los dispositivos en todas las reuniones familiares • Financiar el apoyo de especialistas para los problemas de dependencia de las pantallas • Promover escuelas sin teléfonos móviles a través de la filantropía
Nutrición y salud física	• Garantizar que en todos los eventos familiares se utilicen servicios de catering con alimentos frescos e integrales • Fomenta las habilidades culinarias como una práctica creativa y de bienestar • Poner en marcha un programa de bienestar familiar con orientación nutricional • Ofrecer apoyo nutricional a los miembros de la familia en el ámbito educativo
Práctica creativa	• Encargar un programa de fotografía sería con un profesional • Crear un cuarto oscuro o un espacio dedicado a la fotografía analógica • Organizar una exposición anual de fotografía familiar o publicar un libro impreso • Fomentar la música, el dibujo, las manualidades, la escritura y la cocina como disciplinas • Financiar programas de tutoría y clases para un desarrollo creativo sostenido

Salud mental y bienestar familiar - The Alchemia Group LLC

NOTA FINAL

Los datos de Global Mind Health dan que pensar, pero no son fatalistas. Los cuatro factores que identifica, junto con el quinto que pone de relieve el marco de McGilchrist, son, en principio, abordables. No son características fijas de la vida moderna, sino consecuencias de decisiones concretas: decisiones sobre cómo se emplea el tiempo, a qué se da acceso a los niños, qué se modela y se valora dentro de una familia, y qué estructuras se establecen para proteger lo que más importa.

Las familias que cuentan con los recursos y la capacidad institucional de una «family office» bien gestionada se encuentran en una posición privilegiada. Pueden tomar estas decisiones de forma deliberada y a gran escala, creando entornos y oportunidades que la mayoría de las familias no pueden ofrecer. No se trata de una responsabilidad secundaria. La calidad de la atención, las relaciones, el sentido y el compromiso creativo que la próxima generación desarrolle —o no desarrolle— determinará no solo su bienestar individual, sino también el carácter y la capacidad de la propia familia a lo largo de las próximas décadas.

> ***La inversión más importante que una familia puede realizar no es financiera. Se trata de fomentar el desarrollo de personas que estén plenamente presentes, que mantengan vínculos auténticos y que sean capaces de encontrar sentido al mundo en el que viven. Las investigaciones nos indican qué es lo que pone en peligro todo ello. Está en nuestras manos dar una respuesta.***

Salud mental y bienestar familiar - The Alchemia Group LLC

FUENTES Y LECTURAS RECOMENDADAS

Sapien Labs — Global Mind Health in 2025 (febrero de 2026). www.sapienlabs.org

Iain McGilchrist — El maestro y su emisario: el cerebro dividido y la formación del mundo occidental (Yale University Press, 2009, segunda edición 2019)

Mihaly Csikszentmihalyi — Flow: La psicología de la experiencia óptima (Harper & Row, 1990)

Este informe se basa en un análisis exhaustivo elaborado por The Alchemia Group LLC en mayo de 2026.
Partes de este artículo se redactaron con la ayuda de la IA de Claude (sonetos 4-6) y fueron revisadas por el autor.

ACERCA DEL AUTOR

TIMOTHY J. BELBER, JD. AEP®
Director de The Alchemia Group LLC.

Tim centra su práctica en ayudar a las familias que se han hecho a sí mismas a alinear el poder de sus activos financieros con sus objetivos a largo plazo para prosperar como individuos y familias a lo largo de las generaciones.

Tras graduarse en la Academia Militar de la Marina en Harlingen, Texas, Tim obtuvo una licenciatura en Empresariales en la Wharton School de la Universidad de Pensilvania y una licenciatura en Derecho en la modalidad nocturna de la Universidad de Seton Hall. Su compromiso con los estudios de Derecho se vio impulsado por la convicción de que le convertiría en un mejor asesor para las familias consolidadas. También cuenta con la certificación de Planificador Patrimonial Acreditado (AEP®).

Tim es miembro de la Society of Financial Service Professionals (1983), de The Legacy Wealth Coach Network (2000) y de The Copper Beach Tree Society (2004), miembro fundador de The Collaboration for Family Flourishing (2006) y decano del Purposeful Planning Institute (2013). Imparte con frecuencia conferencias sobre cómo integrar la ética y los valores en los planes financieros y patrimoniales a largo plazo. Tim es autor de *The Middle Way: Using Balance to Create Successful Generational Family Wealth Transition Plans* (El camino medio: cómo utilizar el equilibrio para crear planes exitosos de transición generacional del patrimonio familiar). Ha publicado varios artículos sobre este tema y ha sido citado en publicaciones como el *Wall Street Journal*. Tim es profesor adjunto de Planificación Patrimonial de Posgrado en el American College.

Tim lleva 46 años casado con Donna y, juntos, han sido amigos y cuidadores de numerosos perros. Tim es un apasionado de la pesca con mosca, la fotografía, el ciclismo, la lectura y los viajes. Habla un italiano aceptable.