

Divulga UAB

Revista de difusió de la recerca de la
Universitat Autònoma de Barcelona

19/06/2025

La mentalització: un protector transgeneracional de la salut mental infantil



Els pares estan presents a la vida dels fills durant tot el seu desenvolupament i poden ser actors potencials en la millora de la seva salut mental. Aquest article revisa fins a quin punt la mentalització, la capacitat de ser conscients dels estats mentals propis i dels altres, pot ser un factor protector a la infància, per tal de prevenir o detectar els trastorns mentals a una edat primerenca.

iStock/Marc Elias

La salut mental és clau perquè els nens creixin i es desenvolupin bé per assolir tot el seu potencial. Els pares han de garantir el benestar dels seus fills i promoure el seu bon funcionament mental per millorar les perspectives de la seva vida futura com a adults. A més, com que la meitat dels trastorns mentals comencen abans dels catorze anys, és fonamental prevenir-los, detectar-los i tractar-los a una edat primerenca.

La revisió que aquí es presenta mostra com una capacitat mental específica dels pares, la mentalització, pot beneficiar significativament la salut mental dels nens fins als 12 anys. La mentalització és la capacitat de ser conscient dels estats mentals propis i dels altres, com ara les emocions, les intencions, els desitjos i els pensaments. El que ens preguntàvem abans de començar aquesta revisió era fins a quin punt la mentalització dels pares pot ser

un factor protector per als nens. A més, ens vam preguntar si, en el cas de la psicopatologia dels pares, podria moderar la transmissió a la seva descendència.

La nostra revisió va analitzar la literatura científica que mesurava la mentalització dels pares i els resultats de salut mental dels seus fills. El 88% dels 73 estudis seleccionats van mostrar associacions significatives. Gairebé tots van donar suport a l'afirmació que els fills de pares amb habilitats mentals saludables mostren un millor funcionament i menys psicopatologia. A més, gairebé tots els estudis que van explorar la possibilitat d'un paper moderador de la mentalització dels pares en la transmissió transgeneracional de la psicopatologia van reportar efectes significatius. En un context en què la salut mental s'aborda principalment només quan hi ha un problema, aquests resultats suggereixen que fomentar la mentalització dels pares no només en entorns clínics sinó també no clínics podria ajudar a millorar la salut mental infantil en termes de símptomes, funcionament i benestar, i aturar la incidència creixent de trastorns mentals al llarg del desenvolupament.

Reforçar una habilitat ja present en totes les persones, no només la salut mental dels adults, sinó també la dels nens a càrrec seu, podria resultar en menys símptomes, millor funcionament social i de rol i major benestar. Els nens exposats a adults amb habilitats de mentalització millorades podrien créixer més sans i resilients i arribar a l'edat adulta preparats per transferir un nou nivell d'habilitats de salut mental a la pròxima generació, de manera que es perpetua l'efecte transgeneracional. Potenciar la salut mental dels nens mentre creixen i abans que s'estructuri qualsevol problema clínic, per evitar-ne l'evolució, podria ser una de les poques maneres de frenar la pressió actual sobre les xarxes sanitàries públiques. Els pares estan presents a la vida dels fills durant tot el seu desenvolupament. Aquesta revisió dona suport a la idea que en reforçar la mentalització dels pares, tant en entorns clínics com no clínics, la salut mental infantil es podria beneficiar de manera robusta.

Jaume Vives

Departament de Psicobiologia i de Metodologia de les Ciències de la Salut

Adelina Moreira, Sergi Ballespí

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona

Jaume.Vives@uab.cat, AdelinaMara.Araujo@autonoma.cat, Sergi.Ballespi@uab.cat

Referències

Moreira, A.; Vives, J. & Ballespí, S. (2024). **Transgenerational association of mentalization with child mental health: A scoping review**. *Family Process*, 64(1).

<https://doi.org/10.1111/famp.13085>

<https://www.youtube.com/watch?v=a0hDmo27lvs&t=24s&pp=ygUOZmFtaWx5cHJvY2VzcE%3D>

[View low-bandwidth version](#)