

[TENDENCIAS]

Salud mental: experta propone abordaje ante cifras al alza

AChS señaló que 33,3% de los trabajadores está “constantemente agobiado”. Académica dijo que es vital buscar ayuda.

Valeria Barahona Valenzuela

El Senado publicó un informe donde afirmó que “en 2024, la tasa de suicidio en Chile alcanzó los 10,3 por cada 100.000 habitantes, reflejando una preocupante tendencia”. Esto fue corroborado por el “Termómetro de la salud mental” realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (AChS) y la Universidad Católica (UC), el cual señaló que en abril de este año un 33,3% de los trabajadores dijo sentirse “constantemente agobiado”.

La directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, explicó que “vivimos en un entorno de incertidumbre y desconfianza hacia los sistemas políticos, económicos y culturales. Una sociedad que prioriza el bienestar individual sobre el colectivo genera desesperanza, lo que vuelve el contexto poco amigable. La baja natalidad y el desempleo son expresiones concretas de este



EL APOYO FAMILIAR Y SOCIAL PUEDE RECONFORAR A UNA PERSONA QUE SE SIENTE SOLA.

malestar, y todos estos elementos agravan los problemas de salud mental”.

En este contexto, “los cuadros de ansiedad y depresión se han intensificado en los últimos años, acompañados de un preocupante aumento en la ideación suicida y en autolesiones”, agregó la docente, en días que las alertas en el Metro de Santiago

ocurren casi a diario, incluso más de una por jornada.

La psicóloga subrayó que la crisis afecta a toda la población, pero impacta con mayor severidad a niños, adolescentes y mujeres. “En menores se observa un aumento de relatos sobre la muerte y conductas autolesivas, lo que ha encendido las alertas de los expertos en salud men-

tal infanto-juvenil”.

SITUACIÓN LABORAL

Tartakowsky puso el foco en que se desenvuelve la persona deprimida, ya que “persiste la resistencia a reconocer los problemas y buscar ayuda. Los sistemas laborales no facilitan este cambio cultural y, en muchos casos, las personas son estigmatizadas”.

“Las licencias médicas por motivos psicológicos son engorrosas y frecuentemente cuestionadas, desalentando a quienes requieren asistencia”, destacó la académica. Además, “muchas personas trabajan años a honorarios sin derecho a enfermarse, mientras que malas prácticas mediáticas generan desconfianza sobre quie-

nes realmente necesitan apoyo”.

En este escenario, la docente señaló que “es imprescindible priorizar la salud mental al mismo nivel que la física, y abordar a las personas como seres biopsicosociales. La pandemia amplió problemas asociados como cesantía, sobrepeso u obesidad. Si no se interviene, estas cifras pueden empeorar, especialmente en la infancia y adolescencia, donde la personalidad aún se encuentra en desarrollo y el riesgo de cronicidad es mayor”.

Para quienes requieren apoyo, la psicóloga aconsejó recurrir a redes de contención como familiares y amigos, buscar profesionales de confianza y costo accesible, seguir las indicaciones médicas y evitar la automedicación.

“La salud mental no puede seguir postergada. Garantizar prevención, acceso equitativo, calidad de atención y disminución del estigma son pasos esenciales para abordar esta crisis”, concluyó Tartakowsky. 🌱