

Salud Mental en Chile: El reflejo de una sociedad que nos enferma

El Ciudadano · 10 de octubre de 2025

"Chile necesita con urgencia una Ley Integral de Salud Mental, una que mire a las personas en todas sus etapas y contextos. Desde los niños en la escuela, que muchas veces viven violencia o ansiedad, hasta las personas mayores, que cargan con soledad o abandono. Una ley que garantice acompañamiento, prevención, apoyo y respeto en los espacios laborales, educativos y comunitarios..."



Por Jazmín Aguilar, psicóloga, candidata al senado por Valparaíso.-

Hoy, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, quiero detenerme en algo que a veces olvidamos: la salud mental no empieza en una consulta ni con una receta médica. Empieza mucho antes. Empieza en cómo vivimos cada día. En si tenemos un techo donde sentirnos seguros, si hay un trabajo que nos dé estabilidad, si podemos dormir tranquilos sabiendo que nuestros hijos están bien, si podemos caminar sin miedo o mirar el futuro sin angustia.

Cuando esas condiciones básicas no existen, el alma se agota, el ánimo se quiebra, y la mente empieza a cargar dolores que no siempre se ven, pero que se sienten profundamente. Por eso digo que la salud mental no es solo un asunto individual, es también un reflejo de la sociedad que construimos.

En Chile, la realidad golpea. Somos, según la OCDE, uno de los países con más altos niveles de depresión y consumo de antidepresivos, y con un número creciente de suicidios entre jóvenes y adultos mayores. Detrás de cada cifra hay una historia, una familia, una persona que pidió ayuda y no fue escuchada a tiempo.

Eso nos muestra que no basta con campañas bonitas o frases de empatía en redes sociales. Necesitamos políticas públicas reales, con recursos, con profesionales, con presencia en los territorios. Porque la salud mental no puede depender del dinero que uno tenga, sino del compromiso de un país que entiende que cuidar a las personas es cuidar su bienestar emocional.

Chile necesita con urgencia una Ley Integral de Salud Mental, una que mire a las personas en todas sus etapas y contextos. Desde los niños en la escuela, que muchas veces viven violencia o ansiedad, hasta las personas mayores, que cargan con soledad o abandono. Una ley que garantice acompañamiento, prevención, apoyo y respeto en los espacios laborales, educativos y comunitarios.

La salud mental no es un privilegio, es un derecho humano básico. Y mientras sigamos tratando el sufrimiento emocional como algo secundario o privado, seguiremos fallando como Estado y como sociedad.

Hoy, más que nunca, necesitamos un Estado presente, comunidades activas y una sociedad empática. Cuidar la salud mental es cuidar la vida. Es abrir espacios de diálogo y reconocer que todos, en algún momento, necesitamos apoyo.

Porque un país que cuida, que escucha y que acompaña, es un país que sana. Y la verdadera sanación no parte en una consulta: parte en la forma en que decidimos vivir y en cómo decidimos cuidar unos de otros.

Por Jazmín Aguilar, psicóloga, candidata al senado por Valparaíso.-

Fuente: El Ciudadano