

LILIA MORALES, PSICÓLOGA:

## “Dedicamos pocas horas al autocuidado”

**CURICÓ.** El acelerado ritmo de vida le está pasando la cuenta a muchas personas y está generando un incremento de los problemas de estrés y depresión en nuestro país. Estos han ido en alza desde la pandemia.

“Tenemos una deuda histórica con la salud mental en Chile. Esto se enmarca dentro de la mala calidad de vida que tenemos, muchas horas laborales, altos niveles de estrés y mucho tiempo de desplazamiento entre el trabajo y la casa”, planteó la psicóloga Lilia Morales Díaz, quien se-

ñaló además que dedicamos pocas horas al autocuidado.

“Es necesario conectarnos con las emociones, darnos el tiempo para sentir y vivir nuestros procesos. En ese sentido, se mira como débil a quienes se muestran tristes y apenados”, enfatizó la profesional.

Por esa razón, la psicóloga hizo hincapié en la importancia de reflexionar sobre la vida que tenemos y si esta se ajusta a las expectativas que nos establecimos.

“Hay que darse espacios y momentos para regalarse



Cada vez son más las personas con cuadros de estrés y depresión, por lo que se requiere mejorar el acceso a la salud mental.

a solas o con otras personas”, añadió.

### CRISIS SANITARIA

En opinión de Morales, los problemas de salud mental se incrementaron en la pandemia que afectó a nuestro país por un período de dos años.

“En este lapso, se registró una mayor preocupación por esta temática. Esto debido al encierro en que nos encontrábamos y las limitaciones para compartir con otras personas”, aclaró.

A esto se agregan las dificultades para acceder a un profes-

sional en esta área. Esto por el alto costo que esta atención representa para la comunidad. Y en ese sentido, se hace necesario implementar planes de salud gratuitos o más accesibles para todos.

Cabe mencionar que Chile es el segundo país que más reconoce a la salud mental entre sus principales problemas de salud, después de Suecia. Y sobre los problemas que enfrenta el sistema de salud chileno, el 63% indica los tiempos de espera, convirtiéndonos en el tercer país más afectado por esa situación.