

## Oscuridad prolongada y salud mental

La falta de electricidad en diversas zonas del país puede parecer un problema técnico, pero sus consecuencias van mucho más allá. Este tipo de interrupción no solo afecta nuestras rutinas, sino que también tiene un impacto devastador en la salud mental de quienes la sufren. Sin poder comunicarse con sus seres queridos, las personas se sienten aisladas, atrapadas en una oscuridad que no solo es física, sino

también emocional. La incertidumbre y el miedo se apoderan de sus pensamientos, creando un cóctel de estrés y ansiedad que es difícil de manejar. Es en estos momentos cuando el apoyo psicológico se vuelve indispensable. No podemos subestimar el poder de la mente ni el daño que una situación así puede causar. Es esencial que se restablezca el servicio eléctrico de manera urgente, no sólo para devolver la

luz, sino también para preservar la estabilidad emocional de quienes viven esta pesadilla. La salud mental debe ser una prioridad, y la solución a estos problemas debe ir más allá de lo técnico para enfocarse en el bienestar integral de las personas.

**Rubén Albornoz,**  
director académico ADIPA y Psicólogo