

## Peligros de la silenciosa depresión

Señora Directora:

En Chile, alrededor del 7% de la población vive con depresión, aunque esta cifra probablemente sea mayor debido a la falta de notificación de casos y al temor de muchas personas a buscar ayuda en salud mental. Esto puede explicarse, en parte, por las barreras de acceso a la atención y el estigma asociado a las patologías psiquiátricas. Sin embargo, los estereotipos en torno a la depresión invisibilizan sus múltiples formas de manifestarse, creando un imaginario social que estandariza el sufrimiento humano. En un mundo de altas exigencias, la depresión no siempre se refleja en un abandono total de las actividades o en una tristeza constante. Muchas personas con depresión siguen cumpliendo con sus responsabilidades, responden a demandas sociales y mantienen relaciones, aunque esto implique un alto costo emocional, a menudo invisible para los demás. Aquello implica un desgaste significativo que intensifica sentimientos de aislamiento, desesperanza y agotamiento. Por eso, es fundamental comprender que el sufrimiento tiene múltiples razones y expresiones, y no debe estandarizarse.

Las relaciones humanas juegan un papel crucial en este contexto. Acompañarse desde la empatía, sin juicios ni expectativas, es esencial para superar el aislamiento que muchas personas con depresión sienten. Escuchar, validar emociones y respetar los tiempos de cada persona son clave para fortalecer las conexiones humanas y crear espacios seguros donde las personas puedan sentirse comprendidas.

Como sociedad, debemos abandonar los estereotipos que reducen la depresión a un solo tipo de experiencia, aceptar que sentirnos mal forma parte de la vida y que no siempre debemos estar bien para continuar con nuestras metas.

*Daniela Mardones Gutiérrez*  
*Universidad San Sebastián*