

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

## **Peligros de la silenciosa depresión**

*Daniela Mardones Gutiérrez*  
*Universidad San Sebastián*

● 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.