

 CARTAS

## Conexión humana

Señora Directora:

Cada 13 de enero, el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, nos recuerda un desafío urgente. Combatir esta epidemia silenciosa requiere más que tratamientos tradicionales; necesita reconstruir espacios de conexión y comunidad.

Según la reciente edición del "Termómetro de Salud Mental", uno de cada siete chilenos presenta síntomas moderados o severos de depresión. El deporte, más allá del ejercicio físico, es una herramienta para reconectar, aliviar la soledad y generar sentido de pertenencia. Algo tan simple como organizar un partido entre amigos puede ser un salvavidas emocional.

Hoy la tecnología nos da una oportunidad única para incentivar estos espacios de encuentro. Sin embargo, necesitamos políticas que integren esta visión, promoviendo iniciativas que propongan el bienestar emocional y la interacción social en el centro.

Hacer del deporte un espacio de comunidad es una responsabilidad que trasciende lo individual. Es una apuesta por el beneficio co-

lectivo y un paso firme en la lucha contra la depresión.

*Daniela Baytelman*

## Endeudamiento y depresión

Señora Directora:

El endeudamiento y la depresión forman un círculo vicioso que afecta profundamente la vida de miles de personas en Chile. Estudios indican que el 58% de quienes padecen depresión enfrentan sobreendeudamiento, y el 32% reconoce haber perdido el sueño debido a problemas económicos.

Las deudas no solo impactan la salud financiera, sino también el bienestar emocional, las relaciones familiares y sociales. Muchas personas se aíslan, atrapadas por la vergüenza y el temor al juicio, lo que agrava su situación.

En el Día Mundial contra la Depresión, es importante recordar que existen herramientas para mejorar la realidad económica: desde la renegociación de deudas hasta procesos legales como la reorganización o la liquidación. Recuperar la estabilidad financiera no solo es posible, sino que también contribuye significativamen-

te a aliviar la carga emocional y mejorar la calidad de vida. Actuar con decisión y buscar apoyo puede marcar la diferencia para quienes enfrentan este doble desafío.

*Mario Espinosa*

## Manejo del poder

Señora Directora:

Un poder incontrolado, cualquiera que sea, procrea monstruosidades y se torna en contra nuestra. En consecuencia, ninguna máquina debería jamás dominar a un ser humano, hasta el extremo de poner fin a su vida. Quizás tengamos que poner de nuevo en el centro, la dignidad de la persona y batallar porque esa dimensión dominadora deje de existir.

Sin embargo, ojalá que esos cauces nuevos que están ahí, para todos, como esa química cuántica que está apoyando el desarrollo de nuestras vacunas y medicamentos o esa ciencia cuántica fundamental para el desarrollo de nuevos materiales que impulsan la innovación tecnológica, que además son parte integral de muchas industrias, sean accesibles para todos.

*Víctor Corcoba Herrero*