

RODRIGO SALINAS ROJAS,
PSICÓLOGO CLÍNICO

Salud mental: cuando el discurso reemplaza la responsabilidad

Hubo un tiempo en que hablar de salud mental fue un gesto valiente. Se rompieron silencios, se nombraron dolores, se instaló la idea -tan simple y tan necesaria- de que sentirse mal no era sinónimo de debilidad. Por un momento, pareció que íbamos en la dirección correcta: que por fin entendíamos que la salud no se agota en el cuerpo ni se resuelve con pastillas.

Pero la ola pasó, y lo que quedó fue un discurso vacío. Hoy, la salud mental se repite como consigna, se imprime en afiches, se promueve en campañas con música suave y hashtags correctos, pero sin asumir ninguna de las decisiones que realmente importan. Se visibiliza, sí. Pero no se transforma. Se habla de ella, pero no se hace nada serio para sostenerla.

Y peor aún: se banaliza.

Asistimos al uso indiscriminado del lenguaje clínico como excusa, como escudo, como identidad. Trastornos complejos se reducen a etiquetas de moda; diagnósticos rigurosos se reemplazan por autodiagnósticos sacados de TikTok. Todo se vuelve trauma, ansiedad, neurodivergencia. Todo se explica con "salud mental". ¿Pero qué queda del trabajo clínico real? ¿Dónde está el vínculo, el proceso, el sostén ético?

No culpo solo a quienes consumen este discurso simplificado. El problema es más profundo. En Chile, la formación en psicología sigue anclada en paradigmas desactualizados. Freud sigue siendo figura central no por su vigencia teórica, sino por inercia institucional. La práctica basada en evidencia se menciona, pero no se enseña con seriedad. Se forman terapeutas sin herramientas, sin rigor, sin supervisión clínica real. Y lo peor: sin conciencia del poder que tienen cuando alguien les confía su dolor.

El Estado, por su parte, responde con abandono. El profesional en atención primaria es sobrecargado, subvalorado y mal pagado. Los programas públicos se diseñan sin sustento técnico, y la atención psicológica se administra como si fuera un trámite burocrático. La urgencia emocional de una persona se enfrenta a formularios, plazos, y cupos agotados. El discurso dice "acompañamiento"; la realidad, "resuelva como pueda".

La salud mental no es una consigna. No es una herramienta de marketing ni una excusa para evadir responsabilidades. No puede ser disfraz de negligencia profesional, ni reemplazo simbólico de una política pública que no existe. Cuando todo se llama salud mental, nada lo es realmente.

Lo que necesitamos no es más visibilidad: es más rigor, más formación, más presencia clínica real.

Necesitamos responsabilidad, no retórica.

Porque si seguimos reduciendo la salud mental a un eslogan simpático, vamos a terminar tratando el sufrimiento con likes y el trauma con filtros. Y lo que se juega ahí no es imagen: es dignidad.