

Cómo las actividades municipales en invierno ayudan a fortalecer la salud mental en Punta Arenas



Alicia Stipicic

Concejala de Punta Arenas

Punta Arenas, situada en una de las latitudes más australes del mundo, enfrenta largos y fríos inviernos, con pocas horas de luz y temperaturas que desafían la resistencia física y emocional de sus habitantes. En un escenario donde la depresión y los trastornos relacionados con la salud mental son una preocupación creciente, las acciones del municipio durante esta temporada adquieren un papel fundamental para promover el bienestar colectivo.

La oscuridad y el frío pueden generar sentimientos de aislamiento, tristeza y apatía. Sin embargo, el municipio puede y debe actuar para transformar esa realidad a través de actividades que fomenten la participación, la alegría y el sentido de comunidad. Eventos como el Chapuzón del Estrecho, el Carnaval de Invierno y el Festival de la Patagonia son ejemplos perfectos de cómo la cultura y la convivencia en comunidad pueden ser herramientas poderosas contra la tristeza y el estrés.

El Chapuzón del Estrecho, por ejemplo, no solo es una tradición que invita a desafiar los límites físicos, sino que también genera una sensación de logro, camaradería y alegría compartida. Participar en esta actividad rompe con el encierro y el aislamiento, al tiempo que libera endorfinas y ayuda a combatir el ánimo decaído propio de esta estación.

El Carnaval de Invierno, con sus colores, música y baile, crea un espacio de alegría y expresión que ayuda a elevar el ánimo de quienes participan y quienes lo observan. Estas festividades fortalecen

el sentido de pertenencia y ayudan a construir una identidad comunitaria que trasciende la oscuridad, recordando que la alegría colectiva puede ser una poderosa medicina.

Por último, el Festival de la Patagonia es una oportunidad para celebrar la cultura local, promover el turismo y reforzar la identidad regional. Participar en eventos culturales y artísticos en estos meses ayuda a mantener la mente activa, reduce sentimientos de tristeza y fomenta la esperanza en un futuro lleno de posibilidades.

En un lugar como Punta Arenas, donde el clima puede generar sentimientos de encierro y melancolía, las actividades municipales tienen un efecto doble: no solo enriquecen la vida cultural y social, sino que también actúan como un pilar para la salud mental. Fomentar la participación en estos eventos ayuda a convertir la adversidad del invierno en una oportunidad para conectar, reír y fortalecer el espíritu comunitario.

Llamado a nuestros vecinos: Los invitamos a sumarse y participar activamente en estas actividades. La participación de cada uno de nosotros es fundamental para crear una comunidad más fuerte, resiliente y llena de alegría. No dejemos que la oscuridad del invierno nos gane; salgamos, compartamos, disfrutemos y hagamos de estos eventos una oportunidad para cuidarnos entre todos. La salud mental de nuestra ciudad depende de nuestra unión y entusiasmo. ¡Los esperamos con los brazos Abiertos!