



Psicólogo sorprendió a peatones ofreciendo terapias sin costo

La intervención del profesional Francisco Cáceres abrió un espacio inesperado de escucha gratuita, visibilizando la urgencia de atender de mejor forma la salud mental a nivel regional.

Adita González Martínez
 La Estrella de Valparaíso

Hace una semana la Plaza de Armas de Quillota fue escenario de una acción poco convencional: Francisco Cáceres, psicólogo del Centro Médico SAF, instaló allí un espacio para regalar "15 minutos de escucha abierta, gratuita, presente" a quienes lo necesitaran.

Fue poco más de una hora, donde un total de cinco personas se atrevieron a abrirse y hablar con el profesional, que quiso acercar la salud mental a todos, aunque fuera por un ratito.

ESCUCHA PÚBLICA

Cáceres explica que la intervención nació de algo sencillo y profundo: "A veces, lo más poderoso que podemos ofrecer es escuchar de verdad. Queríamos visibilizar la importancia de la salud mental y democratizar los espacios de acceso". Su presencia llamó la atención de varios transeúntes, especialmente quienes nunca habían hablado con un psicólogo. "Muchos pasaron de largo, otros nos miraban con cierta desconfianza. Pero también hubo personas que nunca habían hablado con un psicólogo y se acercaron, se sentaron y confiaron", dice.

Lo que siguió fue una sesión cargada de humanidad. Quienes se atrevieron, hablaron de "duelos, de sus miedos, de sus pre-



INTERVENCIÓN LLAMÓ LA ATENCIÓN DE LA GENTE Y VARIOS SE ACERCARON PARA HABLAR.

guntas, de lo que llevaban en silencio". Para el profesional, aunque no pueda compartir los detalles por confidencialidad, esto mostró que "existe una enorme necesidad de ser escuchados, de aprender a ponerle nombre a eso que cargamos".

ROMPIENDO ESTIGMAS

Sobre el contexto actual, Cáceres observa que "nos falta mucho por avanzar. Todavía existen muchos prejuicios frente a la salud mental y la psicoterapia. Señala que vivimos rodeados de mensajes de "positi-

vismo tóxico", y recuerda que "necesitamos de los otros para compartir lo que nos duele y nos cuesta".

Eligió Quillota para realizar la intervención porque es "donde vivo y trabajo... era importante partir desde aquí, donde sabemos que existe la necesidad y el deseo de estos espacios". Y aunque esos 15 minutos no reemplazan un proceso terapéutico completo, pueden "ser una puerta de entrada" y un símbolo potente: "romper ese silencio, aunque sea por un instante, puede abrir una puerta".

SALUD MENTAL EN LA REGIÓN

Este gesto cobra aún más relevancia si se lo sitúa en el panorama regional y nacional. En las regiones de Valparaíso, O'Higgins y el Maule, una de cada cuatro personas se siente sola, y el 19,8 % que ha consultado con un profesional, se declaró "bastante", "muy" o "completamente" satisfecho con los resultados, mientras que el 74 % consideró que el tratamiento fue eficaz.

A nivel nacional, la salud mental emergió como el principal problema sa-



A LAS PERSONAS TODAVÍA LES CUESTA HABLAR DE SALUD MENTAL.

nitario del país, señalado por un 66 % de los chilenos. En abril de 2024, el Termómetro UC-ACHS reveló que el 13 % de las personas en la zona centro presentaba sintomatología depresiva, cinco puntos porcentuales por sobre la medición anterior. A pesar de esto, el Estado destina apenas entre 1,9 % y 2 % del presupuesto de salud a salud mental, cifra muy inferior al promedio de la OCDE.

CUANDO ESCUCHAR ES SALUDAR

En una plaza pública, con el ruido de la ciudad y sin barreras, Cáceres entregó algo fundamental: atención. En un país donde solo uno de cada cinco recibe atención psicológica, su gesto fue un llamado a derribar estigmas, hablar sin miedo y actuar antes de que el silencio pese demasiado.

La experiencia también puso sobre la mesa una reflexión sobre la falta de acceso a espacios de escucha profesional en comunas intermedias co-



mo Quillota. Muchas veces, los programas de salud mental se concentran en grandes ciudades, lo que obliga a los habitantes de la Región de Valparaíso a esperar largas listas de atención o a trasladarse a otros puntos para encontrar apoyo. Iniciativas como la de Cáceres, aunque simbólicas, ayudan a visibilizar esta desigualdad territorial y la necesidad de fortalecer la oferta local de acompañamiento psicológico.

Las plazas, como ese espacio público de encuentro, pueden volverse también espacios de contención si alguien se anima a ofrecer ese acto tan humano: escuchar de verdad. ✨

15

minutos de terapia gratis ofreció Francisco Cáceres en la plaza de Quillota.