

Comentario de salud mental: "El país se construye con hechos, no con palabras, ni menos titulares"

Hay valores que no necesitan escenario: la lealtad y la honestidad. No son consignas; son coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos. Ser leal no es cómodo: es una decisión que se prueba cuando todo se vuelve difícil.



La lealtad no solo se gana, se protege. Y se protege en la noche larga, cuando la vida empuja a alejarse. Pongo un caso concreto: si un amigo enfrenta un problema grave, uno no puede salir arrancando. La lealtad exige estar ahí: llamar, acompañar, sostener. A veces no se trata de resolver, sino de no abandonar. La lealtad se ve en los momentos duros: se

acompaña, se defiende, se enfrenta como si fuera uno mismo.

Junto a la lealtad está el compromiso: la palabra empeñada. Hubo un tiempo en que dar la mano era casi un contrato; un pacto de honor. Hoy necesitamos

recuperar ese estándar, porque sin palabra no hay confianza, y sin confianza no hay comunidad.

Esto vale también en lo público. Destruir es fácil; construir es difícil. Hacer una Torre Eiffel con fósforos puede tomar semanas; destruirla toma un segundo. Por eso la crítica fácil no sirve si no trae soluciones. Como enseñé a mis hijos: si no tienes nada

bueno que decir, no lo digas; y si vas a criticar, que sea para mejorar, no para destruir.

El bien común se construye con paciencia, coherencia y lealtad: dando tiempo para trabajar, acompañando los procesos, y siendo parte de la solución. Hoy más que nunca necesitamos volver a estos valores; lealtad, honestidad, compromiso y de palabra.



Por Nicolás Cerda Diez
Psicólogo Clínico

Si quiere sugerir un tema para la columna de salud mental comuníquese al:

 +569 78655700