

Fecha: 19-08-2025
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: "La soledad no es una buena consejera para la depresión"

Pág.: 6
 Cm2: 519,2

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Cristian Arcos participa en la campaña para enfrentar los problemas de salud mental

El periodista de radio ADN y otras personalidades comparten públicamente su agradecimiento a quienes los ayudaron a enfrentar este diagnóstico.

DANIELA TORÁN

"Quiero agradecer a la gente de este lugar. Estoy en mi lugar de trabajo, en la radio. Cuando tuve los periodos más oscuros de mi vida mis jefes acá me bancaron totalmente. Me respaldaron, no me apuraron a volver, pero me exigieron. Nunca fue una mirada complaciente... Con los jefes de radio ADN yo voy a la guerra con una cuchara y un tenedor, desde lo personal y lo laboral. Ellos me ayudaron mucho", dice el periodista y escritor Cristian Arcos en un video de cinco minutos que subió a internet para agradecer a las personas que lo acompañaron, y que aún lo acompañan, en su batalla diaria con la depresión.

El testimonio del periodista no es el único. Katherine Salosny, Marcelo Barticciotto, Christianne Endler y Francisco Melo, entre otros rostros, también se pusieron frente a la cámara para darle las gracias a esa persona que los ayudó y lo subieron a la recién lanzada página web Solamenteunidos.cl (<https://acortar.link/h4v7BB>).

Se trata de una iniciativa

liderada por la agencia de comunicaciones Simplicity y apoyada por el Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP) y por la Fundación Círculo Polar, que tiene como objetivo explicar que la salud mental no es un problema individual, sino que para poder enfrentarla hay que hacerlo entre todos.

En concreto, la campaña consiste en que durante

dos meses cualquier persona puede dejar un mensaje grabado en video, audio o escribir un texto de agradecimiento a quien estuvo con ella en la depresión o en un momento difícil.

"Me hizo mucho sentido, porque siempre que se habla de depresión se hace desde lo oscuro. En cambio acá el enfoque es algo positivo. Se destaca la luz entorno a la depresión. Además, para mí

hablar de salud mental es un tema prioritario", dice Arcos.

El periodista vive con una depresión que fue diagnosticada en su época universitaria y por la cual tuvo dos intentos de suicidio.

"Desde chico había como un ancla que me tiraba para abajo de manera inexplicable. Yo tengo todo lo que quiero en la vida, sin embargo había un ancla, hay todavía, que me tira para



Cristian Arcos valora ser comprendido en su trabajo.

RICHARD SALGADO

"La soledad no es una buena consejera para la depresión"

abajo. Después de muchos años comencé a tratar la depresión. Pero pasé por momentos extremadamente oscuros. Si bien la depresión no se contagia, sí tiene una proyección, porque la gente que te quiere sufre mucho. Y como no quieres que pase eso, te aíslas. Así entras en un círculo extremadamente complejo del cual salir y por el cual se puede hundir todo. Yo tuve dos intentos de suicidio, lejos la estupidez más grande que he hecho en mi vida. Por eso es importante agradecer a quienes siempre están ahí".

¿Tu experiencia fue acompañada?

"Uno cree que está solo y no es así. En mi periodo de depresión más grande no es que yo no quisiera ver a alguien, es que no quería que me vieran. No es que me moleste la gente, es que no quiero molestar. Pero la gente siempre está ahí y eso es clave. La soledad no es una buena consejera para la depresión, porque la cabeza no para".

Además de tu familia, tú les diste las gracias a tus jefes.

"Para mí es clave el tema laboral. Trabajar con gente que te entiende, pero que te exige".

¿Cómo es eso?

"Gente que comprende la situación en la que estás, que te banca, pero que te dice: Ya, Cristian, estamos contigo, recupérate, tómate el tiempo, te queremos un montón. Pero cuando vuelvas te queremos al cien. A mí eso me ha ayudado mu-

cho. Que no haya una mirada complaciente, sino que una mirada de comprensión, de respaldo".

Para muchos el tema laboral y la depresión no es compatible.

"Efectivamente, las depresiones no se parecen unas con otras y lo que a mí me sirve puede que no le sirva a otros. No es nada de raro que mucha gente que tiene depresión sea gente que trabaja mucho. Porque a veces encontramos ahí ciertos espacios que no encontramos en otros lados. La depresión tiene una cosa de cierta torpeza. Es muy difícil que te entiendan, porque es muy difícil explicarla. Es súper difícil poner en palabras esa ancla que de pronto te tira para abajo. Entonces, uno es torpe para explicarlo, pero también es torpe quien lo escucha del otro lado y no sabe cómo ayudar. A veces uno no quiere tomarse el día, uno necesita trabajar y tener la cabeza ocupada. La gente, muy bien intencionada, de pronto cree que a uno no le pueden decir las cosas porque uno se deprime. Y no es eso".

¿Por qué quisiste hacer público tu agradecimiento?

"Hay un montón de gente que te tira eso encima, como si fuera un insulto y yo siempre digo, mientras eso pase, yo voy a seguir hablando de la depresión con mayor esfuerzo. Pretendo conversarla hasta que eso deje de ser un insulto y si me paso la vida entera hablando de eso, no tengo ningún problema".