

Salud mental: un compromiso colectivo



Carmen Gloria Baeza Ugarte
 Directora Escuela de
 Psicología UTEM

El lamentable suicidio de un estudiante ocurrido en dependencias de una universidad de Santiago generó una profunda conmoción y obliga a reflexionar sobre una realidad que atraviesa a la sociedad en general: el creciente malestar emocional y la dificultad para sostener las exigencias de la vida actual en silencio.

El sufrimiento psicológico y el suicidio son complejos y multifactoriales, pueden existir elementos sociales, familiares, económicos, culturales, académicos y personales que interactúan de manera profunda y muchas veces de manera invisible sobre la salud mental de las personas, causándoles dolor. En este contexto, resulta esencial interpelarnos como comunidad humana.

¿Cómo nos vinculamos? ¿Somos capaces de mirar el sentir humano de quién está a nuestro lado? Vivimos en una sociedad marcada por la autoexigencia, la presión por el éxito, el miedo al fracaso, la incertidumbre y -muchas veces- la sensación de tener que "funcionar" de manera constante, aunque emocionalmente no se esté bien.

A veces, acciones simples como escuchar, acompañar, preguntar genuinamente cómo está alguien, validar la idea de que equivocarse también está bien o facilitar el acceso a apoyo profesional pueden marcar una diferencia significativa.

Como sociedad y como comunidades educativas este tipo de acontecimientos nos recuerda la importancia de fortalecer las redes de apoyo, promover una cultura de cuidado y generar espacios en donde hablar de salud mental no sea motivo de estigma.

La reflexión más necesaria es comprender que la salud mental debe ser un compromiso colectivo y el construir una comunidad más humana sigue siendo una tarea pendiente que involucra a todos y todas.