

Salud mental de mujeres

● En Chile, la salud mental de las mujeres sigue siendo un tema relegado, a pesar de las cifras que alertan sobre su gravedad. Según el Ministerio de Salud, las mujeres consultan tres veces más que los hombres por atención psicológica, y diversos estudios indican que presentan casi el doble de prevalencia en trastornos ansiosos y depresivos.

Esta diferencia no se debe a mayor fragilidad, sino a una sobrecarga estructural: además de su trabajo remunerado, muchas mujeres sostienen la mayor parte de las tareas domésticas y de cuidado.

A esto se suman experiencias de violencia, relaciones afectivas dañinas, maternidades en soledad o duelos sin acompañamiento, realidades que afectan profundamente el bienestar emocional femenino.

Desde mi rol como psicóloga clínica en Puerto Montt, he sido testigo de estas heridas en consulta. Es por ello que decidí crear “Mujeres Sanando”, un proyecto independiente que busca ofrecer acompañamiento terapéutico a mujeres sobrevivientes de violencia. Trabajo de forma autogestionada, generando espacios de escucha, contención y reparación emocional. Lo que escucho cada día no es la excepción, sino el reflejo de una realidad estructural que muchas mujeres viven en silencio, muchas veces sin acceso a recursos adecuados ni redes de apoyo.

La salud mental de las mujeres no puede seguir siendo un asunto privado ni un privilegio. Sanar es un derecho, pero también una tarea colectiva y política. Es urgente que como sociedad prioricemos el bienestar emocional de las mujeres, no sólo reconociendo el daño, sino generando condiciones reales para su recuperación. Visibilizar esta realidad es el primer paso para no seguir reproduciendo la violencia desde el abandono.

Maidy Velásquez Vera, psicóloga clínica, creadora de Mujeres Sanando