

JUAN ALBERTO CERDA GUZMÁN,  
DOCTORADO EN PSICOLOGÍA, PSICÓLOGO CLÍNICO

## Salud mental bajo el cielo austral

Puerto Natales, una ciudad la que el viento abraza con fuerza a quienes viven dentro y fuera de su radio urbano. Ciudad en que el clima se muestra ambivalente e incluso dubitativo para mostrar los rayos del sol y/o dejar caer la lluvia. Para unos un arrullo, para otros, el crudo recordatorio de la distancia entre Magallanes y el resto del País. Vivir en la zona más austral del mundo y en la última esquina del territorio ofrece, sin duda, paisajes sublimes para aquellos que visitan la zona, pero un costo muy alto para sus habitantes, dado que los expone a desafíos únicos para la Salud Mental de los cuales poco se habla e incluso cuesta asumir.

Según los datos levantados hace un tiempo por los medios locales, en el año 2023, la Región de Magallanes registro 21 suicidios, la mayor parte entre jóvenes de 10 a 29 años (61%). Cada intento y/o ideación revelan un vacío: la falta de acompañamiento oportuno y/o servicios de calidad. Las listas de espera para especialidades psiquiátricas cada vez se alargan más; los medios de comunicación locales han advertido que la incertidumbre sobre la atención "agrava las condiciones preexistentes". El consumo de alcohol y la violencia intrafamiliar llevan, tristemente, la delantera. La agresión puertas adentro sigue siendo, contrariamente, una herida abierta, reforzada por el aislamiento geográfico, y, muchas veces, por un silencio cultural que normaliza el sufrimiento.

Los inviernos magallánicos suman más de cien días con menos de siete horas de claridad. Esa carencia lumínica afecta los ritmos circadianos y favorece el trastorno afectivo estacional el cual se intensifica entre otoño e invierno. La disminución de serotonina y melatonina podría explicar la falta de empatía, la irritabilidad y la pérdida de energía que muchos vecinos describen durante la temporada más fría. La tristeza invernal no es un mito: es un factor de riesgo que se superpone a problemas estructurales de acceso a la salud, pero sobre todo a la salud mental.

Uno de los elementos distintivos del contexto magallánico es la construcción identitaria basada en la resistencia ante condiciones extremas. El "orgullo territorial", frecuentemente expresado por la población local, se forja en una historia compartida de aislamiento, climatología adversa, navegación prolongada y desafíos estructurales persistentes. Esta narrativa de resiliencia ha permeado también los estilos de crianza, promoviendo lo que puede denominarse una cultura emocional de la fortaleza silenciosa, donde expresar vulnerabilidad es visto, aún hoy, como signo de debilidad. En este marco, madres y padres han socializado por generaciones una lógica del "aguante", minimizando la expresión emocional y favoreciendo la resolución intrafamiliar de los conflictos.

Sin embargo, esta matriz cultural entra hoy en fricción con las generaciones más jóvenes, especialmente adolescentes, quienes -expuestos a discursos globales más abiertos sobre salud mental y emociones- experimentan una tensión subjetiva entre lo que sienten y lo que el entorno espera que sientan. Cuando la respuesta adulta frente al malestar continúa siendo "no es para tanto", se genera un proceso progresivo de invalidación emocional que incrementa el aislamiento psicológico, inhibe la búsqueda de ayuda y profundiza la sintomatología. Comprender esta dinámica es clave para diseñar intervenciones pertinentes que no solo aborden la sintomatología, sino también los códigos culturales que la perpetúan.

En cuanto lo anterior, se percibe cierta resistencia al momento de hablar sobre salud mental, sobre todo en temas que mal se llaman "sensibles" y/o "inoportunos". Es urgente revertir esta creencia, dado que HOY, más que nunca, urge hablar sobre la crisis que existe en esta temática. Es imperativo poder diseñar un tejido social atento el cual deba estar compuesto por las familias, los colegios, servicios de salud, servicios comunales, medios de comunicación, entre otros. Las conversaciones incómodas sí son necesarias y a Natales le hace falta una psicoterapia profunda.

Todo lo mencionado ya no puede ser una declaración simbólica ni mucho menos una preocupación futura. Es una urgencia presente y no viene desde ahora, sino que desde hace mucho. La ciudad enfrenta, año tras año, condiciones que afectan profundamente el bienestar psicológico y la calidad de vida de sus habitantes: inviernos largos y oscuros, aislamiento territorial, altos índices de violencia intrafamiliar, consumo de alcohol y un sistema de salud mental que no da abasto. Las listas de espera son extensas, la calidad, frecuencia y periodicidad de los tratamientos no son adecuados y los recursos limitados. En muchas ocasiones, el malestar queda en silencio, postergado, naturalizado e invisibilizado.