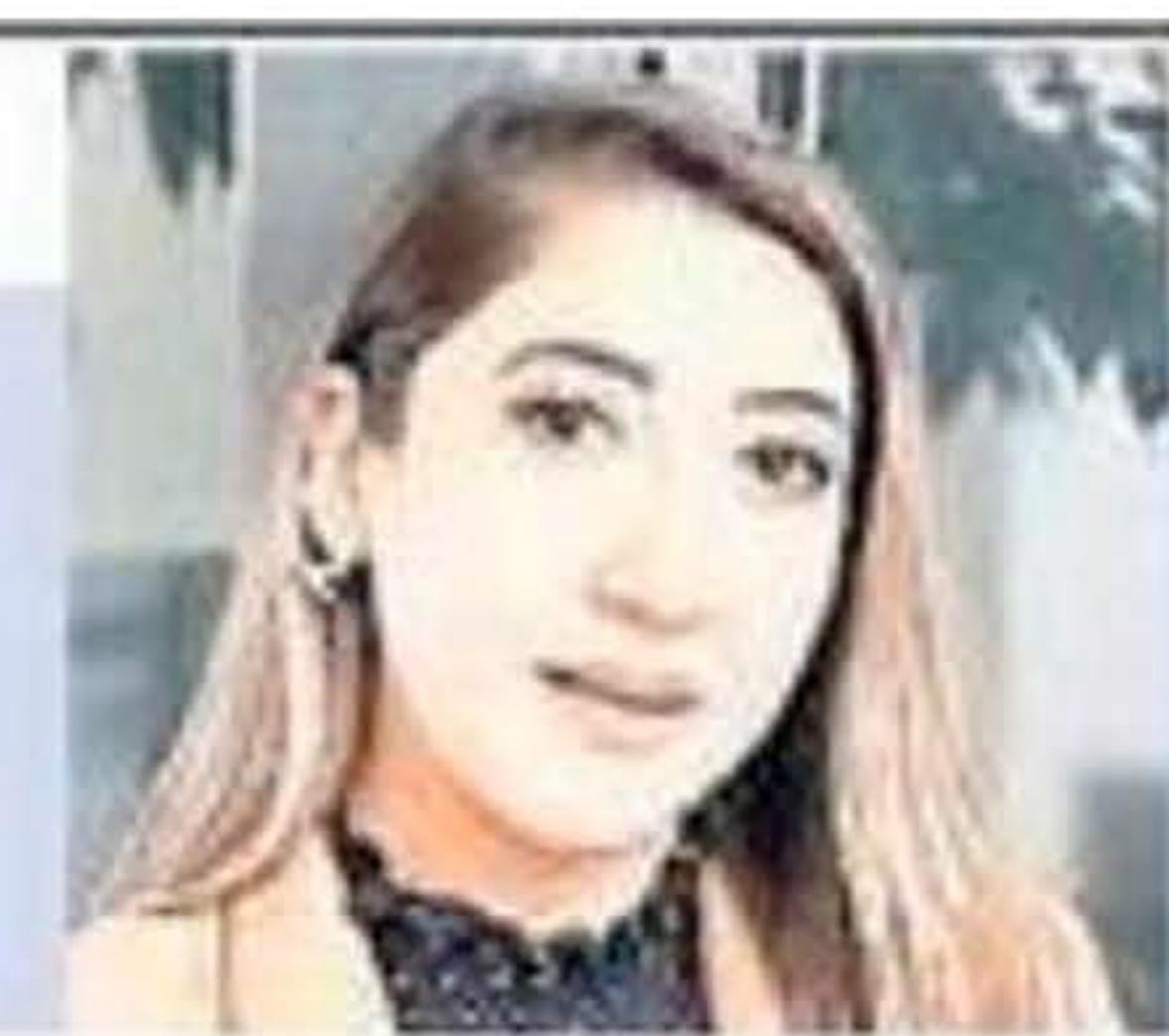


COLUMNA

Camila Torres Muñoz
Directora Sectorial de Salud
Instituto Profesional San Sebastián



Depresión, educación y sociedad

Cada enero, se presenta el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión que nos invita a detenernos y observar una realidad que, aunque muchas veces silenciosa, atraviesa a millones de personas en el mundo. Según el Global Burden of Disease (2021), aproximadamente 332 millones de personas viven con depresión a nivel global. En Chile, las cifras no son menos preocupantes: datos del Termómetro de la Salud Mental indican que, a fines de 2024, cerca de 2 millones de personas adultas presentan síntomas depresivos, configurando una problemática compleja que interpela tanto a las políticas públicas como a la sociedad en su conjunto.

La depresión no distingue edad, género ni contexto social. Puede afectar a jóvenes que recién iniciaron su trayectoria educativa, a personas que desde edades tempranas conviven con una baja autoestima sin comprender del todo lo que les ocurre, y también a adultos que han aprendido a sobrellevar pérdidas, frustraciones o dolores profundos como parte de su cotidianidad.

Estamos frente a una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial y, de manera especialmente alarmante, a la tercera causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. Pese a ello, la depre-

sión continúa siendo una enfermedad rodeada de estigmas, incomprendión y silencios. Muchas personas no buscan ayuda porque no reconocen los síntomas, sienten culpa o vergüenza, o creen que deben "poder solos". En otros casos, la ausencia de información clara y de redes accesibles dificulta saber a quién acudir oportunamente. Hablar de depresión, visibilizarla y abordarla desde una perspectiva colectiva y corresponsable es un primer paso para romper el silencio. Como sociedad, y especialmente desde la educación, tenemos el deber de construir entornos más conscientes, protectores y solidarios, donde pedir ayuda no sea un acto de debilidad, sino de dignidad y cuidado.

Este desafío no es solo institucional, también humano. Requiere empatía, humildad y disposición a mirar con atención genuina. A veces, una conversación a tiempo, una pregunta o una red de apoyo puede marcar la diferencia, contener y prevenir. Formar profesionales del área de la salud y de cualquier disciplina implica también formar personas capaces de comprender al otro y de actuar con responsabilidad. El llamado es a no minimizar. La ayuda existe, el acompañamiento es posible y la educación tiene un rol en ese camino.

