

Hablar de salud mental en redes sociales: especialista aconseja no prescindir de los diagnósticos

Por Carolina Millalen

Hablar de salud mental en la era de redes sociales está presentando importantes desafíos tanto para especialistas como para consultantes. Si bien no es novedad las advertencias que siempre se hacen sobre la veracidad de los contenidos que se vierten en estas plataformas, el llamado no es a abandonarlas sino a comprender algunos aspectos que la suscitan y a considerar que un diagnóstico serio en salud mental requiere del análisis de un especialista.

Frente a una mirada más realista, la psicóloga del Centro de Atención Psicológica (CAPS) de la Universidad de Chile, Andrea Cruzat, observa como positiva la disponibilidad de contenidos de salud mental que hoy están incluidos en las redes sociales, sobre todo para aquellas personas que no se atreven a hablar del tema abiertamente. “En Chile hay una larga tradición donde hablar de salud está más bien estigmatizado”, señala:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/09/entrevista-martes-29-cuna-1.mp3>

Sin embargo, quedarse solamente en ese plano de consulta y evitar otros que conlleven socialización física tiene su lado más riesgoso. La persona “puede acceder a contenidos no fiables y no tener con quien conversar para poder distinguir”.

Incluso, apuntando a los contenidos compartidos en las plataformas que sí permiten alcanzar una mayor comprensión para quienes tienen inquietudes en materia de salud mental,

ampliando su vocabulario para pensarse a sí mismo, el propio mundo interior, las emociones o las relaciones interpersonales, Andrea Cruzat indica que este canal no deja de ser una forma unidireccional de comprensión. “Es difícil que eso se transforme en cambios de vida”, acota.

“Chile no es muy famoso porque la gente quiera ir a terapias grupales por ejemplo, por lo mismo que también venimos de una tradición donde compartir lo que nos sucede resulta a veces, sea más fácil en la privacidad del computador o en la privacidad de lo que es la atención individual, creo que también es como un tema idiosincrático”.

Los autodiagnósticos

“Creo que por un lado es útil que las personas puedan hacerse preguntas sobre sí mismas y quizás ir entiendo que las cosas que les pasan no tienen que ver con “ser flojo” o “incompetente” y que pueden haber otras raíces para ir entendiendo aquello que nos sucede”, destaca también la especialista sobre el interés por encontrar respuestas referentes a salud mental expresado en las redes.

No obstante, las contestaciones que se ofrecen en las plataformas no pueden dimensionar los aspectos únicos y contextuales de cada persona, cosa que sí puede realizar un especialista, advierte Cruzat:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/09/entrevista-martes-29.-cuna-2.mp3>

El diagnóstico es importante porque es requerido para acceder a las prestaciones de salud, como por ejemplo, para la depresión, la bipolaridad o para un diagnóstico TEA. Por otro lado, si la persona nota que su malestar afecta la relación consigo misma, con los demás o en sus contextos laborales o de otra índole, “es bueno ir a consultar porque ese malestar podría crecer en el tiempo” señala la especialista del CAPS.

Minsal y OMS

Por otra parte, “no es secreto para nadie que la salud mental en nuestro país puede ser cara o lenta”, sostiene respecto a esta gran demanda manifiesta de la población, donde casi el 70% de los chilenos considera la salud mental como el mayor problema de salud en el país.

Agrega que la salud mental va en aumento, mientras que el mercado laboral no responde a esa demanda. Ante ese panorama donde la salud pública se ve sobrepasada y la oferta privada puede estar fuera del alcance económico de las personas, no es extraño que se recurra a las redes sociales, comenta.

Si bien el uso de redes sociales para esta necesidad es un hecho, desde la Organización Mundial de la Salud han existido campañas para afrontar el exceso de información o la infodemia para ciertos contenidos relativos a la salud. En esa línea, la psicóloga refuerza la importancia de contrastar los datos hallados:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/09/entrevista-martes-29.-cuna-4.mp3>

“Siempre es bueno hacerlo ante cualquier temática. En realidad no solo en la salud mental”, precisa la especialista respecto a siempre comparar los contenidos con fuentes certificadas.