

Salud mental en Chile vuelve a niveles críticos: Joaquín Pincheira llama a dejar de normalizar el sufrimiento y pedir ayuda a tiempo

La salud mental de los chilenos vuelve a encender las alarmas. Los resultados de la duodécima edición del Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC revelan un deterioro significativo de los principales indicadores, alcanzando niveles similares a los observados durante la pandemia.

El estudio, elaborado a partir de 2.722 entrevistas realizadas entre junio y agosto de 2026, establece que el 18,5% de la población presenta sospecha o presencia de problemas de salud mental, cifra que representa un aumento de 5,8 puntos porcentuales respecto de 2025 y que constituye uno de los registros más altos de los últimos años.

Para Joaquín Pincheira, periodista, escritor, coach y especialista en inteligencia emocional, estos resultados deben ser entendidos como una señal de alerta que va mucho más allá de las estadísticas. “Estamos frente a una realidad que no podemos seguir normalizando. Hay muchas personas que están funcionando, trabajando, estudiando y cumpliendo con sus responsabilidades, pero eso no significa necesariamente que estén bien. Muchas veces aprendemos a vivir con la ansiedad, con el insomnio, con la tristeza o con la sensación de estar solos y terminamos pensando que es parte de la vida”, sostiene.

Depresión, ansiedad e insomnio

La ansiedad moderada o severa alcanza un 17,9%, mientras que

el insomnio moderado o severo subió desde un 8,6% hasta un 14,3%, convirtiéndose en una de las cifras más preocupantes de la medición y el registro más alto desde 2021.

A esto se suma la percepción de soledad, que alcanza al 21,9% de los encuestados. El fenómeno adquiere especial relevancia entre las personas menores de 40 años, llegando al 28,5% entre quienes tienen menos de 29 años y al 27% entre quienes tienen entre 30 y 39.

Para Pincheira, estas cifras muestran que la salud mental no puede abordarse únicamente cuando aparece una crisis. “Tenemos que aprender a mirar las señales antes de que la situación llegue a un punto crítico. Una persona que deja de disfrutar lo que antes disfrutaba, comienza a aislarse, duerme mal, está constantemente ansiosa, manifiesta desesperanza o cambia radicalmente su comportamiento necesita ser escuchada. No significa necesariamente que tenga una enfermedad, pero sí que puede estar atravesando un momento en que necesita apoyo”.

El miedo y la incertidumbre también están enfermando

El estudio también evidencia que el contexto social y económico del país está teniendo un impacto directo en el bienestar emocional. “Estamos viviendo una época de mucha incertidumbre. Antes teníamos determinadas certezas respecto del trabajo, del futuro y de nuestra forma de relacionarnos, pero hoy todo cambia muy rápido. La inteligencia artificial, por ejemplo, genera oportunidades, pero también miedo. Hay personas que se preguntan si van a perder su trabajo, si van a quedar atrás o si van a ser capaces de adaptarse. Todo eso tiene un impacto emocional”, explica Pincheira.

A ello se suma una preocupación particularmente sensible: cerca del 49,4% presenta altos niveles de estrés ante el riesgo de no poder costear tratamientos médicos o medicamentos.

Barreras para pedir ayuda

Otro de los aspectos que preocupa al especialista es la dificultad que todavía existe para reconocer la necesidad de recibir apoyo profesional.

El estudio señala que 1,7 millones de personas con síntomas no identifican la necesidad de consultar. Entre quienes sí reconocen que requieren atención, un 54,1% declara no acceder a ella por razones como falta de recursos económicos, problemas de agendamiento o ausencia de horas disponibles.

“Tenemos dos problemas. Por una parte, hay personas que no reconocen que necesitan ayuda y, por otra, tenemos personas que sí la necesitan, pero no pueden acceder. Por eso hablar de salud mental también significa hablar de educación, prevención y acceso”, plantea Pincheira.

El especialista insiste en que pedir ayuda no debería ser entendido como una señal de fracaso. “Tenemos que cambiar esa idea de que debemos poder con todo. Pedir ayuda no te hace débil. Al contrario, reconocer que no estás bien y buscar herramientas para salir adelante requiere mucha valentía”.

Escuchar puede ser el primer paso

Para Pincheira, uno de los cambios culturales más importantes consiste en aprender a preguntar y, sobre todo, a escuchar. “Muchas veces preguntamos ‘¿cómo estás?’ y esperamos que la persona nos diga ‘bien’. Pero quizás deberíamos detenernos un poco más y preguntar de verdad. ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo estás llevando este momento? ¿Hay algo que te preocupa? A veces una persona no necesita que tengamos la solución. Necesita saber que alguien está dispuesto a escucharla”.

El especialista también llama a evitar respuestas que puedan minimizar el sufrimiento emocional. “Decirle a alguien que está pasando por una depresión que simplemente piense positivo no ayuda. Decirle a alguien que tiene ansiedad que se calme tampoco necesariamente ayuda. Tenemos que aprender a acompañar sin juzgar y entender que el dolor emocional es real”.

En esa línea, recomienda frases sencillas como “estoy aquí contigo”, “cuenta conmigo”, “no tienes que enfrentar esto solo” o “busquemos ayuda juntos”. Y cuando una persona manifiesta pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio, enfatiza que la situación debe tomarse seriamente y buscar apoyo profesional de manera inmediata.

El suicidio sigue siendo una expresión extrema

Durante 2024 se registraron 1.980 muertes por suicidio en Chile, equivalentes a una tasa de 10,7 por cada 100.000 habitantes, según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud. Las tasas más altas se registraron en Aysén, con 19,9 casos por cada 100.000 habitantes; Magallanes, con 15,0; Los Lagos, con 14,9; y Los Ríos, con 14,8.

Para Pincheira, estas cifras deben impulsar una conversación permanente y no solamente en fechas conmemorativas. “El suicidio es una acción extrema de un sufrimiento que muchas veces se ha ido acumulando durante mucho tiempo. Por eso la prevención no comienza cuando aparece una crisis. Comienza mucho antes: cuando aprendemos a reconocer nuestras emociones, cuando construimos redes de apoyo, cuando dejamos de juzgar y cuando entendemos que pedir ayuda es parte de cuidarnos”.

Una conversación que debe comenzar antes de la crisis

El especialista considera que Chile necesita avanzar hacia una mayor educación emocional desde edades tempranas y transformar la manera en que se habla de salud mental. “Necesitamos saber mucho más de salud mental. Todavía existe mucha ignorancia y muchos prejuicios. Tenemos que aprender que la salud emocional también se educa, se trabaja y se cuida”.

Y agrega: “No podemos esperar a que alguien esté completamente quebrado para preguntarle cómo está. Tenemos que hacerlo antes. Tenemos que preocuparnos por nuestros amigos, nuestros hijos, nuestros padres, nuestros compañeros de trabajo y

también por nosotros mismos”.

Para Joaquín Pincheira, el desafío está en dejar de considerar la salud mental como un tema exclusivamente clínico y comenzar a entenderla como parte fundamental de la vida cotidiana. “Todos tenemos salud mental y todos podemos atravesar momentos difíciles. No se trata de estar felices todo el tiempo. Se trata de tener herramientas para enfrentar lo que nos pasa, de poder hablar, de sentirnos acompañados y de saber cuándo necesitamos ayuda”.

Pincheira es además autor de cuatro libros relacionados con las emociones, la motivación, la felicidad y el desarrollo personal, entre ellos Conéctate con tus emociones y atrae la abundancia. Su trabajo busca acercar herramientas de inteligencia emocional y bienestar a las personas desde un lenguaje cercano y cotidiano.