

Cuando pedir ayuda también tiene género

Camila González Vera – Psicóloga de la Dirección de Género de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC)

Cada septiembre, al hablar de prevención del suicidio, recordamos la importancia de pedir ayuda, conversar sobre aquello que nos duele y acompañar a quienes atraviesan momentos difíciles. Son mensajes necesarios.

El suicidio no ocurre al margen de la sociedad. Entre los factores que configuran estas experiencias también está el género. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que no existe una explicación única para este fenómeno y que la prevención requiere respuestas integrales.

A nivel mundial, los hombres mueren por suicidio con mayor frecuencia que las mujeres, mientras que ellas presentan, en numerosos contextos, mayor ideación suicida y más conductas suicidas no fatales. El género no determina que una persona vaya a suicidarse, pero sí puede influir en las formas en que aprendemos a vivir el sufrimiento, expresarlo, buscar ayuda y enfrentar una crisis.

“Tengo que poder”

En Chile, entre 2010 y 2019 se registraron 15.290 muertes por suicidio en hombres y 3.398 en mujeres, según datos del Ministerio de Salud: aproximadamente cuatro hombres por cada mujer.

Estos datos nos llevan a mirar los mandatos asociados a determinadas formas de masculinidad: autosuficiencia, control, fortaleza y capacidad de resolver los problemas de manera independiente. Algunas normas pueden dificultar la expresión emocional y la búsqueda oportuna de apoyo.

Una pérdida laboral, una enfermedad, un duelo, una separación o la soledad pueden poner a prueba la idea de que “tengo que poder”. Prevenir también significa ampliar las formas en que los hombres pueden expresar vulnerabilidad sin sentir que pierden su identidad.

“Tengo que sostenerlo todo”

Mirar el género en el suicidio tampoco puede significar hablar únicamente de hombres. Las mujeres han asumido históricamente una responsabilidad desproporcionada por los cuidados y, muchas veces, por el bienestar emocional de quienes las rodean.

Cuidar implica también recordar, anticipar, organizar y estar disponible. La “carga mental” se distribuye de manera desigual. La distribución desigual del tiempo, el descanso y las responsabilidades también forma parte de las condiciones en que se construye la salud mental.

Una prevención con perspectiva de género debe considerar también a quienes pueden enfrentar discriminación, rechazo o aislamiento por desafiar las normas dominantes de género.

Chile cuenta con la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio 2025–2034 y con la línea *4141 de prevención del suicidio, disponible las 24 horas, los siete días de la semana.

Prevenir no puede descansar exclusivamente en las capacidades individuales. También necesitamos transformar las condiciones sociales que hacen más difícil pedir ayuda.

En septiembre hablamos de señales de alerta, de acompañar y de romper el silencio. Hagamos también otras preguntas: ¿por qué para algunas personas la vulnerabilidad puede ser compartida y para otras se vive como vergüenza? ¿Por qué algunas tienen tiempo y redes para cuidarse, mientras otras sostienen el cuidado de todos los demás?

La prevención del suicidio con enfoque de género nos invita a mirar los mandatos, desigualdades, cuidados, vínculos y trabajos que pueden influir en la manera en que sufrimos y buscamos apoyo.

Pedir ayuda no debería ser una prueba de fortaleza. Construir una sociedad donde hacerlo sea posible, oportuno y libre de estigmas es una tarea colectiva.