

Septiembre Amarillo: ¿qué nos impide decir “necesito ayuda”?

- *En 2025, Chile registró 1.927 muertes por suicidio. Especialista UCSC explica qué barreras dificultan buscar apoyo y qué señales pueden alertar al entorno.*

“Los demás tienen sus propios problemas”, “debería poder con esto solo/a” o, simplemente, “no quiero molestar a nadie”. Son pensamientos que pueden parecer cotidianos, pero también transformarse en una barrera cuando una persona atraviesa un momento difícil y necesita pedir ayuda. ¿Qué hace que, incluso frente a un malestar intenso, resulte tan difícil decir “no estoy bien”?

Durante Septiembre Amarillo, mes dedicado a la concientización y prevención del suicidio, la conversación sobre salud mental también pone el foco en aquello que ocurre antes de que una persona busque apoyo.

En Chile, durante 2025 se registraron 1.927 defunciones por suicidio, de acuerdo con cifras del Ministerio de Salud, manteniéndose una tendencia a la baja desde 2023. La dimensión del fenómeno también puede observarse en las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS): para 2019, Chile registró una tasa de mortalidad por suicidio de 9,0 por cada 100 mil habitantes. Ese mismo año, la tasa fue de 14,9 por cada 100 mil habitantes en hombres y de 3,2 en mujeres, evidenciando una marcada diferencia según sexo.

Las cifras nacionales también muestran diferencias según edad. Las tasas más altas se concentran en hombres mayores de 65 años, mientras que, al considerar el número total de fallecimientos, el grupo de 20 a 29 años concentra la mayor

cantidad. Entre adolescentes, en tanto, existe preocupación por los intentos de suicidio y las autolesiones, especialmente entre mujeres.

Más allá de las cifras, la prevención también implica comprender qué ocurre antes de que una persona llegue a pedir ayuda. “Existen múltiples factores que pueden hacer que, para algunas personas, sea muy difícil reconocer que necesitan ayuda y dar el paso de buscar apoyo, tanto en su entorno cercano como a nivel profesional”, explica Esperanza Carrasco, psicóloga y especialista de la Dirección de Apoyo a los Estudiantes de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC).

Según explica la profesional, entre estas dificultades “se encuentran las llamadas barreras actitudinales, relacionadas con creencias y percepciones de la propia persona, como el estigma asociado a la salud mental, el miedo a ser juzgada, la vergüenza o la creencia de que debería ser capaz de resolver sus dificultades por sí misma”.

A estas se suman barreras estructurales, como el costo económico, el desconocimiento respecto de dónde y cómo solicitar ayuda, las dificultades para compatibilizar la atención con las responsabilidades académicas o laborales y las listas de espera.

La sensación de convertirse en una carga para los demás también puede profundizar esta dificultad. Incluso experiencias previas en las que una persona sintió que sus emociones fueron minimizadas o que no fue comprendida pueden hacer que, en el futuro, le resulte más difícil volver a pedir apoyo.

“Escuchar sin juzgar, preguntar con interés ‘¿cómo estás realmente?’ y transmitir que acompañar y apoyar a alguien no es una molestia puede ayudar a disminuir esta barrera y facilitar la búsqueda de apoyo”, señala la psicóloga.

Pero pedir ayuda no es la única dificultad. En ocasiones, quienes atraviesan un momento de intenso malestar no expresan directamente lo que están viviendo, por lo que el entorno puede cumplir un papel importante en la detección de señales de alerta.

“No existe una señal única”, advierte la especialista. Sin embargo, explica que “es posible prestar atención a cambios significativos en el comportamiento, como aislarse, dejar de participar en actividades que antes disfrutaba, descuidar responsabilidades o presentar modificaciones importantes en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el consumo de alcohol u otras sustancias”.

También es importante atender a expresiones de desesperanza, a la sensación de ser una carga o a comentarios relacionados con no querer seguir viviendo o desaparecer. Frente a estas señales, la recomendación es no asumir que “ya se le va a pasar” y abrir un espacio de conversación.

“Preguntar directamente cómo se siente una persona o si ha pensado en hacerse daño no aumenta el riesgo. Por el contrario, puede abrir una oportunidad para que esta exprese lo que está viviendo y reciba apoyo”, explica Carrasco.

Acompañar también es escuchar

Cuando existe preocupación por alguien cercano, no siempre es necesario encontrar las palabras perfectas ni tener todas las respuestas. Lo primero, plantea Carrasco, es acercarse desde una preocupación genuina y sin juicios.

Una alternativa puede ser expresar directamente lo que se ha observado: “He notado que (...) y me preocupa cómo estás. ¿Quieres que conversemos?”.

Escuchar más que hablar, validar lo que la persona está sintiendo y evitar respuestas que minimicen su experiencia también son acciones importantes. Frases como “tienes que

poner de tu parte” o “hay gente que está peor” pueden dificultar que alguien vuelva a expresar lo que está viviendo.

En cambio, acompañar y facilitar el acceso a ayuda especializada puede marcar una diferencia, especialmente cuando el malestar supera las herramientas personales o las redes de apoyo cercanas.

“Muchas veces, el primer paso para pedir ayuda es que alguien se atreva a preguntar: ‘¿Cómo estás realmente?’”, concluye la especialista.