

Más allá de las señales de alerta: el rol del género en la prevención del suicidio

Especialistas de la UCSC explican cómo factores como los roles de cuidado, la violencia, la discriminación y las expectativas sociales pueden influir en las diferencias observadas en las tasas de suicidio entre hombres y mujeres.

Hablar de prevención del suicidio implica reconocer señales de alerta, facilitar la búsqueda oportuna de ayuda y comprender que el sufrimiento no se explica únicamente desde una dimensión individual. Una mirada integral también requiere considerar las condiciones sociales y culturales que pueden influir en la manera en que las personas experimentan una crisis.

Uno de estos factores es el género. De acuerdo con datos del Ministerio de Salud, entre 2010 y 2019 se registraron en Chile 15.290 muertes por suicidio en hombres y 3.398 en mujeres, aproximadamente cuatro hombres por cada mujer.

Para Camila González, psicóloga de la Dirección de Género de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), estas cifras permiten observar cómo determinados mandatos asociados a la masculinidad pueden dificultar la expresión emocional y la búsqueda de apoyo.

“Cuando una persona aprende que tiene que poder con todo, que mostrar vulnerabilidad es una señal de debilidad o que pedir ayuda significa no ser suficientemente fuerte, puede resultar más difícil expresar lo que está viviendo y buscar apoyo de manera oportuna”, explica.

La profesional agrega que situaciones como una pérdida laboral, una enfermedad, un duelo, una separación o la soledad

pueden poner a prueba estas expectativas. “Prevenir también significa ampliar las posibilidades que tenemos para expresar nuestras emociones y reconocer que la vulnerabilidad es parte de la experiencia humana. Poder decir ‘no estoy bien’, pedir ayuda y apoyarse en otras personas no debería ser entendido como una pérdida de autonomía o fortaleza, sino como una forma de cuidado”, plantea.

La perspectiva de género también permite observar otras condiciones que pueden afectar el bienestar, como la carga mental asociada a las responsabilidades de cuidado, así como experiencias de violencia, acoso, discriminación, rechazo o exclusión.

Reconocer las señales

Además de comprender los factores sociales que pueden influir en el bienestar, la prevención requiere identificar oportunamente señales que pueden indicar que una persona está atravesando un momento de especial sufrimiento.

Esperanza Carrasco, psicóloga de la Dirección de Apoyo a los Estudiantes de la UCSC, explica que estas manifestaciones no siempre son explícitas. “Una persona que está atravesando un momento de gran sufrimiento no siempre va a decir directamente que necesita ayuda. A veces, ese malestar puede expresarse a través de cambios en su forma de relacionarse, estudiar, cuidarse o desenvolverse en la vida cotidiana”, señala.

Entre las señales de alerta se encuentran dejar de asistir a actividades habituales, presentar una disminución importante en el rendimiento académico, aislarse, descuidar significativamente el autocuidado o experimentar cambios relevantes en los hábitos de sueño y alimentación. También puede existir un aumento importante en el consumo de alcohol u otras drogas.

Existen, además, manifestaciones más directas, como expresar desesperanza, sentir que la situación no va a mejorar,

sentirse una carga para otras personas o manifestar deseos de desaparecer o morir.

“Cuando estas señales generan preocupación, es importante no ignorarlas. Podemos acercarnos con empatía, escuchar sin juzgar y facilitar el acceso a las redes de apoyo disponibles”, plantea Carrasco.

Una responsabilidad compartida

Para las profesionales, la prevención del suicidio no puede quedar circunscrita a los equipos de salud mental. Contar con personas de confianza, redes de apoyo, sentido de pertenencia y espacios seguros para expresar el malestar también puede contribuir al bienestar emocional.

Las exigencias académicas o laborales, dificultades económicas, conflictos familiares o de pareja, pérdidas, violencia, acoso, discriminación y exclusión son algunos de los factores que pueden afectar la salud mental. Desde una perspectiva de género, estas experiencias pueden estar atravesadas, además, por desigualdades y expectativas sociales que dificultan la posibilidad de pedir apoyo.

“Prevenir el suicidio con enfoque de género significa preguntarnos por qué para algunas personas pedir ayuda puede resultar más difícil que para otras y qué mandatos, desigualdades o experiencias de discriminación pueden estar influyendo. No se trata de explicar el suicidio por una sola causa, sino de incorporar las distintas condiciones que pueden influir en la manera en que las personas sufren, expresan lo que les ocurre y acceden a redes de apoyo”, sostiene González.

En Chile, la prevención del suicidio forma parte de la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio 2025–2034, que busca fortalecer acciones de promoción, prevención, detección temprana y atención. En este contexto, la línea *4141 de prevención del suicidio constituye un recurso de orientación y apoyo disponible las 24 horas, los siete días de

la semana.

La prevención requiere avanzar desde el silencio hacia conversaciones que permitan reconocer el sufrimiento, fortalecer las redes de apoyo y facilitar el acceso oportuno a ayuda especializada. En ese desafío, incorporar una perspectiva de género permite ampliar la mirada sobre las condiciones que pueden influir en la salud mental y en la posibilidad de pedir ayuda.