



Una cultura de comprensión y apoyo para la prevención del suicidio

Este 10 de septiembre se recordó el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, por lo que la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio está abocado a realizar un trabajo colectivo para el periodo 2024-2026, cuyo slogan es: “Cambiar la narrativa”, enfocándose en la reducción del estigma, en la toma de conciencia y crear una cultura de comprensión y apoyo para prevenirlo. Desde ahí, relevo la importancia de la promoción de esta cultura y del trabajo intersectorial para lograr el cometido del slogan.

La cultura de comprensión y apoyo puede lograrse mediante el desarrollo de la inteligencia emocional, así como también de habilidades de relacionamiento interpersonal, como la empatía y escucha activa y comunicación asertiva, entre otros. Desde ahí, no parece un propósito tan difícil de lograr, ya que se trata de valores sociales ampliamente reconocidos, sin embargo, la inmediatez del fenómeno de globalización y el uso excesivo de redes sociales nos mantienen en un estado de inercia, en el que la propia comprensión y amor hacia nosotros mismos (autocompasión) ya está resultando complejo de alcanzar. A partir de ello resulta de gran relevancia tomar mayor responsabilidad sobre el autoconocimiento y la gestión de emociones al relacionarnos con otros. Ambos nos permitirán tener una visión más nítida, basada en valores como la solidaridad, respeto y tolerancia, dejando un camino llano a la reducción del estigma.

En particular frente a las enfermedades mentales o condiciones de predisposición a ellas aún persiste una conducta de rechazo, burla e incluso etiquetas para señalar a las personas, lo que puede originar a su vez discriminación. Por otro lado, el fomentar esa cultura de comprensión y apoyo requiere del trabajo intersectorial, pues tiende a pensarse en un abordaje sólo desde el ámbito sanitario.

Así, podríamos aunar esfuerzos en distintas áreas, por ejemplo, en el nivel escolar se podrían desarrollar aquellas habilidades ya señaladas desde temprana edad (en concordancia con las directrices de buen trato y convivencia escolar), motivando la participación de apoderados como los principales formadores de niños, niñas y adolescentes. En el ámbito de educación superior, es importante reforzar los logros alcanzados a través de las unidades de bienestar y progresar en la creación de otros espacios de salud mental para la comunidad universitaria. Desde el ámbito laboral, además, es relevante maximizar los esfuerzos en capacitación y creación de otros espacios de salud mental para los colaboradores y en la mejora del clima organizacional.

En cada ámbito de trabajo sectorial es indispensable realizar todas las acciones necesarias para la detección temprana de las señales de riesgo suicida, como la conducta o verbalización por cualquier medio de la ideación suicida y de todas aquellas conductas de planificación e intento para



Ana María Valenzuela Trujillo,
Docente de Enfermería
Universidad Andrés Bello

lograrlo, así como la socialización de los protocolos de ayuda. Las cifras otorgadas por la OPS/OMS muestran que entre 2000 y 2019, la tasa de suicidio estandarizada por edad en la Región de las Américas aumentó en un 17%, por lo que resulta de gran relevancia la comunicación permanente y propositiva entre éstos y otros sectores que puedan sumarse al llamado que hacemos al recordar esta efeméride: el suicidio se puede prevenir.

Es deber de todos participar en acciones de creación, gestión y desarrollo de espacios de fomento de la salud mental, de relaciones interpersonales mediante una cultura de comprensión y apoyo, basada en el respeto, en el uso de habilidades de autoconocimiento y gestión emocional, así como la reducción del estigma de las enfermedades mentales y la detección temprana de señales de riesgo suicida. El propósito es de toda la sociedad y sólo el tiempo nos entregará las cifras que nos dirán si hemos hecho un acucioso trabajo colectivo para lograr ese cometido.