

El apoyo salva vidas

Eduardo Sandoval-Obando
Psicólogo e investigador
Universidad Autónoma de Chile

La Navidad y el Año Nuevo son ocasiones significativas para muchas personas, marcadas por reuniones familiares y celebraciones sociales. Sin embargo, estas festividades también pueden poner de relieve vulnerabilidades, en particular entre quienes enfrentan problemas de salud mental. El suicidio sigue siendo la tercera causa principal de muerte entre las personas de 15 a 29 años, y el 73% de los casos se producen en países de ingresos bajos y medios.

Desde una perspectiva social, estas celebraciones están cargadas de recuerdos y expectativas elevadas. A menudo conducen a tensiones interpersonales, conflictos o decepciones, lo que exacerba los sentimientos de soledad y aislamiento. Tales dinámicas aumentan los niveles de ansiedad y/o acrecientan la tristeza, lo que resulta en un incremento en el número de emergencias psiquiátricas durante este período.

El suicidio no es simplemente un problema individual, sino un problema social. Reconociendo esto, la Organización Mundial de la Salud y las Naciones Unidas lo declararon un problema de salud pública mundial en 2003. Los esfuerzos para prevenir el suicidio durante estos días cargados de emociones deben priorizar



el apoyo socioemocional para reducir los riesgos y fomentar la resiliencia.

Por consiguiente, es crucial fortalecer los vínculos a través de actividades inclusivas que mitiguen el aislamiento y promuevan conexiones significativas. Si conoce a alguien que esté sufriendo, entregue el tiempo necesario para conversar, escuche activamente; acompañe y valide sus sentimientos, manténgase disponible y evite dar soluciones inmediatas. La sensibilización sobre la salud mental y la reducción del estigma son indispensables para alentar a las personas a

buscar ayuda oportuna. Ampliar el acceso a los servicios de intervención en crisis, garantiza el apoyo a quienes lo necesitan de manera inmediata.

Finalmente, la prevención del suicidio requiere un compromiso colectivo. Al abordar este desafío urgente con sensibilidad, respeto y colaboración, podremos aliviar el sufrimiento y fomentar la esperanza en un tiempo destinado a la unidad y la renovación. Si usted o alguien que conoce está pasando por un momento difícil, puede encontrar ayuda en el teléfono *4141 o en salud Responde 600 360 7777 (Opción 2).