

# “Los jóvenes no están conectando con sus emociones”

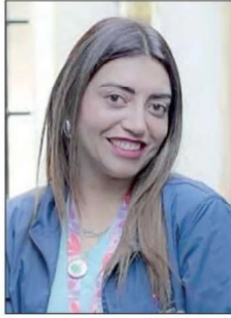
## Hospital de Cabildo impulsa conversatorios con adolescentes para enfrentar el aumento de suicidios, autolesiones y crisis emocionales

**CABILDO.** - La semana pasada “El Observador” publicó una nota en la que el subdirector de gestión asistencial del Hospital de Cabildo, Gabriel Araya, advirtió sobre el complejo escenario de salud mental que enfrenta la comuna, marcado por un aumento de ideación suicida, autolesiones y crisis emocionales en adolescentes y jóvenes. En ese contexto, y como parte de las estrategias impulsadas para enfrentar esta problemática, desde el área psicosocial del recinto asistencial se comenzó a desarrollar un programa enfocado en la prevención y contención emocional de adolescentes, iniciativa liderada por la psicóloga Paula Godoy y basada en conversatorios grupales y espacios de acompañamiento.

La iniciativa consiste en ciclos de conversatorios grupales dirigidos a jóvenes entre

12 y 18 años, donde se abordan experiencias emocionales, vínculos y problemáticas cotidianas en un espacio contenido y horizontal.

“Empezamos a ver más el tema del conversatorio, un poco para favorecer también



La psicóloga del establecimiento, Paula Godoy.

el tema del aprendizaje, un ambiente más distendido, el que puedan tener un espacio donde puedan decir, pensar y sentir con otros también”, explica, destacando que el foco está en generar confianza más que en intervenciones rígidas. El programa, iniciado en noviembre de 2025, trabaja con grupos acotados, lo que ha permitido fortalecer la participación. “Generó un espacio como más de convivencia, más de confianza, de hecho, se tocaron temáticas que eran bien importantes y bien del sentir de cada uno de los jóvenes”, señala.

A través de estos espacios, han identificado factores que inciden directamente en la salud mental juvenil, como

la exposición constante a la violencia. “Esto es de carácter multifactorial, son muchas temáticas que van aceptando y conllevan a tener esta situación de muerte por suicidio, pero dentro de algunos puntos que pudimos recabar dentro de los conversatorios, los jóvenes están muy expuestos a la violencia en el pololeo”, advierte, explicando que esto impacta en la forma en que procesan sus emociones y se relacionan con su entorno.

En esa línea, plantea que el problema no puede entenderse de manera aislada. “Creo que estamos frente a una problemática que va más allá del mismo joven, sino que los tiempos y espacios de cuidado que pueden sostener sus cuidadores que no

logran empatizar, no logran conectar con su hijo como debe ser”, sostiene, apuntando a una desconexión emocional que también afecta a los adultos.

La profesional agrega que el suicidio no suele abordarse de forma directa y, cuando se hace, muchas veces se expone de manera inadecuada, enfocándose en detalles y métodos. Esto puede activar el Efecto Werther, fenómeno descrito en la literatura que alude a conductas imitativas en personas con vulnerabilidad en su salud mental. Por ello, enfatiza la importancia de generar espacios que entreguen herramientas a los jóvenes para gestionar sus emociones y enfrentar situaciones de riesgo.

En este sentido, explica

que uno de los hallazgos más relevantes es la dificultad de los jóvenes para reconocer sus emociones. “Los jóvenes no están conectando con sus emociones, están apagadas y aplastadas, entonces actúan más desde un cerebro primitivo, desde el acto de defenderse o huir”, explica, describiendo un patrón que limita la reflexión.

A partir de esta experiencia, el equipo busca extender su trabajo al ámbito educativo, fortaleciendo la articulación con el SLEP para generar espacios de contención y acompañamiento emocional dentro de las comunidades escolares. Para la profesional, el desafío es urgente. “Si no nos hacemos cargo hoy en día, esto va a ir acrecentándose”, advierte.