

Crisis de salud mental:

Directora de Psicología UST Temuco reflexionó sobre prevención del suicidio y llamó a no normalizar señales de alerta

La académica advirtió sobre el aumento del sufrimiento emocional en jóvenes y llamó a las familias y a la sociedad a no invisibilizar las señales previas de la conducta suicida, enfatizando la importancia de la contención emocional, la conversación y el acompañamiento oportuno.



Pamela Angulo, directora de la carrera de Psicología de Universidad Santo Tomás Temuco.

En medio de la preocupación que existe tras conocerse recientemente casos de intento de suicidio en espacios públicos, la directora de la carrera de Psicología de la Universidad Santo Tomás Temuco, Pamela Angulo, reflexionó sobre el complejo escenario de salud mental que enfrentan hoy niños, niñas y jóvenes, realizando un llamado urgente a las familias y a la sociedad a mirar con mayor profundidad el sufrimiento emocional de las nuevas generaciones.

“¿Qué está pasando con nuestra sociedad que para algunos jóvenes es mejor no continuar viviendo? ¿Qué no estamos siendo, como sociedad, capaces de mirar y que está afectando a nuestros jóvenes de una forma tan relevante?”, planteó la académica.

Pamela Angulo advirtió que la conducta suicida no corresponde a hechos aislados ni impulsivos, sino a un proceso progresivo que suele comenzar con pensamientos de no querer vivir y señales conductuales o verbales que muchas veces son vistas por el entorno, pero invalidadas o minimizadas.

La especialista enfatizó que el suicidio hoy es la segunda causa de muerte entre jóvenes, una realidad que, aseguró, no puede seguir normalizándose. Asimismo, explicó que detrás de estas conductas existen múltiples factores asociados, entre ellos problemas de salud mental, antecedentes familiares, disfunción familiar y sentimientos de deses-

peranza.

“Nos encontramos en un momento histórico en el que los problemas de salud mental están muy presentes en nuestros niños y adolescentes, y pareciera que no estamos mirando qué está favoreciendo estas dificultades”, afirmó.

En esa línea, la académica insistió en la importancia de la presencia emocional real de los adultos y de escuchar a los jóvenes sin invalidar lo que sienten. “La importancia de estar de verdad con nuestros niños, de escucharlos en sus problemas y preocupaciones, sin invalidarlos por la poca importancia que esto pudiese tener para un adulto. Muchas veces minimizamos sus problemas, sin entender que para ellos ese dolor es completamente real”, sostuvo.

Asimismo, advirtió que frases comunes como “es tu primera polola” o “vas a tener muchas más” terminan invalidando el sufrimiento emocional que experimentan muchos jóvenes.

Pamela Angulo también puso el foco en el impacto que actualmente tienen las redes sociales en la construcción emocional de adolescentes y jóvenes. “Hay una falsa ilusión de que siempre debemos estar bien y que solo los logros y éxitos merecen ser compartidos. Muchas veces esos espacios terminan compensando la falta de contención emocional que las familias no están siendo capaces de entregar”, advirtió.

Otro de los puntos que la especialista consideró especialmente relevante

fue el denominado “efecto contagio” asociado a la conducta suicida. “Cuando un joven observa este tipo de actos y se identifica con quien los realiza, la conducta puede repetirse. Por eso es tan importante cómo las familias abordan estos casos”, explicó.

En ese sentido, hizo un llamado a conversar estos temas con los jóvenes y no actuar como si nada hubiese ocurrido. “Hablarlo permite disminuir el efecto contagio y evita validar esta forma de resolver el sufrimiento”, enfatizó.

Finalmente, la directora de Psicología de Santo Tomás Temuco recalcó que la familia sigue siendo el principal espacio de protección emocional para niños y adolescentes. “No podemos olvidar que el centro de la vida de un niño, niña y adolescente es su familia. Es ahí donde aprenden cómo enfrentar los desafíos de la vida y donde deben encontrar fortaleza y contención cuando más lo necesiten”, concluyó.

Y agregó: “No son la escuela, el colegio ni las redes sociales quienes deben asumir ese rol. Por eso es tan importante buscar ayuda cuando sea necesario y acompañar emocionalmente a nuestros hijos”.