LITORALPRESS

Fecha: 15-05-2025
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Familias que sostienen**

Pág. : 2
Cm2: 198,4

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Opinión

María José Lizana

Psicóloga y académica U.Central

Familias que sostienen

Cada 15 de mayo, el Día Internacional de las Familias nos brinda una oportunidad especial para detenernos y reconocer el valor de esos vínculos cotidianos que, muchas veces en silencio, sostienen nuestras vidas. En Chile y América Latina, las familias siguen siendo un espacio clave de apoyo, cuidado y desarrollo emocional, aun cuando enfrentan importantes transformaciones y desafíos.

Según un estudio reciente, el 61% de los chilenos señala a su familia directa como su principal fuente de contención ante problemas emocionales o económicos. Este dato cobra aún más relevancia si consideramos que, para los jóvenes entre 18 y 34 años, la figura materna destaca como el principal apoyo emocional. En contextos de alta incertidumbre y exigencias, como los que hemos vivido en los últimos años, este rol cuidador y contenedor de las familias se vuelve esencial.

Sin embargo, también es necesario visibilizar que las familias no siempre cuentan con las condiciones necesarias para cumplir ese rol con tranquilidad y bienestar. La salud mental de quienes las integran es una preocupación creciente. Otro estudio, realizado en 2023, reveló que el 43% de los chilenos se siente triste la mayor parte del tiempo, especialmente en los sectores más vulnerables. Además, un 73% indicó haber experimentado niveles de estrés que afectaron su vida cotidiana. Estos datos nos interpelan: ¿cómo apoyamos a quienes, a su vez, nos sostienen?

Desde una mirada psicológica, fortalecer a las familias implica no sólo acompañarlas en sus procesos internos, como la comunicación, la regulación emocional o la resolución de conflictos, sino también en su reconocimiento social. A nivel nacional, hemos sido testigos de profundas transformaciones en las estructuras familiares.

El aumento de hogares unipersonales, que pasó de un 7% en 1990 a un 19% en 2022, muestra una nueva configuración en nuestras formas de habitar y vincularnos. Esto plantea importantes desafíos en términos de soledad, redes de apoyo y políticas públicas que velen por el bienestar de todas las formas de familia, más allá del modelo tradicional.

A su vez, la reciente Encuesta Bicentenario UC 2024 señala que un 20% de los jóvenes declara no querer tener hijos, lo que abre preguntas relevantes sobre cómo nuestras condiciones de vida, laborales y emocionales están influyendo en los proyectos familiares, puesto que a nivel sociedad, se asocia familia a hijos y no a dos personas juntas construyendo un futuro. Aquí, la psicología tiene mucho que aportar: no sólo en la intervención directa con personas y comunidades, sino también en la generación de evidencia que oriente políticas más justas, con enfoque de género, equidad y sin sesgos o estigmas.

En el Día Internacional de las Familias, más que idealizarlas, queremos reconocerlas: en su diversidad, en su capacidad de adaptarse, en sus dolores y fortalezas. Visibilizar su aporte es más que un gesto simbólico: es un paso necesario para avanzar hacia una sociedad más empática, donde el cuidado y el bienestar emocional no sean privilegio, sino derecho compartido y visibilizado.