

Camminos hacia el cuidado:

Cómo lidiar con el sufrimiento psicológico y buscar apoyo



ÍNDICE

3

¿A quién va dirigido este booklet?

4

Introducción

6

¿Qué ocurrió? Entendamos el pasado

9

¿Qué muestran nuestros estudios?

10

Mitos y verdades

12

¿Qué aprendimos?

14

¿Dónde buscar ayuda?

15

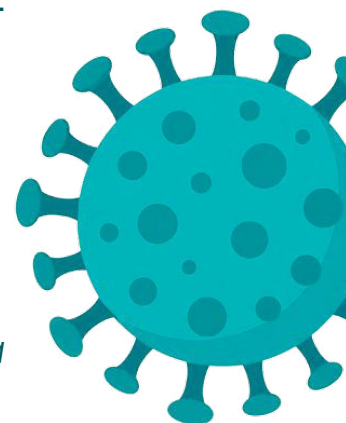
Referencias

¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet está dirigido a quienes desean comprender mejor las señales de sufrimiento psicológico y conocer las vías de apoyo en momentos difíciles.

También está dirigido a familiares, amigos y personas cercanas que quieran reconocer las señales de alerta, brindar apoyo sin juzgar y saber dónde buscar ayuda ante la tristeza intensa, la desesperanza, los pensamientos de muerte o el riesgo de comportamiento suicida.

La **pandemia de COVID-19** se caracterizó por diversos aspectos, como el aislamiento, el uso de cubrebocas, el contagio por el coronavirus y sus repercusiones económicas. Pero también dejó secuelas que perduran hasta hoy en el ámbito de la salud mental. Para que comprendas mejor parte de este daño, tomemos como ejemplo la historia de María:



María tenía una rutina normal: se levantaba temprano, iba al trabajo, asistía al gimnasio y los fines de semana se reunía con amigos.

Sin embargo, en el año 2020 se dio a conocer la noticia de la pandemia y, con ella, se produjo un cambio brusco. El trabajo, que antes era presencial, pasó a ser a distancia; las salidas de fin de semana tuvieron que suspenderse; el contacto con las personas de su entorno disminuyó y, a veces, surgía un sentimiento de soledad.

Además, surgieron innumerables preocupaciones, como la posibilidad de ser despedida, la dificultad para pagar las cuentas a tiempo y el miedo a contagiarse de COVID-19 o incluso a contagiar a alguien de su casa.

Estos problemas le generaron una perspectiva desesperanzada del futuro y de sí misma que, sumada a más síntomas de ansiedad y depresión, aumentaba la sensación de angustia e incluso de pérdida del sentido de la vida.



Aunque la pandemia ya ha quedado atrás, muchas personas siguen viendo como María, por lo que es importante reconocer cómo nos afectó ese período, cómo nos sigue afectando y qué podemos hacer en situaciones similares.

RECORDEMOS LO QUE OCURRIÓ

Primeros casos en Wuhan, China.

2019



La OMS declara la pandemia.

2020

Aislamiento social y uso de mascarillas.

Inicio de la vacunación.

2021

Variantes de COVID-19.

El mayor número de muertes del mundo.



Flexibilización de medidas y refuerzo de las vacunas.

2022

La pandemia desacelera.

Fin de la emergencia pública.

2023

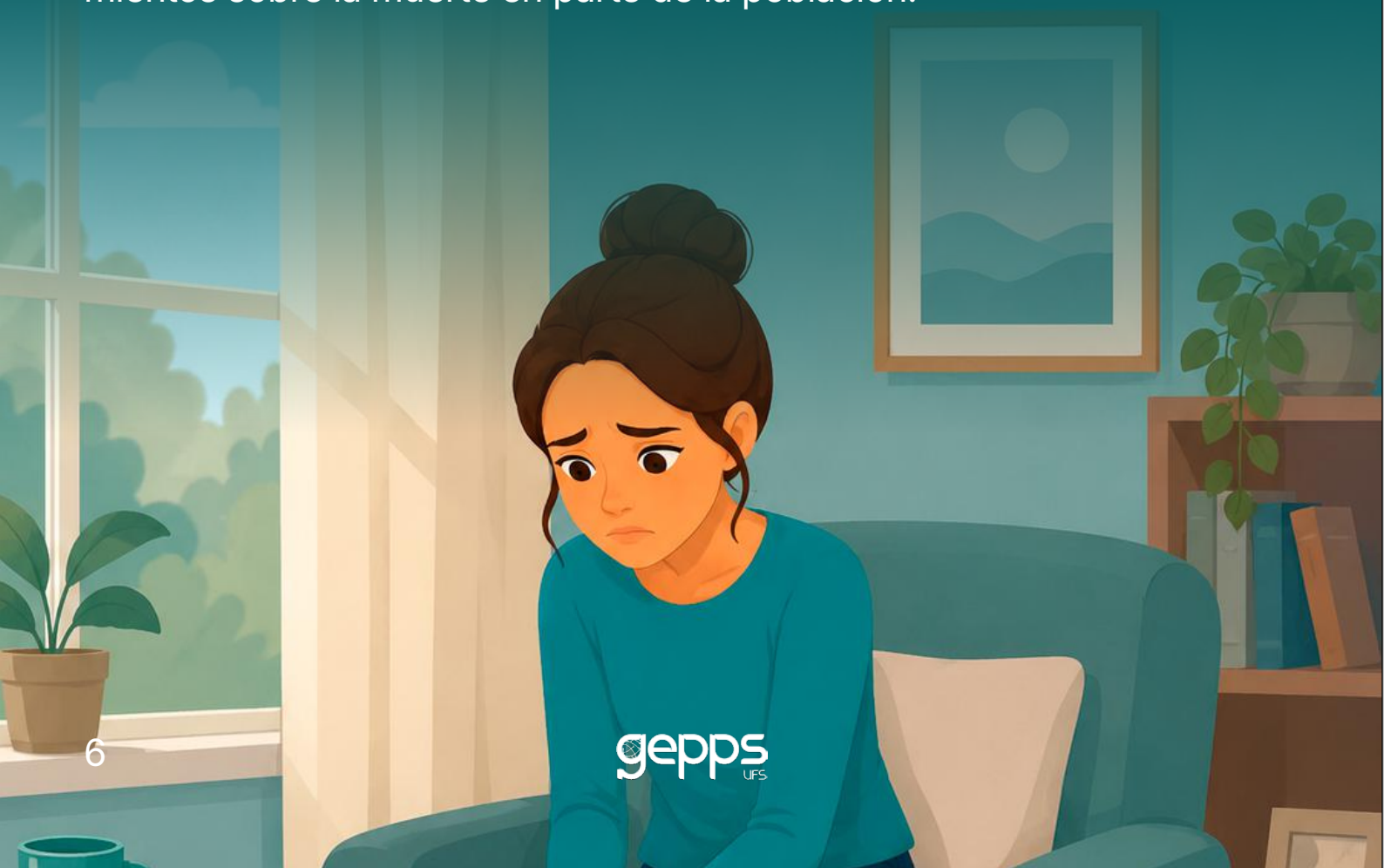


¿Qué pasó? Entendamos el pasado

Incluso antes de la pandemia, algunas personas sufrían de desesperanza, soledad, tristeza y otros problemas psicológicos. En nuestro ejemplo, María también ya tenía esos sentimientos antes de la COVID-19.

Pero con la llegada de la pandemia, ese sufrimiento aumentó, se volvió más intenso y difícil de manejar, especialmente al estar alejada de su red de apoyo. **El miedo se convirtió en una constante** durante ese período en el que todos los días se difundían noticias que generaban inseguridad en la población.

Es decir, la pandemia se asoció con **el agravamiento del sufrimiento emocional**, especialmente cuando hubo aislamiento, duelo, incertidumbre o dificultades económicas, lo que propició la aparición de pensamientos sobre la muerte en parte de la población.



Durante la crisis

Aunque las tasas de suicidio y de intentos de suicidio se mantuvieron similares a las de antes de la pandemia en algunos países, durante este período hubo un aumento de los pensamientos de muerte, especialmente entre los jóvenes. Este dato revela que, aunque las muertes por suicidio no hayan aumentado en varias regiones, **el sufrimiento no se mantuvo igual al que se observaba antes de la COVID-19.**

En otras palabras...



Las muertes por suicidio no aumentaron en algunos países.

Sin embargo, algunas personas presentaron pensamientos de



Parte de esas personas todavía vive con esos pensamientos hoy.



Lo que muestran nuestros estudios

1 Existen comportamientos suicidas incluso antes de un intento

El suicidio es un fenómeno que puede entenderse en diferentes niveles y no solo en su intento. Cuando alguien tiene pensamientos sobre quitarse la vida, esto genera una señal de alerta de que un intento podría estar planeado e incluso llevarse a cabo a medida que esos pensamientos se intensifican y se vuelven frecuentes. A este fenómeno lo llamamos «ideación suicida» y, cuanto antes se trate, menores serán los riesgos de suicidio.

2 La ideación suicida estuvo presente en casi un tercio de la población en algunos países

En algunos países, como Brasil, aproximadamente el 30 % de la población tuvo pensamientos relacionados con la muerte durante la pandemia.

3 Los comportamientos suicidas aumentaron a lo largo de la pandemia

Comportamientos como la planificación y el intento de suicidio aumentaron de 2020 a 2022, lo que demuestra que el impacto en el ámbito de la salud mental se produjo de manera progresiva y no inmediata.

4 La depresión y la ansiedad fueron los principales factores que provocaron las ideas suicidas

A partir de nuestros estudios, se observó que las personas con síntomas depresivos presentaban un mayor riesgo de ideas suicidas. Además, quienes padecían ansiedad patológica grave también tuvieron un aumento significativo de ideas suicidas y de intentos de suicidio en comparación con grupos con un nivel menor de ansiedad.

Mitos y verdades



"Quien habla sobre suicidio solo quiere llamar la atención."

Mito. Hablar sobre la muerte, desaparecer o decir que ya no se quiere seguir viviendo puede ser una petición de ayuda. Estas declaraciones deben tomarse en serio, escuchándolas con atención, brindando apoyo y sin juzgar.

"Hablar sobre suicidio le mete esa idea en la cabeza a la persona."



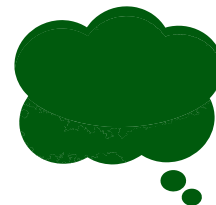
Mito. Hablar con cuidado no fomenta el suicidio. Al contrario, puede ayudar a la persona a sentirse menos sola y más dispuesta a buscar apoyo.



"Pedir ayuda es una señal de debilidad."

Mito. Pedir ayuda es una actitud de cuidado y protección. Nadie necesita enfrentar una crisis solo.

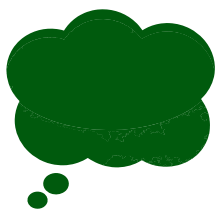
"Las personas que pasaron por una crisis suicida pueden recuperarse."



Verdade. Con apoyo, cuidado, acompañamiento profesional y fortalecimiento de la red de apoyo, muchas personas logran atravesar la crisis y reconstruir sentidos para la vida.



Si lo necesitas, busca a un profesional de la salud.



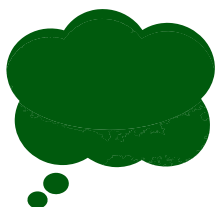
"Buscar ayuda profesional marca la diferencia."

Verdade. Psicólogos, psiquiatras, servicios de urgencia y redes de apoyo pueden ayudar a la persona a lidiar con el sufrimiento y reducir riesgos.



"El suicidio tiene una única causa."

Mito. El suicidio es un fenómeno complejo. Puede involucrar sufrimiento emocional, trastornos mentales, duelo, soledad, violencia, discriminación, desempleo, deudas, conflictos familiares y falta de apoyo.



"En una situación de riesgo inmediato, hay que actuar."

Verdade. Si la persona está en peligro, no la dejes sola. Busca una emergencia o hospital.



¿Qué aprendimos?

La pandemia nos enseñó algo fundamental: el sufrimiento emocional debe tomarse en serio, sobre todo cuando va acompañado de pensamientos de muerte. María comenzó a darse cuenta de que ignorar el dolor no hacía que este desapareciera. Poco a poco, aprendió que:

- Pedir ayuda no es señal de debilidad
- Compartir el sufrimiento reduce el peso
- El cuidado en salud mental salva vidas

Estas lecciones siguen siendo **válidas hasta el día de hoy**. Hablar sobre el sufrimiento con profesionales de la salud mental y buscar apoyo en personas de confianza son formas de cuidado y prevención.



Mirando hacia el futuro...

Al observar lo que sucedió en el pasado, podemos reflexionar sobre el futuro. En relación con el suicidio y sus comportamientos, sabemos que es fundamental prestar atención a nuestra salud mental, especialmente cuando ya experimentamos algún nivel de sufrimiento, como ocurre en la depresión y los trastornos de ansiedad.

Además, debemos **fortalecer nuestra red de apoyo**, ya que pueden surgir contextos difíciles, ya sea a nivel mundial —como en una pandemia— o a nivel individual. Esta red de apoyo debe estar formada por personas en las que podamos confiar y que nos brinden ayuda, sin juzgarnos, cuando estemos sufriendo.

Vale la pena recordar que, aunque surjan situaciones desafiantes, tener la perspectiva de que más adelante se presentará un panorama positivo nos hará más resilientes para enfrentar las adversidades. Por encima de todo, también es necesario **buscar profesionales de la salud mental** que puedan ayudarnos a lidiar con tales adversidades, y saber dónde encontrarlos es el primer paso...



¿Dónde buscar ayuda?

1 Centro de salud o atención primaria

Por lo general, es la puerta de entrada a los servicios de salud, incluidos los de salud mental. Es desde allí que los pacientes pueden ser derivados a servicios especializados cuando sea necesario.



2 Servicios comunitarios de salud mental

Estos servicios ofrecen atención especializada para personas que necesitan un cuidado más intensivo o un seguimiento continuo en salud mental.

3 Líneas de prevención del suicidio y apoyo

Existen líneas telefónicas de contacto para brindar apoyo emocional en casos de crisis, que ofrecen escucha y orientación a quienes tengan pensamientos suicidas.

El número varía según el país; por ejemplo: 188 en Brasil, 024 en España, 800 911 2000 en México, 135 o 0800 345 1435 en Argentina, *4141 en Chile, 106 en Colombia, 113 opción 5 en Perú, 0800 0767 en Uruguay y 171 opción 6 en Ecuador.



En una situación de riesgo inmediato, no dejes sola a la persona. Busca una emergencia hospitalaria o llama al número local de emergencias de tu país.

Referencias

- Bersia, M., Koumantakis, E., Berchialla, P., Charrier, L., Ricotti, A., Grimaldi, P., Dalmasso, P., & Comoretto, R. I. (2022). Suicide spectrum among young people during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 54, 101705. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101705>
- Faro, A., Nunes, D., & Falk, D. (2025). Depressive symptomatology in Brazil: perspectives of statistical and psychometrics analyses of the PHQ-9 at four time-points (2020–2023) in the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1440054>
- Faro, A., Palhano, D., Silva, L. dos S., & Falk, D. (2024). Suicidal behavior during the Covid-19 pandemic: Results from cross-sectional surveys of Brazilian adults from 2020 to 2022. <https://doi.org/10.1101/2024.03.06.24303895>
- Farooq, S., Tunmore, J., Ali, W., & Ayub, M. (2021). Suicide, self-harm and suicidal ideation during COVID-19: A systematic review. *Psychiatry Research*, 306, 114228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114228>
- Paula, A., Griffin, E., Kashan, A., & Kabir, Z. (2024). Suicide rates before and during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02617-1>
- Pirkis, J., Gunnell, D., Shin, S., Del Pozo-Banos, M., Arya, V., Aguilar, P. A., Appleby, L., Arafat, S. M. Y., Arensman, E., Ayuso-Mateos, J. L., Balhara, Y. P. S., Bantjes, J., Baran, A., Behera, C., Bertolote, J., Borges, G., Bray, M., Brečić, P., Caine, E., & Calati, R. (2022). Suicide numbers during the first 9-15 months of the COVID-19 pandemic compared with pre-existing trends: An interrupted time series analysis in 33 countries. *EClinicalMedicine*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101573>
- Pirkis, J., John, A., Shin, S., DelPozo-Banos, M., Arya, V., Analuisa-Aguilar, P., Appleby, L., Arensman, E., Bantjes, J., Baran, A., Bertolote, J. M., Borges, G., Brečić, P., Caine, E., Castelpietra, G., Chang, S.-S., Colchester, D., Crompton, D., Curkovic, M., & Deisenhammer, E. A. (2021). Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries. *The Lancet Psychiatry*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00091-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00091-2)

Autoría y diseño

Luiz Melo

Site: psiluizmelo.com.br

geppsufs.com/pessoa/luiz/

Orientación

André Faro

Site: geppsufs.com/pessoa/andre/

Cómo citar

Melo, L. & Faro, A. (2026). Caminos hacia el cuidado: Cómo lidiar con el sufrimiento psicológico y buscar apoyo [Booklet digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud - GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

Otros materiales:



O accede a: geppsufs.com/materiais-tecnicos