



Prevención del suicidio

GACELA CANO
Psicóloga
CONVIVENCIA ESCOLAR



INTRODUCCIÓN

El que la adolescencia es una etapa llena de cambios, lo hemos mencionado anteriormente, que en esta etapa del desarrollo psicosocial están buscando su propia identidad, ser mas autónomos, y tener espacios seguros, pero también, enfrentan presiones, inseguridades y desafíos que pueden provocar frustración y afectar su salud mental.

En algunos casos, estos factores pueden llevarlos a sentir tristeza profunda, desesperanza o incluso a pensar en la muerte como una salida para el dolor psíquico o malestar emocional. Y Aunque este tema puede resultar difícil de abordar, hablar del suicidio no lo provoca; al contrario, abre caminos de confianza, protección y cuidado.

El rol de los padres, tutores y adultos responsables es fundamental: estar atentos, escuchar sin juzgar y acompañar, además de buscar apoyo profesional a tiempo. La prevención comienza en el hogar, en la relación cotidiana y en los pequeños gestos de cercanía y validación emocional.

Este material busca entregar orientaciones prácticas para que las familias puedan reconocer señales de alerta, promover el diálogo y convertirse en un factor protector clave en la vida de sus hijos e hijas.



¿Qué es la conducta suicida?

Las conductas suicidas abarcan un amplio espectro de conductas, conocido también como suicidalidad, que van desde la ideación suicida, la elaboración de un plan, la obtención de los medios para hacerlo, hasta el acto consumado (MINSAL, 2013; Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2014). Es fundamental considerar el riesgo que cada una de estas manifestaciones conlleva pues todas estas conductas tienen un factor común que es urgente acoger y atender: un profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual ni se visualizan alternativas de salida o solución (OMS, 2001). En estas conductas puede existir una clara y consciente intención d



Conceptos Claves

Ideación suicida: Abarca un continuo que va desde pensamientos sobre la muerte o sobre morir ("me gustaría desaparecer"), deseos de morir ("ojalá estuviera muerto"), pensamientos de hacerse daño ("a veces tengo deseos de cortarme con un cuchillo"), hasta un plan específico para suicidarse ("me voy a tirar desde mi balcón").

Intento de suicidio: Implica una serie de conductas o actos con los que una persona intencionalmente busca causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su consumación.

Suicidio: Término que una persona hace de su vida, en forma voluntaria e intencional. La característica preponderante es la fatalidad y la premeditación.



¿Cuál es la situación en Chile y el mundo?

De acuerdo a las estadísticas internacionales y nacionales (DEIS, 2015; OPS & OMS, 2014), la situación actual de la conducta suicida en cifras es la siguiente:

- La conducta suicida y las muertes debidas a ella, constituyen una creciente preocupación mundial, cerca de 800 mil personas mueren anualmente por esta causa.
- Por cada muerte por lesiones autoinfligidas se estima que hay 20 intentos de suicidio y unas 50 personas con ideación suicida.
- A nivel mundial el suicidio es la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.
- La tasa promedio mundial de suicidio es de 11,4 por 100 mil habitantes, siendo el doble en hombres que en mujeres. En Chile la tasa promedio es de 10,2 y la proporción de hombres en relación a mujeres es de 5 a 1.
- Las tasas en población adolescente, al igual que en población general, presentaron un incremento progresivo entre los años 2000 y 2008, para luego bajar gradualmente a una cifra similar a las del año 2000. Las tasas en infancia se han mantenido relativamente bajas y estables.



Factores de riesgo psicosocial/Ambiental

- Bajo apoyo social.
- Difusión inapropiada de suicidios en los medios de comunicación y redes sociales.
 - Discriminación (LGBTIQ+, pueblos indígenas, migrantes, etc.).
- Prácticas educativas severas o arbitrarias.
- Alta exigencia académica.
- Leyes y normas de la comunidad favorables al uso de sustancias ilegales, armas de fuego, etc.
- Desorganización y/o conflictos comunitarios.
- Barreras para acceder a la atención de salud y estigma asociado a la búsqueda de ayuda.



Factores de riesgo psicosocial/Familiar

- Trastornos mentales en la familia.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Desventajas socio-económicas.
- Eventos estresantes en la familia.
- Desestructuración o cambios significativos.
- Problemas y conflictos.



Factores de riesgo psicosocial/Individual

- Trastornos de salud mental (trastornos del ánimo, esquizofrenia, abuso de alcohol y otras drogas).
- Intento/s suicida/s previo/s.
- Acontecimientos vitales estresantes (quiebres, duelos).
- Suicidio de un par o referente significativo.
- Desesperanza, estilo cognitivo pesimista.
- Maltrato físico y/o abuso sexual.
- Víctima de bullying.
- Conductas autolesivas.
- Ideación suicida persistente.
- Discapacidad y/o problemas de salud crónicos.
- Dificultades y retrasos en el desarrollo.
- Dificultades y/o estrés escolares.



Señales de alerta/verbales



- Hablar de querer morir o de “no querer seguir viviendo”.
- Frases como: “no le importo a nadie”, “mi vida no tiene sentido”, “quisiera desaparecer”.
- Despedidas inusuales: “gracias por todo lo que hiciste por mí”, “algún día ya no estaré”.

Señales de alerta/emocionales



- Tristeza profunda o irritabilidad constante.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

Aislamiento de amigos y familia.

- Cambios bruscos en el sueño (dormir demasiado o muy poco).
- Cambios en la alimentación (comer mucho menos o en exceso).
- Conductas de riesgo: consumo de alcohol, drogas, autolesiones.

Señales de alerta/Conductas de preparación



- Entregar objetos de valor o personales.
- Ordenar sus cosas como si “se despidiera”.
- Buscar información sobre métodos para hacerse daño.

Señales de alerta/Contexto de vulnerabilidad



- Historia de intentos previos de suicidio o autolesiones.
- Vivencias recientes de bullying, violencia o rupturas significativas.
- Presencia de enfermedades mentales no tratadas (depresión, ansiedad severa, trastornos psicóticos).

¿Qué puedo hacer como padre o adulto responsable?

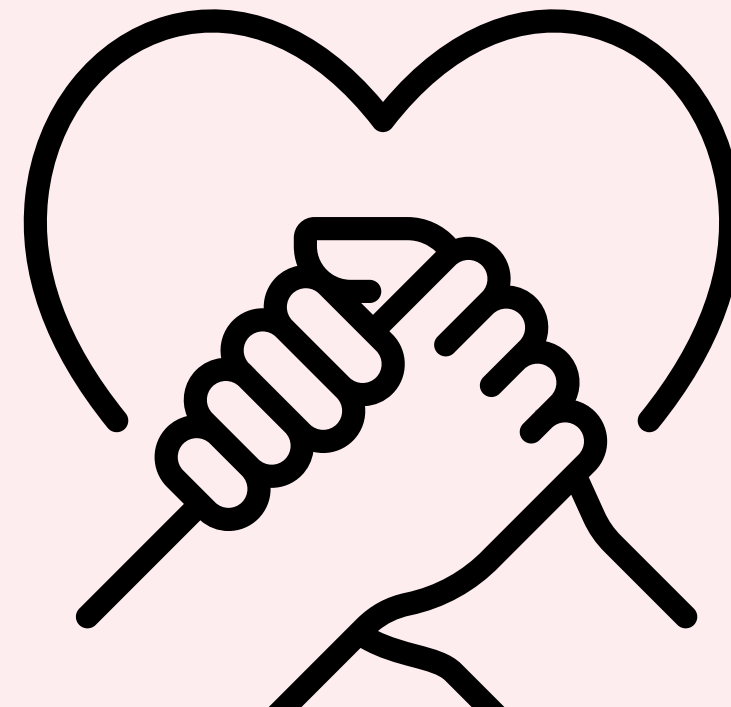
- Escuchar sin juzgar
- Permitir que se expresen, aunque lo que digan sea doloroso.
- Evitar frases como: “eso es una tontera” o “no digas eso”.
- Tomar en serio sus palabras
- Nunca minimizar: si un adolescente habla de suicidio, es una señal de alerta.
- Abrir espacios de confianza
- Conversar en un lugar tranquilo, sin interrupciones.
- Mostrar disponibilidad: “Estoy aquí para ti, me importas”.
- Modelar autocuidado y manejo del estrés
- Los hijos aprenden cómo enfrentar las dificultades observando a los adultos.
- Buscar apoyo profesional a tiempo; Psicólogo/a, psiquiatra infantil o adolescente, centro de salud.
- No esperar a que la situación “pase sola”.
- Resguardar la seguridad
- Retirar acceso a objetos o sustancias que puedan ser usados para autolesionarse.



FONOS DE AYUDA/APOYO



- Fono Salud Responde: 600 360 7777
- Fono Infancia: 800 200 818
- Fono Salud Mental: 600 360 7777
(opción salud mental)
- Fono Línea de Prevención del Suicidio
(MINSAL): 1414



Conclusión

La prevención del suicidio comienza en casa, con una escucha activa, un ambiente de confianza y la búsqueda temprana de ayuda profesional. Como padres, tutores o adultos responsables, debemos y tenemos el deber de estar disponibles, presentes y acompañar a nuestros adolescentes en sus momentos más difíciles.

*Hablar salva vidas.

*Escuchar salva vidas.

*Acompañar salva vidas.

