

# Prevención DEL SUICIDIO



# Prevención del Suicidio

Un compromiso de todos

## ¡ATENCIÓN!

El contenido de este eBook no reemplaza el tratamiento médico. Si siente que necesita la ayuda de un profesional de la salud, como un psicólogo o un psiquiatra, no dude en obtenerla hoy. Si ya está en tratamiento, siga todas las recomendaciones y continúe tomando los medicamentos que le recetó su médico.

Una publicación de



### Derechos reservados:

Lutheran Hour Ministries  
Cristo Para Todas las Naciones



## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 804,000 personas mueren cada año por suicidio, una persona cada 40 segundos y es la causa principal de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad. Hay indicios de que, por cada adulto que se suicidó, posiblemente más de otros 20 intentaron suicidarse. (OMS, 2014). Esta triste realidad ha llevado a considerar el suicidio como uno de los grandes problemas de salud pública a nivel mundial.

El suicidio puede tocar a toda clase de personas, sin distinción de raza, credo o nivel social. Ello, nos permite ver, que detrás de este lamentable hecho, existen personas que cometen un acto de suicidio en su deseo de terminar con el dolor y la angustia, que sienten ante problemas que aparentan no tener solución. En ese momento no pueden reconocer que el suicidio es una solución permanente ante un problema temporal.

Tanto los jóvenes como adultos, pueden carecer de las habilidades necesarias para afrontar los problemas y las crisis en la vida. Así como también, carecer de afecto, un propósito por el cual vivir o atravesar alguna situación que les quite las ganas de vivir. No obstante, por más graves que sean los problemas, solo podemos resolverlos si seguimos viviendo. Queremos animarte a mantener un espíritu optimista y esperanzado ante la vida siendo sensibles y

compasivos con aquellas personas que sufren el peso de sus problemas con desespero y profunda ansiedad.

## Cuando se pierde el deseo de vivir

Algunas personas, ante las difíciles situaciones que les toca vivir se sienten desesperadas y con un gran agobio emocional que llegan a pensar en el suicidio como una salida. En ciertas situaciones como enfermedades incurables o muy dolorosas, la falta de afecto, problemas que traen una sobrecarga de tensiones como, por ejemplo: el divorcio, la pérdida de empleo, adicciones a drogas, pérdida de seres queridos o en los estados depresivos graves y trastornos mentales puede aparecer la ideación suicida.

Cuando las cosas andan mal y las personas carecen de una mano amiga pueden perder la esperanza de poder salir adelante, pensando que a nadie le importa lo que les sucede. Al no contar con el afecto sincero de otros, en especial de su familia; en algunos casos pueden perder el deseo de vivir porque les aterra la idea de continuar solos y sin apoyo.

Un pobre autoconcepto y una baja autoestima puede llevar a las personas a que piensen que no son lo suficientemente buenos y capaces para afrontar los retos que se le presentan en su diario vivir. Los éxitos y los logros sostienen nuestro sentido de orgullo y

dignidad, mientras que los fracasos y rechazos dan cabida al sentido de culpabilidad, inseguridad e inferioridad. A todos nos preocupa ser aceptados por los demás, sentirnos buenos y ser capaces de enfrentar las distintas situaciones de la vida.

No existe una vida sin problemas. Aun cuando nos parece ilógico, la adversidad y la frustración son oportunidades de madurez y crecimiento. Las dificultades en la vida pueden servir para la reflexión y la evaluación, pues nos obligan a pensar en alternativas para lograr cambios favorables, madurar y ser responsables con nuestras vidas.

En este camino que es la vida siempre hay algo que aprender y que nos da la oportunidad de cambiar de dirección, reconociendo que como seres humanos podemos fallar y cometer errores, pero al aprender de ellos, vamos a estar más dispuestos a tomar riesgos y a caminar con más confianza a través de las adversidades de la vida.

## Factores que pueden originar la ideación suicida y predisponer al suicidio

Las causas que originan que una persona tenga una ideación suicida o que en un determinado momento piense en terminar con su vida a través del suicidio,

pueden ser diversas. Entre ellas, tenemos factores de tipo social, emocional, físico, mental o espiritual.

Algunas circunstancias que pueden afectar profundamente a las personas son las siguientes:

- Antecedentes de abuso sexual, físico o verbal, abandono o negligencia de padres o familiares, durante la niñez o la adolescencia.
- Estar atravesando por una crisis familiar, el rompimiento de un noviazgo; relaciones amorosas frustradas; la infidelidad en la pareja, celos y envidia.
- Pérdida de varios o los únicos seres queridos, un divorcio o una mudanza; una tristeza prolongada luego de esa pérdida familiar.
- Antecedentes personales, familiares o de amistades que han intentado suicidarse.
- Opiniones de familiares u otras personas en el sentido de que sería "mejor" (por razones de incapacidad física, enfermedades incurables, etc.) que muriera.
- Una enfermedad prolongada y dolorosa; invalidez o enfermedad crónica.
- El estrés y la ansiedad ante la dura realidad social en la que vive el país, como el alto costo de la vida, la falta de empleo, el no poder satisfacer las necesidades básicas, la pérdida de confianza en el gobierno, en el sistema y en las instituciones, incluyendo la iglesia y los partidos políticos.

- Factores biológicos tales como: desequilibrios hormonales, deficiencias de ciertas vitaminas o minerales que pueden estimular el desarrollo de una depresión crónica o afectar el sistema nervioso dando lugar a un trastorno de salud mental, como la depresión, que en algunos casos severos podrían llevar a la persona a cometer suicidio.
- La necesidad de paz espiritual y existencial que produzca seguridad y fuerza interior para enfrentar los momentos de crisis emocionales.

## Señales que pueden observarse en una persona con ideación suicida

La mayoría de las personas con ideaciones suicidas sienten que no hay esperanza y una vez que toman la decisión de cometer suicidio pueden sentir que la presión a la que estaban sometidos al estar pensando constantemente en la posibilidad de suicidarse disminuye, y se sienten más relajadas, por lo que muestran un cambio repentino y notable en su estado de ánimo. Algunas señales que pueden presentar las personas con intención de cometer suicidio son:

- Interés en hablar acerca de la muerte, o el deseo de encontrarse con una persona muerta.
- Expresiones como: "las cosas estarían mejor si yo no existiera", o "quisiera estar muerto".

- Expresiones de desesperación, autocalificarse de ser indeseables y de no ser amados. Dificultad para comunicar lo que siente.
- Desaliento o falta de fe en el futuro, inconformidad con la vida y pérdida del deseo de vivir.
- Retraimiento y deseo de estar solo.
- Dejar asuntos personales en orden sin causa aparente.
- Una reconciliación repentina con los enemigos de mucho tiempo.
- Liquidar cosas antiguas y regalar sus posesiones de valor más apreciadas.
- Prepararse "para un largo viaje" y despedirse de las personas como si la despedida fuese definitiva.
- Recomendaciones tales como: "cuida de mi familia".
- Cambios repentinos de humor pasando de un estado de euforia a una repentina calma o serenidad inexplicable.
- Escribir poemas y cartas sobre la muerte y suicidio - múltiples amenazas de suicidio.
- Buscar los medios para intentar el suicidio, como tener un arma, almacenar píldoras u otras sustancias tóxicas.
- Un intento suicida o una nota de suicidio.



## Mitos y verdades en la conducta suicida

Algunos mitos que son muy frecuentes entre las personas, en relación a la conducta suicida y que es necesario aclarar son los siguientes:

**Mito:** Las personas que hablan de suicidarse sólo desean llamar la atención y rara vez lo hacen, por eso se les debe retar a que lo hagan, para poder entonces desenmascararlas.

**Verdad:** las personas que hablan de suicidarse están hablando en serio, y pueden estar dando pistas o señales de sus intenciones. A estas personas no se les debe desafiar, sino brindarles asistencia para que puedan obtener ayuda profesional.

**Mito:** Una persona que ha llevado a cabo intentos serios de suicidio es poco probable que realice otro.

**Verdad:** las personas que ya han intentado suicidarse están a menudo en un riesgo mayor de terminar lográndolo. Un intento de suicidio es un grito pidiendo ayuda y un aviso de que algo anda terriblemente mal y que debe ser tomado con la máxima seriedad.

**Mito:** La persona con ideación suicida desea morir y siente que no hay marcha atrás.

**Verdad:** las personas con ideación suicida a menudo se sienten indecisas respecto de morir. A menudo pasan por un largo proceso en el cual intentan diversos modos de reducir su profundo dolor

emocional. Tiene contradictorios deseos de vivir y de morir incluso en el momento mismo del acto suicida, quiere y no quiere vivir.

**Mito:** La mayoría de las personas que se quitan la vida han tomado una decisión cuidadosa, bien ponderada y racional.

**Verdad:** Las personas que consideran el suicidio a menudo tienen al respecto una "visión de túnel": en medio de su insoportable dolor se encuentran cegados para percibir otras alternativas disponibles. Con frecuencia el acto de suicidarse es impulsivo. Si el sufrimiento y el dolor se reducen, la mayoría de los suicidas potenciales opta por vivir.

**Mito:** preguntarle a la persona acerca de sus sentimientos, puede llegar a ocasionar que lo intente más pronto.

**Verdad:** preguntarle a una persona acerca de sus ideaciones suicidas le brinda la oportunidad de obtener la ayuda necesaria para salvarle la vida. Se le debe preguntar si tiene un plan formulado y el acceso a los medios para llevarlo a cabo y de ser así, se debe retirar de su alcance todo objeto con el que pueda hacerse daño, no se le debe dejar sola ni un minuto y buscar ayuda médica para que reciba tratamiento inmediatamente.

Cuando un niño o adolescente dice, "yo me quiero matar" o "yo me voy a suicidar", tómelo muy en serio y llévelo a un especialista en salud mental de niños y

adolescentes para que le hagan una evaluación psicológica. La gente se siente incómoda y no le gusta hablar sobre la muerte. Sin embargo, puede ser muy útil preguntarle al joven si está deprimido o pensando en el suicidio. Esto no ha de "ponerle ideas en la cabeza"; por el contrario, esto le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas.

## Cómo ayudar a una persona con ideaciones suicidas

Si alguna vez haz conocido o estado en contacto con una persona con ideaciones suicidas o que ha intentado quitarse la vida puede que se pregunte cómo puede ayudar a esta persona para que no llegue al suicidio. Algunas recomendaciones que debes tomar en cuenta son las siguientes:

- Toma en serio cualquier amenaza, comentario o acto tendiente a quitarse la vida. No tenga miedo a preguntarle a la persona si realmente está pensando en quitarse la vida y cómo ha pensado hacerlo. Esto no le meterá ideas de suicidio en su cabeza, por el contrario, quedará aliviado de saber que está siendo tomado en serio y que es entendido mejor de lo que imaginaba.
- No subestime la amenaza ni su importancia. Nunca diga: "Tú nunca te vas a matar".

Observaciones de este tipo pueden ser un desafío para una persona que necesita atención.

- No desafíe a la persona, diciendo: "Dale, adelante, hazlo". Hacer una observación como ésta a una persona que ha tenido intentos de suicidio, puede hacerle pensar que le incomoda su presencia y llevarla a cometer suicidio.
- No confronte a la persona haciéndole interpretaciones de su comportamiento o de sus acciones y sentimientos durante la crisis. Un especialista en salud mental tocará estos temas al momento de darle la atención psicológica.
- No argumente con la persona acerca de si debe vivir o morir. Recibir sermones no ayuda. Tampoco ayuda la sugerencia de "anímate" o asegurarles que "todo saldrá bien". No analices, compares, califiques o critiques. Tampoco cambies de tema, ni le compadezcas.
- Escucha los temores y preocupaciones de la persona y controla el deseo hacer comentarios, ampliar el relato u ofrecer consejos. Necesitamos escuchar no solo los hechos que nos está contando dicha persona, sino también entender los sentimientos que han dado lugar a los mismos. Necesitamos comprender los acontecimientos desde su punto de vista, no del nuestro.
- Esté siempre dispuesto a escuchar. Tal vez ya conozca la historia que le cuenta, pero escúchela de nuevo. Muéstrese genuinamente interesado y haga todo lo posible para acompañarle mientras

consigue la ayuda necesaria y pueda dejarla en manos de alguien más preparado para abordar la situación.

Conocer las señales de aviso o los síntomas que puede mostrar una persona que piensa suicidarse es un paso esencial. La mayoría de las personas que han perdido un ser querido por causa del suicidio dicen que nunca se imaginaron que les pudiera suceder a ellos, y que no vieron nada que indicara que su ser amado estaba experimentando algún problema grave.

Al notar actitudes y conductas como las antes señaladas debemos acercarnos a la persona para hacerle observaciones y preguntas directas, a fin de permitirle expresar sus inquietudes y pensamientos. Se pueden formular preguntas tales como:

- ¿Te has sentido tan mal como para tratar de hacerte daño a ti mismo? Explícame lo que sientes.
- ¿Se te ha ocurrido quitarte la vida?
- ¿Qué es lo que piensas hacer al respecto?
- ¿Has planeado suicidarte?
- ¿Qué es lo que esperas que suceda al suicidarte?
- ¿Te gustaría hablar de lo que te preocupa?
- ¿Cuál es el problema? ¿Qué es lo que te molesta? ¿Por qué estás enojado? Permita que la persona defina el problema en sus propias palabras, no importa cuáles sean los términos que utilice. Su

trabajo no es enderezarlo ni juzgarlo.

- ¿Qué o quién causó el problema? Esta es la oportunidad que tiene la persona para culpar, acusar y ventilar su ira y frustración. Puede que él aún no esté listo para admitir su responsabilidad en el surgimiento del problema.
- ¿Qué cosas has hecho que pudieron haber empeorado la situación? Esto le da la oportunidad para que admita su papel en el incremento del problema o de la crisis.
- ¿Qué puedes hacer para remediar esta situación? En este momento no es necesario que se llegue a una solución; más bien, deben considerarse opciones.
- ¿Qué vas a hacer? Es el momento del compromiso. Esta declaración revela que no podemos hacer por la persona lo que ella no puede hacer por sí misma. No estamos echando a la persona por la borda.
- ¿Cuándo vas a hacerlo? Acordar una fecha. Una vez que una persona se compromete a actuar en un momento específico, inmediatamente nosotros nos comprometemos a ponernos nuevamente en contacto con ella para ver cómo van las cosas. Es en el momento en que más podemos animarla. Nada ayuda más a una persona turbada que sentir que ha podido hacer sus propias conclusiones y empezar a tomar pasos para encontrar soluciones por sí mismo.

- No tome por cierto que el tiempo cura todas las heridas, y que todo mejorará por sí solo. Puede acontecer, pero no siempre es así. Demuestre que está interesado y preocupado por la persona. El amor incondicional es un instrumento poderoso que nos da Dios para ayudar a otros en necesidad.

Es importante recordar que lo que hacemos es tratar de ayudar a la persona a contar con un amigo, y que pueda así desahogarse. Esto no nos convierte en un sustituto de ayuda profesional. Nuestra ayuda debe de ser sincera, recordando siempre que la persona con ideación suicida necesita una mano amiga. Podemos demostrarle que estamos preocupados por ella y ayudarle a obtener el tipo de ayuda apropiada. Pero no podemos ser responsables de lo que elija hacer. Intervenir como amigo significa también reconocer los límites de nuestras responsabilidades.

## ¿Qué hacer si tienes ideación suicida?

Vivir encerrado en sí mismo, sumergido en los problemas y la desesperación sin contarle a nadie las situaciones que le agobian, puede crear una bomba de tiempo en la persona quien al no encontrar alternativas podría pensar en quitarse la vida. Son esos momentos de duda y de lucha interior en los que es bueno contarle a un amigo o a alguien en quien pueda confiar, sus pensamientos y sentimientos,

aunque creas que quizás la otra persona no los entienda totalmente.

También, puedes hablar con un consejero cristiano, pastor o sacerdote que siempre estará dispuesto a escucharte. Busca ayuda antes que surjan los sentimientos de desespero y las ideas de cometer el acto de suicidio. Recuerda que todos tenemos problemas, pero el hecho de cargar la cruz en soledad, sin tener en quien confiar, puede hacer la carga más pesada. En esta vida nos necesitamos los unos a los otros; precisamos aprender a pedir ayuda cuando sentimos que no podemos seguir adelante con nuestras propias fuerzas.

Toma en cuenta que cuando aparece la ideación suicida es necesario buscar ayuda especializada inmediata y procura no quedarte solo para evitar caer en el desaliento y la desesperación. Ten presente que no es señal de debilidad acudir a un psicólogo o psiquiatra; más bien te estás demostrando a ti mismo que tienes el valor de admitir que necesitas ayuda, y que quieres mejorar tu estado de salud mental.

Cuando se pierden las ganas de vivir necesitamos fortalecer nuestra autoestima, la fe y la habilidad para soportar las dificultades y las desilusiones. Parte de la respuesta al problema la encontraremos en una estructura sólida de valores: la fe en Dios y en uno mismo. Cuando las personas tienen bases espirituales



y emocionales estables, estarán mejor equipadas para sobrevivir las adversidades.

Siempre es mejor vivir, aunque a menudo se hace muy difícil. Dios, el creador y sustentador de toda vida nos promete las fuerzas y la sabiduría para superar las pruebas. Siempre puedes orar a Dios, su deseo es que confíes en Él. Puedes orar de la siguiente manera:

"Amigo Jesús: Mi vida parecía tener sentido y dirección hasta que un conocido mío se suicidó. Ahora me siento tan confuso y desorientado. ¿Cómo podré encontrar la paz que necesito para enfrentar la vida con esperanza y propósito? Señor, hazme un instrumento de Tu paz.  
Amén."

"Oh Dios: Me agobian mis problemas en el hogar, en el trabajo y con mis amigos. Parece que no tengo en quien confiar y me hace falta el ánimo para seguir viviendo; hasta he pensado en acabar con todo. Señor, no me desampares. Necesito comprender claramente Tu voluntad para tener una vida con propósito. Amén."

"Señor: A pesar de vivir en un mundo tan lleno de gente, a veces me siento solo y tengo la impresión de que no soy nadie ante los ojos de los demás. ¿Tengo valor ante Tus ojos? Dame la certeza de contar con Tu amor todos los días de mi vida, tanto en los momentos difíciles como en los buenos. Amén."

"Amado Jesús: A nadie le gusta hablar de la muerte, pero todos los días miles de personas pierden la vida sin haber tenido confianza ni esperanza en Ti. A veces, debido al "corre-corre" de la vida, me olvido de renovar mi fe en Ti. Perdóname y dame la fuerza para serte fiel. Amén."

## Si has perdido a alguien que murió por suicidio

Muchas familias niegan que un ser querido se haya quitado la vida, por más obvio que sea, aún en el caso de que haya una evidencia indiscutible. La mera idea de que un ser querido se quite la vida es emocionalmente difícil de asimilar. El proceso de negación es complicado por el sentido abrumador de la culpa y de la responsabilidad que siente la familia. Cada miembro se siente responsable por no haber

prevenido la pérdida. La familia y el núcleo en que se movía la persona, quedan con un gran cargo de culpa y con un inmenso sentimiento de impotencia porque ya no pueden reparar la pérdida de la persona que murió por suicidio.

Muchas veces los familiares se culpan a sí mismos y creen que debieron haber dicho o hecho algo. A menudo se sienten responsables por la muerte de la persona y sienten una culpa excesiva que los lleva a responsabilizarse por la muerte de un ser amado y de manera irreal asumen que si no hubieran hecho esto o aquello el ser querido aún viviría.

Estos sentimientos de culpabilidad excesivos pueden afectar la capacidad de las personas de realizar sus actividades cotidianas y originar estados de tristeza persistentes; por lo que es importante reconocer esos sentimientos y expresarlos. Habla con una persona amiga, tu consejero espiritual o busca ayuda en un profesional de la salud mental.

## Conclusión

Hablar de la muerte por suicidio puede ser difícil y muy penoso porque cada persona que muere por suicidio es una vida valiosa que no pudo encontrar a tiempo una ayuda oportuna. Como miembros de la sociedad en que nos ha tocado vivir estamos llamados a trabajar juntos para prevenir el suicidio, a ser

mensajeros de paz y de consuelo, a ser ese familiar o ese amigo amoroso que tantas personas en soledad necesitan para re-encontrar el deseo de vivir.

Ya es hora de solidarizarnos los unos con los otros a fin de sentir mutuamente nuestras dolencias y poder compartir más amor y esperanza, siendo imitadores de la ternura y compasión de Jesús hacia los que sufren y están en situaciones de vulnerabilidad.

La vida tiene sus tormentas y todos las experimentamos. Algunas veces recobramos fuerzas y seguimos adelante, otras veces nos resignamos, imaginando que Dios nos ha abandonado. A veces llegamos a preguntarnos: ¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Dónde está Dios cuando más lo necesito? Y al pensar que Dios está lejos, desinteresado o castigándonos por algún mal que hemos cometido, optamos por buscar soluciones radicales mediante nuestras propias manos. Lo que menos imaginamos es que en medio del problema, Dios está presente ofreciéndonos su brazo fuerte.

Dios nos muestra una perfecta solución a nuestro dilema humano: El perdón y un espíritu renovado a través de Su amor y Su paz en el mundo. El hizo lo imposible por renovar una amistad eterna con nosotros, para que fuésemos instrumentos de Su reconciliación y esperanza. El mayor anhelo de Dios es que tengamos una vida de paz y crecimiento. Así como el permite que nos vengan dificultades, nunca

deja de darnos la fuerza que necesitamos para superarlas. "Ustedes no han pasado por ninguna prueba que no sea humanamente soportable. Y pueden ustedes confiar en Dios, que no les dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla".

Aunque confiemos en Dios, los problemas no se acabarán. Los problemas siguen, pero contamos con su ayuda para superarlos. Dios atiende nuestro miedo, angustia, depresión o apatía; se preocupa por el que llora, el que siente dolor, frustración o desesperación. Y ese consuelo nos anima a seguir viviendo.