



DESMINTIENDO MITOS COMUNES SOBRE EL SUICIDIO

(Versión en castellano)



Iván Vinuesa López

Dado que **TODOS** nosotros somos **AGENTES DE CAMBIO**, con el fin de aportar un grano de arena más en la psicoeducación del **SUICIDIO**, un tema tabú que representa uno de los problemas más graves de salud pública actual, elaboro el presente Flipbook Digital, centrado en *Desmentir los mitos más comunes asociados a la conducta suicida*.

Los mitos representan juicios de valor erróneos, culturalmente aceptados, que se contradicen con la evidencia científica. De ahí la importancia de corregir estos mitos y concienciar a la población de que **EL SUICIDIO ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA PREVENIBLE**.

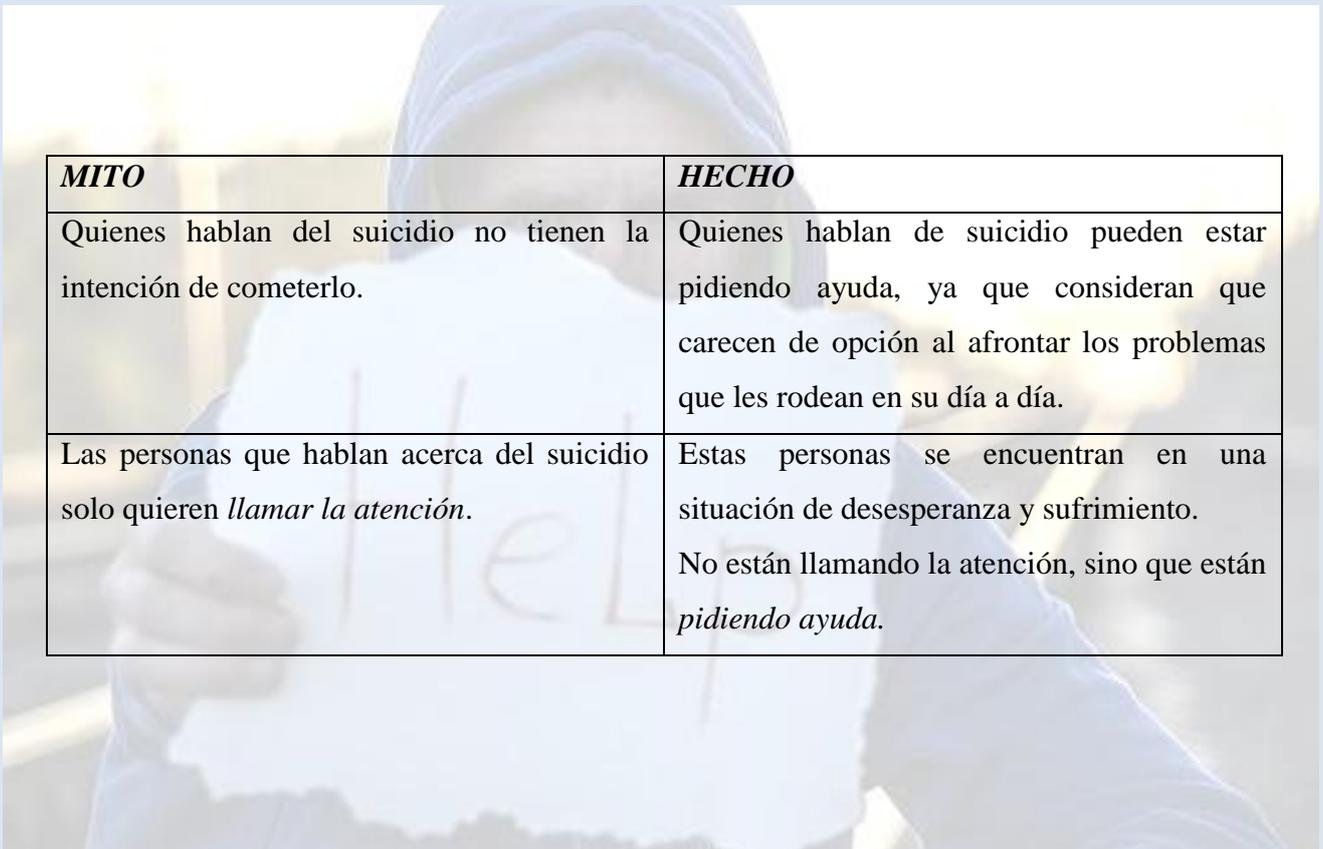
Como fuente de inspiración, está presente la [*“Guía para la Prevención del Suicidio en el Ámbito Sanitario”*](#), publicada por Rebeca Alcocer Velarde (Psicólogos Princesa 81), en la cual se encuentran mencionados otros tantos mitos al respecto.

| <i>MITO</i> | <i>HECHO</i> |
|---|---|
| El suicidio no es un problema grave, ya que son pocas las personas que se suicidan. | <p>En torno a 800.000 personas se suicidan al año a nivel mundial, lo cual implicaría una muerte cada 40 segundos. No sin olvidar que, por cada suicidio consumado, hay un mayor número de tentativas detrás.</p> <p>Este grave problema de salud pública está acompañado de una elevada carga de sufrimiento, tanto en el individuo que concibe el suicidio como alternativa de afrontamiento a los problemas de su propia vida, como en su entorno.</p> |
| El suicidio no se puede prevenir. | <p>Cada suicidio es individualizado.</p> <p>Sin embargo, la identificación de signos y síntomas característicos de la conducta suicida, indicativos de malestar vital, resultan determinantes en su prevención.</p> <p>Del mismo modo, el conocimiento acerca de los factores de riesgo, predictivos y protectores asociados a la conducta suicida, pueden facilitar su disminución.</p> |

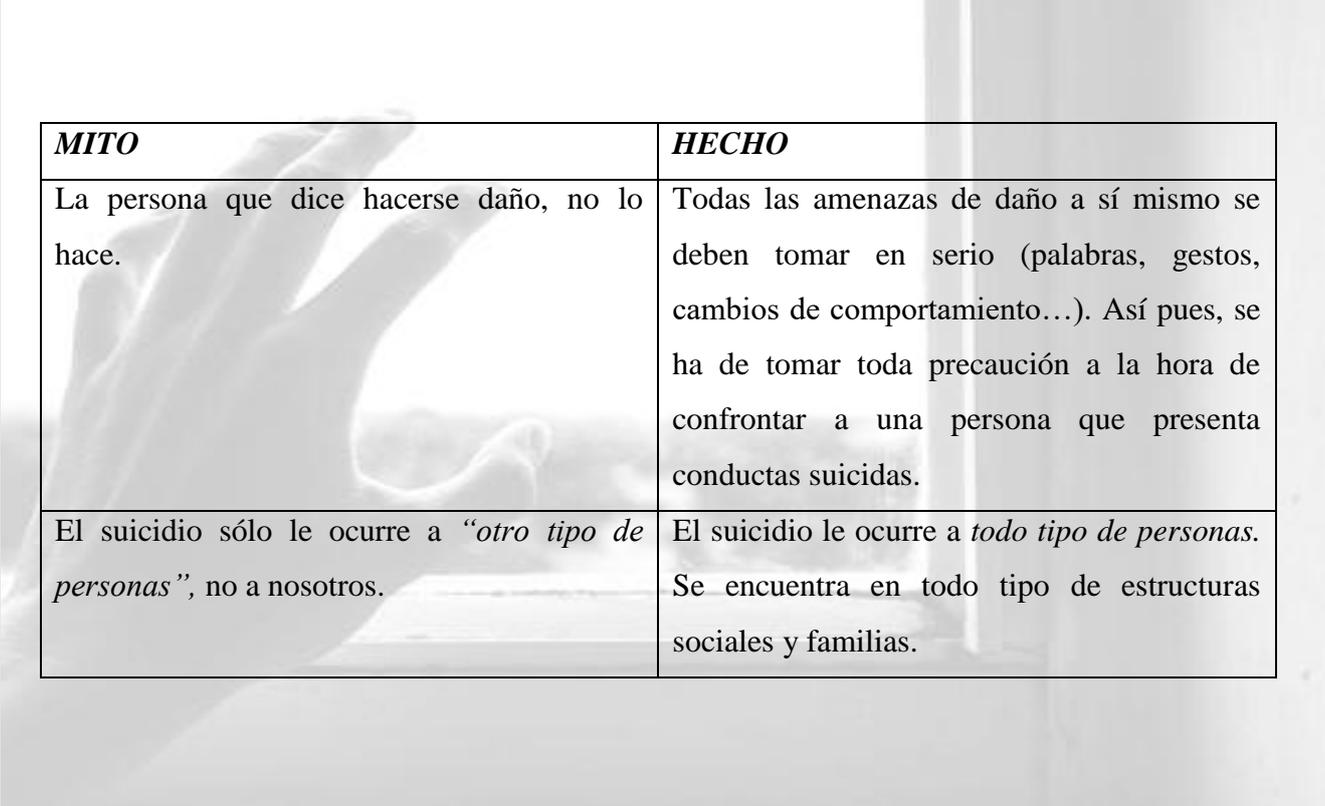
| MITO | HECHO |
|--|--|
| Hablar del suicidio es una mala idea. Puede llevar a que una persona lo realice. | <p>La validación del estado emocional y la normalización de la situación, estimulada por la “tensión” de la persona que contempla el suicidio, son componentes necesarios para reducir su ideación suicida.</p> <p>Ello puede ayudar a generar tiempo, contemplando otras alternativas para reflexionar sobre dicha decisión, y prevenir así el suicidio.</p> |
| La persona suicida quiere morir. | <p>La persona que se suicida quiere dejar de sufrir, pero no para ello desea morir, sino vivir sin los problemas que le rodean en su día a día, lo cual suele llevar consigo una elevada carga de sufrimiento. Es por ello que contempla la muerte como único camino para abordarlos.</p> <p>La mayoría de personas que presentan ideación suicida comunican sus pensamientos a por lo menos una persona, o bien, llaman a una línea telefónica de crisis, e incluso a su médico de cabecera, lo cual es considerado como una prueba de ambivalencia, no de intención irremediable de matarse.</p> |

| <i>MITO</i> | <i>HECHO</i> |
|--|--|
| Quando una persona presenta señales de mejoría, o sobrevive a un intento de suicidio, está fuera de peligro. | Uno de los momentos más peligrosos es inmediatamente después de la crisis suicida. La persona está particularmente frágil y en peligro de hacerse daño. El comportamiento pasado es pronóstico de comportamiento futuro, es por ello que el suicida sigue estando en situación de riesgo. |
| Las personas que se suicidan, o lo intentan, siempre padecen un trastorno mental. | La proporción de suicidios referente a trastornos mentales varía en los distintos territorios, habiendo casos en los cuales no existe ningún trastorno mental evidente. Pese a que los comportamientos suicidas se han asociado con trastornos mentales como “depresión, abuso de sustancias, o esquizofrenia, entre otros”, además de comportamientos autodestructivos; esta asociación no se debe generalizar. |

| MITO | HECHO |
|---|--|
| Únicamente se suicidan las personas con problemas graves. | <p><i>¿Qué es para cada uno de nosotros “un problema grave”?</i> El suicidio es un fenómeno multicausal.</p> <p>Cada persona realiza una valoración distinta de las situaciones que le rodean, en muchos casos interpretadas de manera irracional.</p> <p>La rigidez cognitiva, unida a la incapacidad para generar soluciones adaptativas, puede llevar al individuo a examinar el suicidio como solución a los problemas presentes, lo cual resulta erróneo.</p> |
| El suicidio es impulsivo y ocurre sin advertencia. | El suicidio puede ser considerado durante un tiempo. De ahí la importancia de atender a la comunicación suicida, es decir, a aquellos pensamientos, deseos, o incluso la intencionalidad de acabar con la vida. |



| <i>MITO</i> | <i>HECHO</i> |
|--|---|
| Quienes hablan del suicidio no tienen la intención de cometerlo. | Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda, ya que consideran que carecen de opción al afrontar los problemas que les rodean en su día a día. |
| Las personas que hablan acerca del suicidio solo quieren <i>llamar la atención</i> . | Estas personas se encuentran en una situación de desesperanza y sufrimiento. No están llamando la atención, sino que están <i>pidiendo ayuda</i> . |



| <i>MITO</i> | <i>HECHO</i> |
|---|---|
| La persona que dice hacerse daño, no lo hace. | Todas las amenazas de daño a sí mismo se deben tomar en serio (palabras, gestos, cambios de comportamiento...). Así pues, se ha de tomar toda precaución a la hora de confrontar a una persona que presenta conductas suicidas. |
| El suicidio sólo le ocurre a “ <i>otro tipo de personas</i> ”, no a nosotros. | El suicidio le ocurre a <i>todo tipo de personas</i> . Se encuentra en todo tipo de estructuras sociales y familias. |

| <i>MITO</i> | <i>HECHO</i> |
|--|--|
| Quien haya sido suicida alguna vez nunca dejará de serlo. | Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero estos no son permanentes. La persona que haya presentado ideación e intentos suicidas, puede volver a su vida sin contemplar dicha alternativa. |
| Una vez que una persona ha intentado suicidarse, nunca más volverá a intentarlo. | Los intentos suicidas son un pronóstico esencial de suicidio. |

RECUERDA...

“El suicidio, no es culpa de nadie, pero es responsabilidad de todos...”.

- Pedro Martín-Barrajón

Responsable de

<https://psicologosprincesa81.com/asociacionp81/red-nacional-psicologos-expertos-suicidio/>

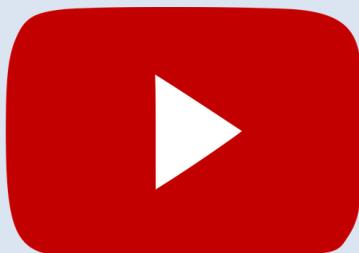
¡¡HAZ CLIC EN LAS IMÁGENES Y ACCEDER A LOS

ENLACES

PSICÓLOGOS PRINCESA 81!!



<https://psicologosprincesa81.com/>



***TODA LA INFORMACIÓN PRESENTADA HA SIDO REFERIDA Y CONTRASTADA
POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).***

- ➔ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). *Prevención del suicidio: recurso para consejeros.*
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69472/9241594314_spa.pdf
- ➔ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Prevención del suicidio: un imperativo global.* Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud, OPS.
- ➔ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Suicide.*
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

TODAS LAS IMÁGENES ESTÁN LIBRES DE DERECHOS

(OBTENIDAS DE LOS BANCO DE IMÁGENES DE PEXELS Y PIXABAY.

EDITADAS AL USO).

- ➔ Pixabay. (2021). *Pixabay.* <https://pixabay.com/>
- ➔ Pexels. (2021). *Pexels.* <https://www.pexels.com/es-es/>



DESMINTIENDO MITOS COMUNES SOBRE EL SUICIDIO

(Versión en castellano)



Iván Vinuesa López