

CARTILLA **de prevención** del suicidio



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**
Vigilada Mineducación

**Bienestar
Universitario**



Áreas de Desarrollo Humano,
y Permanencia y Graduación con Calidad



Anualmente, cada 10 de septiembre la Organización Mundial de la Salud resalta la importancia del cuidado de la salud mental.

El lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2024-2026, ***Cambiar la narrativa***, tiene como objetivo derribar barreras como el estigma, crear conciencia y generar una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio. Todos podemos contribuir.

En esta cartilla encontrarás información precisa sobre el tema y algunas recomendaciones para saber cómo actuar y cómo prevenir este flagelo.



¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio es un importante problema de salud pública con consecuencias sociales, emocionales y económicas de gran alcance. Se calcula que en la actualidad se producen más de 700.000 suicidios al año en todo el mundo y sabemos que cada suicidio afecta profundamente a muchas más personas. El suicidio sigue siendo un problema mundial crítico que afecta a personas y comunidades de todo el mundo.

¿Y EN COLOMBIA?

Según cifras del Ministerio de Salud, el **44,7 %** de los niños y niñas muestran indicios de afectaciones en su salud mental.

La cifra incluye a jóvenes de 17 a 24 años, adolescentes de 12 a 16 años y población infantil de 6 a 11 años. Mientras tanto, en el mundo los datos ascienden a 168 millones de menores afectados.

Según Medicina Legal, en 2023 hubo 230 suicidios de niños, niñas y adolescentes en el país, y esta cifra llega a 140 en el primer trimestre de 2024. La violencia en sus entornos, el conflicto armado, el acoso escolar, el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros factores, son detonantes de estos problemas.

“ Ama la vida
que tienes para
poder vivir
la vida que amas. ”

Hussein Nishah



¿QUÉ MITOS O ESTEREOTIPOS SOBRE SALUD MENTAL DEBEMOS ROMPER?

Como parte de la campaña **‘Abraza tu mente, de salud mental sí hablamos’**, la UNICEF invita a conocer cuáles son los siete mitos que generan discriminación y rechazo, y conmina a trabajar para romperlos. La campaña busca, precisamente, contrarrestar esa narrativa negativa sobre salud mental, de tal manera que podamos hablar del tema como algo cotidiano, positivo, necesario y sin prevenciones.

El suicidio es prevenible, si todos tomamos en serio los comentarios y acciones que realiza la persona con ideación o conducta suicida. La detección temprana permite crear entornos protectores para brindar apoyo y fortalecer habilidades para solucionar problemas, en pro del autocuidado y realización personal.

LOS SIETE MITOS Y LA REALIDAD

Mito 1: Si alguien tiene un problema de salud mental es porque es poco inteligente.

Realidad: Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades físicas, pueden afectar a cualquier persona, sin importar su nivel de escolaridad, conocimiento o la suma de otros atributos intelectuales.



2

Mito 2: Solo debes cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental.

Realidad: Tomar medidas activas para favorecer el bienestar y mejorar la salud mental resulta beneficioso para todo el mundo, de la misma forma que tomamos medidas activas para adoptar un estilo de vida saludable con el fin de cuidar nuestra salud física.

3

Mito 3: El deterioro de la salud mental no es un problema que afecte a los adolescentes. Sus cambios de humor se deben a las fluctuaciones hormonales y actúan así para llamar la atención.

Realidad: Los adolescentes suelen tener cambios de humor asociados a su etapa de desarrollo, pero eso no significa que no puedan tener también problemas o trastornos de salud mental. El 14 % de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas de salud mental. Globalmente, el suicidio es la quinta causa de muerte más frecuente entre los jóvenes de 10 a 15 años y la cuarta causa de muerte más común entre los adolescentes de 15 a 19 años. La mitad de los problemas de salud mental aparecen antes de los 14 años. Si las niñas, los niños y los adolescentes hacen algo para llamar la atención, será nuestro deber brindársela.



4

Mito 4: No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental.

Realidad: Son muchos los factores que pueden proteger a las personas de los problemas y trastornos emocionales o mentales. Entre ellos están el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo en fases tempranas, el desarrollo de relaciones familiares comprensivas, afectuosas y cálidas, un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables, entre otros.

La capacidad para superar las adversidades se basa en una combinación de distintos factores; las niñas, los niños y los adolescentes que afrontan con éxito la adversidad suelen tener una resistencia biológica y relaciones estables y de apoyo con la familia, los amigos y los adultos de su entorno, lo que da lugar a una combinación de factores que favorecen el bienestar.

5

Mito 5: Un problema de salud mental es una señal de debilidad. Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema.

Realidad: Un problema emocional o de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o no tener fuerza de voluntad. No es algo que las personas elijan tener o no tener. De hecho, reconocer que se necesita ayuda para superar un problema de salud mental requiere mucha fuerza y valor. Cualquier persona, sin importar la edad, puede desarrollar un problema de salud mental.

6

Mito 6: Los adolescentes que sacan buenas calificaciones y tienen muchos amigos no padecen problemas de salud mental, pues no tienen motivos para deprimirse.

Realidad: La depresión es un trastorno de salud mental muy habitual que resulta de

una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su situación socioeconómica o de su aparente calidad de vida.

Los jóvenes con buenos resultados escolares pueden sentirse presionados por el éxito, lo que puede causarles ansiedad o pueden vivir dificultades en casa. También es posible que sufran depresión o ansiedad sin una razón fácilmente identificable.



7

Mito 7: Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental en los adolescentes.

Realidad: Numerosos factores, entre ellos la pobreza, la exposición a la violencia, la migración y otras experiencias adversas, pueden influir en el bienestar y la salud mental de las niñas, los niños y los adolescentes, sus cuidadores y en la relación entre ellos.

Con apoyos adecuados, los y las cuidadores(as) pueden desempeñar un papel fundamental para acompañar a los adolescentes a superar los desafíos que enfrentan.

“Nuestra mayor debilidad reside en rendirnos. La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.”

Thomas A. Edison



ACCIONES DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR EL SUICIDIO

- **Autocuidado físico:** La actividad física puede ayudar a liberar emociones acumuladas mediante el deporte, salir a caminar y mantenerse activo.
- **Autocuidado social:** Es importante fortalecer y tener espacios que nos permitan interactuar con otras personas buscando un espacio que genere un bienestar emocional y tranquilidad.

■ **Autocuidado emocional:** Es primordial reconocer y aceptar nuestras emociones para aprender a gestionarlas, manejarlas y liberarlas de una manera sana.

■ **Autocuidado de la salud mental:** La salud mental es un aspecto que siempre debemos priorizar. Debemos buscar la ayuda de los profesionales encargados para que nos brinden un espacio seguro y confiable.

“ Si no puedes volar,
corre; si no puedes
correr, camina;
si no puedes
caminar, gatea;
pero sigue avanzando
hacia tu meta. ”

Martin Luhter King



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR?

- Ofrecer unas palabras de apoyo y escuchar sin juzgar puede hacer la diferencia.
- Trata de encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones externas.
- Respeta la privacidad y mantén la confidencialidad del relato.
- No dejes a la persona sola.
- Responde con empatía y comprensión.
- Recomienda a la persona buscar ayuda profesional. Pide apoyo.

“ Ser feliz no significa tener una vida perfecta, sino saber reconocer la belleza y el valor de todas las imperfecciones. ”

Anónimo

TEN EN CUENTA:

- Brinda apoyo a quienes te rodean.
- No pases por alto expresiones como: soy una carga o estoy cansado de luchar.
- Una sonrisa, un momento de escucha o una palabra de aliento pueden ser de ayuda.
- Síntomas de ansiedad y depresión pueden confundirse fácilmente con un ritmo de vida acelerado y con una tristeza. Algunas personas pueden tener ansiedad o depresión y no saberlo.

Recuerda:

**¡SIEMPRE HAY ESPERANZA...
NO ESTÁS SOLO(A)!**

Desde Bienestar Universitario - Psicología estamos dispuestos para brindar apoyo y escucha. Puedes agendar atención con nuestros profesionales, así:

- **Campus La Candelaria:**
luisa.gomez@unilibre.edu.co
y psicologia1.bog@unilibre.edu.co.
- **Campus El Bosque Popular:**
andres.gonzalez@unilibre.edu.co
y psicologia2.bog@unilibre.edu.co.



LÍNEAS DE ATENCIÓN:

El Distrito cuenta con líneas de escucha y orientación que están disponibles para la ciudadanía:

- **Línea 123:** Atención de emergencias y urgencias.
- **Línea 106** “El poder de ser escuchado”, WhatsApp **3007548933**.
- **Línea Psicoactiva:** 018000112439 y chat de WhatsApp: **3007551846**.
- **Línea 141:** ICBF atención menores de edad.
- **Línea Diversa:** Atención a población LGTBI y sus familias 3108644214.

- **Línea Calma**, para hombres mayores de 18 años: 018000423614.
- **Línea Púrpura**: 018000112137.
- **Línea de Atención Psicológica del Distrito** para empleados y servidores públicos: 3057109994.
- **Línea de reporte de vulneración de derechos de niños, niñas y adolescentes**: 018005190690 y chat de WhatsApp 3148210435.
- **Línea Salva Vidas**: 3117668666, plataforma web: <https://literalmente.saludcapital.gov.co>
- También puedes consultar a tu EPS.

Tomado de: <https://www.iasp.info/wspd/>, <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre>, <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio> y aporte de los profesionales de las Áreas de Desarrollo Humano y Permanencia y Graduación con Calidad de Bienestar Universitario de la Universidad Libre.

