

Identificación de estrategias para la prevención del suicidio en la población colombiana.

Identification of strategies for suicide prevention in the Colombian population.

Iris Daniela-Jaimes-Contreras. Estudiante de psicología. Universidad Cooperativa de Colombia. Centro de Extensión Arauca, Colombia.

Correo-e: [iris.jaimesc@campusucc.edu.co](mailto:iris.jaimesc@campusucc.edu.co).

Leidy Melany Orfelina Fuentes-Mantilla. Estudiante de psicología. Universidad Cooperativa de Colombia. Centro de Extensión Arauca, Colombia.

Correo-e: [leidy.fuentesma@campusucc.edu.co](mailto:leidy.fuentesma@campusucc.edu.co)

### **Nota de los autores**

Trabajo presentado como modalidad de grado del diplomado “Prevención Integral de la Autolesión y Conducta Suicida: Empoderamiento personal sobre la vida”. Décimo semestre. Docente Gabriel Ricardo Pava Parra.

Facultad de Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia sede Arauca. Diciembre de 2020



### **Resumen**

La siguiente revisión de literatura tiene como objetivo presentar estrategias que existen a nivel internacional y nacional para la prevención del suicidio, las cuales pueden ser aplicadas desde el contexto social, educativo y familiar. Asimismo, estas estrategias destacan la importancia de trabajar en conjunto para poder disminuir los altos índices de suicidio, resaltando la vinculación de la escuela y la familia, la responsabilidad social de los individuos, identificación de los factores de riesgo y el fortalecimiento de los factores protectores junto con el enriquecimiento de las habilidades individuales y sociales de los ciudadanos, cuyos aspectos son fundamentales para gozar de resultados positivos que conduzcan a la disminución de esta problemática de salud pública. Además, las estrategias de prevención son acciones desarrolladas y planificadas para disminuir las altas tasas de prevalencia del suicidio, permitiendo que los especialistas y la sociedad en general, puedan gozar de herramientas para afrontar esta situación de manera directa y efectiva. Por otra parte, el documento presenta el papel primordial que tiene el desarrollo y ejecución de las estrategias de prevención del suicidio, como son el uso de las redes sociales, los medios de comunicación, los talleres y programas psicoeducativos, los cuales permiten no solo mejorar las áreas de ajuste de la persona sino también sus redes de apoyo.

Para terminar, se concluye que es necesario que las entidades gubernamentales y los sistemas de salud sigan promoviendo la participación de los entes educativos y la comunidad en general como parte integral de este proceso.

**Palabras claves:** Suicidio, Prevención, estrategias, sociedad, familia, escuela.

### **Abstrac**

The following literature review aims to present strategies that exist at the international and national level for the prevention of suicide, which can be applied from the social, educational and family context. Likewise, these strategies highlight the importance of working together to reduce the high suicide rates, highlighting the link between school and family, the social responsibility of individuals, identification of risk factors and the strengthening of protective factors. together with the enrichment of individual and social skills of citizens, whose aspects are essential to enjoy positive results that lead to the reduction of this public health problem. In addition, prevention strategies are actions developed and planned to reduce the high prevalence rates of suicide, allowing specialists and society in general to have the tools to face this situation directly and effectively. On the other hand, the document presents the essential role of the development and implementation of suicide prevention strategies, such as the use of social networks, the media, workshops and psychoeducational programs, which allow not only to improve the person's adjustment areas but also their support networks.

Finally, it is concluded that it is necessary for government entities and health systems to continue promoting the participation of educational entities and the community at large as an integral part of this process.

**Keywords:** Suicide, Prevention, strategies, society, family, school.

## Introducción

Actualmente, el suicidio es un problema de salud pública, ya que más de 800.000 personas se suicidan cada año, convirtiéndose en la segunda causa principal de defunción a nivel mundial, la cual se puede presentar en cualquier grupo poblacional. (Ministerio de salud y protección social, 2017). Asimismo, en los últimos años, se ha presentado un aumento de los casos de suicidio no solo niños/niñas, adolescentes, sino también en los adultos mayores, cuyas causas son producto de la sumatoria de situaciones complejas por las cuales ha tenido que pasar el ser humano durante el transcurso de su vida. (Ministerio de salud, 2020).

De igual manera, según Minsalud. (2020), debido a la situación actual que se vive a nivel mundial como consecuencia del COVID-19, cuyo virus se ha convertido en una problemática social y de salud, que cada día que pasa crece y se expande sin medida, dejando en los seres humanos dolor, sufrimiento o incertidumbre como también, dificultades económicas y emocionales, preocupación excesiva, estrés y discusiones familiares, cuyos estresores han producido que las cifras de suicidio aumenten en Colombia.

Además, González et al. (2014) expresan que el suicidio es una problemática que actúa de manera directa y sin piedad, provocando consecuencias significativas en todas las áreas de ajuste del individuo, cuya situación puede ser el resultado de la presencia de la depresión, el cual es un trastorno del estado de ánimo que desencadena pensamientos,

emociones y conductas negativas que progresan cada día, generando que el estado físico y psicológico de la persona empiece a decaer hasta el punto de ser incapaz de ver una solución a sus problemas.

Frente a esto, los profesionales de la salud han desarrollado diferentes instrumentos para poder identificar este problema en la población general, lo cual no es suficiente para poder disminuir los índices de mortalidad, se necesita del desarrollo y ejecución de estrategias y herramientas que ayuden a la detención y prevención del suicidio en el país, y así poder realizar una adecuada valoración y tratamiento temprano a estas personas, mejorando su calidad de vida. (Minsalud & Protección social, 2017).

De igual forma, según Acevedo. (2020), manifiesta que el suicidio es multicausal, por eso, no existe como tal una solución única para la prevención del suicidio. Por otra parte, Stone et al. (2017) expresan que es de vital importancia que se sigan implementado estrategias para la prevención del suicidio, ya que estas traen consigo muchos beneficios para la población como lo es el fortalecimiento de los vínculos, adecuada alianza familiar y el enriquecimiento de las relaciones interpersonales, cuyos aspectos son fundamentales para disminuir los factores de riesgo que conducen al mismo.

A partir de la revisión de documentos internacionales y nacionales, se identificaron varios tipos de estrategias o herramientas que pueden ayudar a los entes gubernamentales y a la población en general a lograr una exitosa prevención del suicidio por medio de la aplicación adecuada de estas.

Con base en lo anterior, podemos encontrar las estrategias sociales, las cuales hacen referencia al uso adecuado de las redes de comunicación, cuyos medios pueden ayudar a disminuir este problema. (Saray,2019). También, se identificaron estrategias

psicoeducativas, las cuales se puede aplicar desde el entorno educativo y familiar, promoviendo el trabajo colaborativo, compromiso social y la vinculación de lazos afectivos. (López,2012). Por tal motivo, a lo largo de esta reseña académica, se pretende dar a conocer las diferentes estrategias o herramientas que pueden ser de utilidad para la mitigación y prevención del suicidio no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional.

### **Cuerpo del trabajo**

A continuación, se exponen las estrategias que se puede utilizar para la prevención del suicidio.

En primer lugar, se presentan las estrategias sociales, las cuales fueron desarrolladas y aplicadas a nivel internacional; estas hacen referencia al uso adecuado de los medios de comunicación y las redes sociales como estrategias de prevención del suicidio. Saray. (2019) resalta que hoy en día, se vive en una era marcada por las tecnologías de la Información y Comunicación; en donde las redes sociales son el medio de comunicación más habitual entre jóvenes y no tan jóvenes, en donde se ha detectado, que es en este medio, en el que la mayoría de las personas expresan libremente sus ideas sobre el mundo, situación personal y problemas relacionados con la salud mental. Por ello, los especialistas españoles a través del uso de las redes sociales, están desarrollando sistemas basados en Inteligencia Artificial capaz de detectar el posible riesgo suicida de un post escrito en las mismas. Aunque este programa aún está en elaboración, varios estudios realizados para medir la eficacia del sistema han concluido que en definitiva el desarrollo de esta estrategia es fundamental para la prevención del suicidio, ya que permite identificar señales de alerta por medio de los mensajes que escriben, mandan y publican todas las personas en sus

respectivas redes sociales. Asimismo, Saray. (2019) expresa la importancia de seguir desarrollando las tecnologías del lenguaje humano o THL, las cuales permiten crear y ejecutar sistemas informativos o aplicaciones virtuales capaces de reconocer, comprender e interpretar el lenguaje humano, por ende, sería una excelente estrategia para identificar signos o señales tempranas de suicidio en la población en general, cuya herramienta puede ir de la mano con el sistema planteado. Para terminar, este programa será implementando en los demás países, como por ejemplo Colombia con el fin de evidenciar el impacto que tiene en otras culturas y saber si definitivamente es una estrategia efectiva para tratar esta problemática.

Por otra parte, según Garrido, Serrano & Catalán (2018), el papel de los periodistas se convierte en una herramienta primordial para la prevención del suicidio, porque estos medios de comunicación permiten promocionar campañas de sensibilización referentes a la problemática abordada, transmitiendo elementos esenciales que ayudan a la disminución de los altos índices de mortalidad a causa del suicidio. Referente a lo anterior, también en España desarrollaron un programa de prevención del suicidio enfocado al entrenamiento y fortalecimiento de los profesionales que trabajan para los diferentes medios de comunicación, el cual consiste en enseñar pautas de cómo expresar o mostrar información sobre el suicidio, por ejemplo disminuir la información sensacionalista y extensa que publican la mayoría de periódicos en las portadas y titulares de las noticias, ya que esto puede conducir al desencadenamiento de suicidios masivos como producto del efecto Werther; este es un fenómeno que se puede producir como causa de la apertura visual y auditiva de la información que trasmite los medios, el cual puede conducir que muchas

personas que están pasando por situaciones o problemas similares, al ver esta clase de noticias decidan imitar esta vía de actuación para terminar con su sufrimiento.

La aplicación de este programa no solo permitió obtener resultados positivos, porque los datos del estudio arrojaron una disminución de las tasas de suicidio en España sino también, la audiencia española manifestó su satisfacción, ya que habían dejado de publicar de manera directa las escenas de los hechos realizados por estas personas, los cuales en ocasiones generan respuestas de desagrado por parte la población. Por consiguiente, es fundamental que los medios de comunicación revisen y tengan cuidado sobre el contenido del material que divulgan en las diferentes redes de información, en especial aquellos que engloban el suicidio, ya que estas noticias pueden tener un impacto negativo en las personas. (Garrido, Serrano & Catalán, 2018).

Acosta, Rodríguez y Méndez. (2017) manifiestan que las estrategias plasmadas anteriormente, son de gran utilidad para la sociedad en general, las cuales pueden ser aplicadas no solo en países europeos como España sino también en los demás países como Colombia. Mariño. (2019) expresa que a partir de los resultados obtenidos del estudio General de Medios (EGM) se evidencia que las cifras de audiencia referente a los medios de comunicación en Colombia han aumentado un 252 % en el 2019 en comparación con años anteriores; en donde los medios más utilizados por los ciudadanos son la televisión y la radio. Respecto a esto, el desarrollo de estas acciones ayudaría a la disminución de los índices de suicidio, mejorando la calidad de vida de las personas.

En segundo lugar, se describen las estrategias nacionales, las cuales están enfocadas para trabajar desde los contextos educativos y familiares, cuyas acciones permiten el



fortalecimiento de los vínculos personales, familiares y sociales no solo de niños/niñas sino también de los adolescentes, disminuyendo los factores de riesgo que conducen al suicidio.

Piedrahita et al. (2012) desarrollan una estrategia psicoeducativa en la ciudad de Cali, Colombia, la cual tiene como propósito vincular a los padres de familia y educadores para trabajar en conjunto, logrando identificar los factores de riesgo; también posibilitar el manejo de herramientas para un adecuado abordaje psicológico en esas personas, y a partir de estos se pueda fortalecer los factores protectores por medio del fomento de las habilidades para la vida, la autoestima y la conectividad social, cuyos aspectos permiten la construcción de redes de apoyo que son de gran importancia a la hora de identificar las soluciones para resolver conflictos de una forma diferente sin llegar a la conclusión de terminar con la vida, tendiendo así la capacidad de analizar opciones conscientes y tomar decisiones responsables, frente a las diferentes situaciones que les presentan. La aplicación de la estrategia posibilitó la identificación de factores de riesgo en la población intervenida, mejorando el nivel de conocimiento de los padres y educadores respecto al tema, también mejoró significativamente los lazos afectivos entre ellos. Asimismo, Piedrahita et al. (2012) resalta la importancia del papel que tiene la escuela y la familia como factores protectores para la prevención de esta problemática de salud en la población colombiana.

Asimismo, López (2012) desarrolló en Bogotá, una estrategia de prevención del suicidio por medio de la aplicación de talleres psicoeducativos que permitieron reconocer conductas suicidas en niños/as, adolescentes y jóvenes, teniendo en cuenta las características particulares de la persona como son la personalidad, el comportamiento, la forma de interactuar y los mecanismos de defensa que implementan para afrontar las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Estos talleres ayudaron a que los entes educativos y el

núcleo familiar se convirtieran en una red de apoyo para ellos, obteniendo resultados positivos para el mejoramiento del bienestar físico y psicológico de la sociedad.

### **Conclusiones**

Hoy en día, la sociedad, los medios de comunicación, la familia y los entes educativos tienen un papel fundamental en la prevención del suicidio, por eso, se deben desarrollar estrategias que permitan el fortalecimiento de factores protectores como la vinculación familiar, comunicación asertiva, acompañamiento de los docentes y el mejoramiento de la capacidad de resiliencia para poder enfrentar de manera asertiva los problemas cotidianos de la vida. Además, el desarrollo de estas acciones de prevención, contribuyen al fortalecimiento de las redes de apoyo y a la adquisición de espacios sociales adecuados para lograr un acompañamiento social, y de esta manera, brindar la oportunidad de superación individual y grupal para los individuos, cuyos aspectos son primordiales para lograr una disminución eficaz del suicidio.

Asimismo, los medios de comunicación y las redes sociales tienen una fuerte influencia sobre la sociedad en general, debido a la cantidad de información que transmiten y permiten compartir diariamente; por eso el uso adecuado de ellas dan acceso a la implementación de estrategias para la prevención del suicidio, por medio del desarrollo de aplicaciones sociales o la ejecución de programas de entrenamiento para los medios de comunicación, lo cual es un gran avance para la identificación y detención de factores de riesgo o situaciones que conduzcan a una persona a tomar la decisión de acabar con su existencia. A partir de lo anterior, se hace prioritario el fortalecimiento de estos entes y herramientas sociales por parte de los profesionales y organizaciones encargadas de velar por el bienestar de los

ciudadanos, ya que esto promueve la responsabilidad social y el trabajo colaborativo, cuyos principios son vitales para la disminución de este fenómeno.

La participación coordinada y articulada de las familias e instituciones educativas permite ejecutar un trabajo cooperativo, ya que son contextos de formación y trasmisión de conocimientos, que dan paso al mejoramiento de las habilidades y competencias personales y sociales de los seres humanos, las cuales contribuyen de manera directa al enriquecimiento de los factores protectores, por ende, la prevención de esta problemática de salud pública en Colombia. Frente a esto, es necesario que los entes educativos y las familias participen voluntariamente en la realización de capacitaciones enfocadas a la prevención del suicidio, las cuales se pueden ejecutar por medio de las estrategias psicoeducativas como lo son los programas y talleres de identificación de factores de riesgo o en aquellos programas con los que se busca lograr la vinculación de la comunidad.

### **Referencias**

Acosta Artiles, F. J., Rodríguez Rodríguez-Caro, C. J., & Cejas Méndez, M. R. (2017).

Noticias sobre suicidio en los medios de comunicación. Recomendaciones de la OMS. *Revista Española de Salud Pública, 91*.

Garrido-Fabián, F., Serrano-López, A. E., & Catalán-Matamoros, D. (2018). El uso de las recomendaciones de la OMS para la prevención del suicidio. El caso del periódico Abc. *Revista Latina de Comunicación Social, (73)*, 810-827.

González-Abarca AJ, Ramos-Corrales J, Nolasco-García EA, et al. Depresión y suicidio. *Sal Jal. 2014;1(1):47-55*.

López, H. A. A. (2012). Factores de éxito en programas de prevención del suicidio. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(2)*, 215-225.

Mariño, E. L. (2019). Así les fue a audiencias de los medios de comunicación en la última década. La República. Colombia.

Ministerio de salud. (2020). Prevención de la Conducta Suicida Asociada a COVID-19.

Ministerio de Salud y Protección social. (2017). Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la ideación y/o conducta suicida (Adopción). Gobierno de Colombia.

Piedrahita, L. E., Paz, K. M., & Romero, A. M. (2012). Estrategia de intervención para la prevención del suicidio en adolescentes: la escuela como contexto. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 136-148.

Ruiz Rodríguez, A. V., & Rivas Gómez, A. M. (2017). Disfunción familiar en pacientes con intento de suicidio en el área de urgencias pediátricas. *Salud pública de México*, 59, 209-210. Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19. Gobierno de Colombia.

Saray, Z. C. (2019). Redes sociales para la prevención del suicidio juvenil. *3c Tic*, 8(2), 54-69. doi:<http://bbibliograficas.ucc.edu.co:2076/10.17993/3ctic.2019.82.54-69>

Vergara Acevedo, J. P. (2020). Revisión documental Acerca del Suicidio en Colombia.

Stone, D. M., Holland, K. M., Bartholow, B. N., Crosby, A. E., Davis, S. P., & Wilkins, N. (2017). Prevención del suicidio: paquete técnico de políticas, programas y prácticas.