

Abre
tu
Puerta



Fundación Ginestra

The background is a solid dark purple. It features several small, light purple stars of varying sizes scattered across the upper half. A wavy, light purple line represents a horizon or a series of hills, separating the sky from the ground. In the lower half, there are stylized, dark purple silhouettes of a tree with two branches and some spiky, grass-like plants. The overall aesthetic is minimalist and modern.

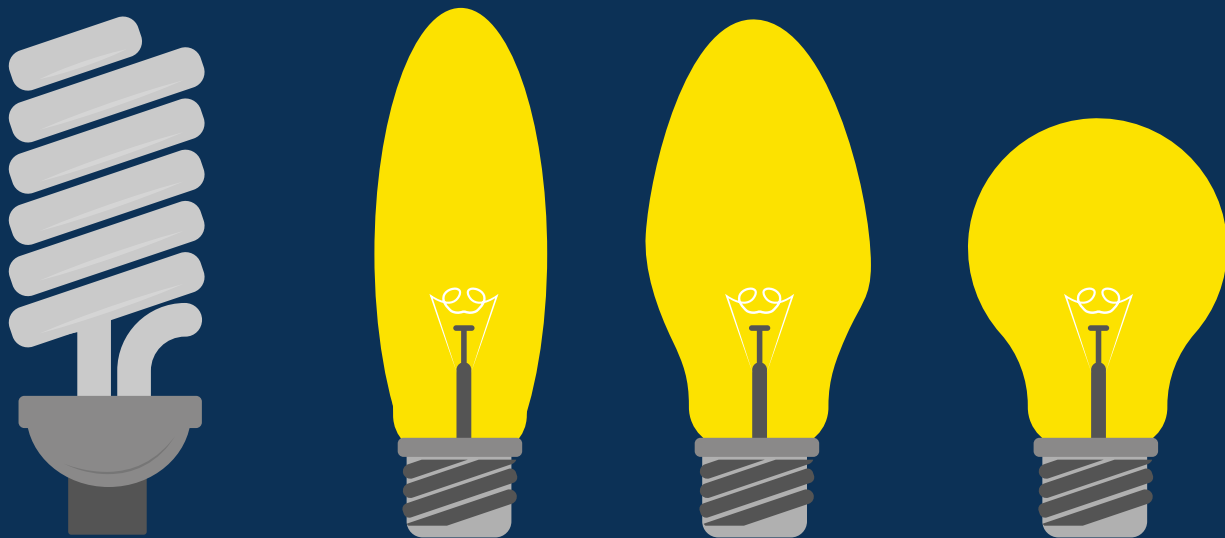
Agradecimientos a:

Daniel Vera, María Camila García, Monika Liliana Meneses, Santiago Albornoz, Maria Paula Benjumea y a todos aquellos amigos que le apostaron a la campaña y colaboraron, amorosamente, para hacer este proyecto una realidad.

Autores:

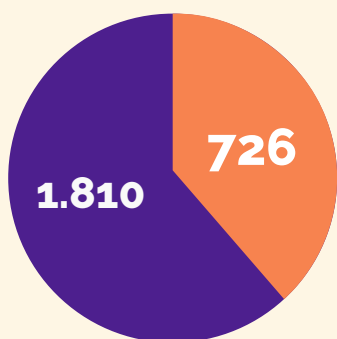
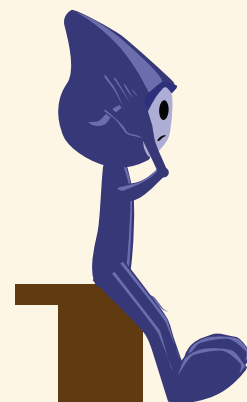
**Martha Elena Ardila- Directora Fundación Ginestra
y Valeria Posada Villada.**

Bogotá D.C. - 2015



Otras formas
de pensar el
SUICIDIO

El suicidio, o “el acto deliberado de matarse a sí mismo”, se ha presentado como la segunda causa de muerte entre los jóvenes entre los 15 a los 29 años de edad en el mundo. Esto se ve reflejado en el hecho de que alrededor de 800.000 personas al año ven el suicidio como una solución definitiva a situaciones y emociones que, en muchos casos, son temporales (WHO, 2014).



Ahora bien, en el 2013 en Colombia se presentaron 1.810 casos de los cuales 726 de ellos se dieron entre jóvenes de los 15 a los 29 años (INML, 2013). Si bien, hay muchos factores que pueden llevar a que un adolescente o joven adulto se suicide y que pueden ser prevenidos, uno en especial puede trabajarse en grupo: el estigma social.

El estigma social es una desaprobación generalizada a todas aquellas conductas o pensamientos que se creen están por fuera de la norma de una comunidad. En temáticas relacionadas con salud mental, en este caso el suicidio, el estigma se presenta por medio de cuatro mecanismos: la evitación, la segregación, la coerción y la retención de ayuda.

El estigma social mantiene el rechazo, impide que las personas afectadas comuniquen su situación a personas cercanas y a profesionales de salud y lleva a que muchos jóvenes terminen escogiendo el suicidio como el único camino de salida.

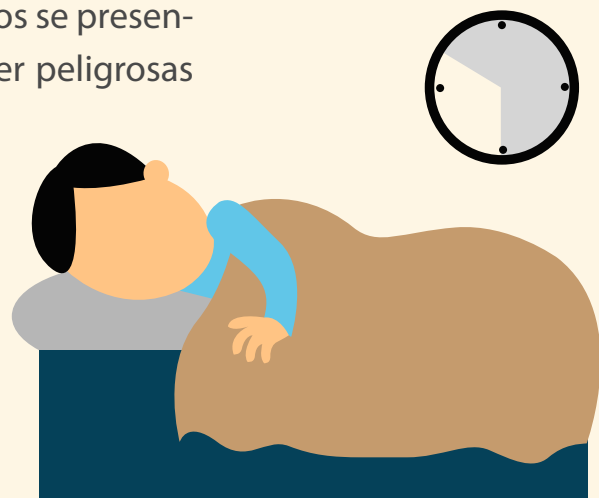


En cambio, el acceso de jóvenes a información sobre salud mental contribuye a modificar tanto el estigma como las actitudes relacionadas con la desaprobación social. Darles, a los jóvenes, otra perspectiva sobre el suicidio y la salud mental no sólo les provee las herramientas para poder asistir a algún allegado, amigo o familiar que está pasando por una crisis, sino que también ayuda a reducir los casos de suicidio en el país.



LUCES QUE **SE**
APAGAN

Para poder saber cuándo hay alguna persona allegada a ti que está pasando por una crisis suicida, es necesario que te mantengas alerta a la presencia de varios síntomas. Aun cuando no hay un patrón uniforme para todos los casos, usualmente en los adolescentes y los adultos jóvenes, la crisis es visible cuando la persona empieza a aislarse, no sólo de amigos o familia, sino también de las actividades que antes solían emocionarle. A esto se suman cambios en el ritmo de sueño, duermen mucho o muy poco, y en varios casos se presenta que las personas actúan de maneras que pueden ser peligrosas para su salud sin importarles las consecuencias.



Cuando la crisis se agrava, la persona puede empezar a quejarse constantemente por dolores corporales o emocionales y expresan un sentimiento de desesperanza. En algunos casos también se presenta un descuido generalizado de su apariencia personal y se manifiestan cambios repentinos en su forma de actuar o en sus emociones. Entonces, una de las alarmas más claras puede presentarse cuando el individuo empieza a regalar sus objetos personales sin ninguna razón aparente, advierte la necesidad de poner "las cosas en orden", decide despedirse de su círculo de allegados o termina de manera abrupta la mayoría de sus relaciones interpersonales.



ABRE TU PUERTA



Es durante este proceso que tu ayuda puede resultar invaluable para alguien que está pasando por una crisis suicida. Sin embargo, te preguntarás, "¿Cómo puedo abrir mi puerta y asistir a alguien que está considerando el suicidio?". Variados psicólogos, fundaciones y organizaciones no gubernamentales han afirmado la importancia de seguir los siguientes pasos:

No tengas miedo de iniciar la conversación:

Muchas de las personas que se han percatado de los síntomas del allegado, han tenido miedo de preguntarles directamente sobre el suicidio porque piensan que les están "metiendo la idea en la cabeza". Hablar directamente y sin rodeos sobre el tema le hace saber a la persona que estás dispuesto y abierto a conversar sobre ello. No obstante, es importante hacerlo exponiéndole las razones por las cuales crees que esta persona está considerando el suicidio como una opción: "He visto y sentido últimamente que has estado..."



Escucha atentamente y apoya

Al escuchar atentamente a lo que la persona te responda, estás haciéndole saber que te importa lo que tengan que decir y que te lo tomas seriamente. Reconforta a esa persona por medio de la escucha: "no me quiero imaginar cómo se debe sentir..."

Trata de entender

Reconoce que la persona está en un dilema y no juzgues su pensamiento, sus palabras o acciones y tampoco subestimes sus emociones. Ten en cuenta que muchas personas pasando por una crisis les es difícil ver claramente su situación y centran sus pensamientos alrededor del suicidio porque están siendo aquejados(as) por una desesperanza y un dolor profundo.



Planifica tu asistencia

Si la persona te comenta que está ordenando varios métodos para llevar a cabo el suicidio, diseñen entre los dos, o más personas involucradas, un plan de acción en el que esta persona pueda mantenerse alejada de las ideas, los métodos o comportamientos que la pueden llevar a lastimarse. Indícale la posibilidad de no tomar ninguna acción antes de acudir a un profesional y discutir con él(ella) su situación.

Acude a ayuda profesional

Ya que hay profesionales capacitados para el manejo adecuado de una crisis suicida, es importante que te remitas a alguien cuyo conocimiento pueda guiar a la persona por la que te encuentras preocupado(a). Igualmente, entrégale toda la información, datos o direcciones que sean necesarios a la persona que está pasando por la crisis y su red de apoyo (amigos, profesores, familia, etc.) para que puedan remitirse a los centros adecuados. En todo este proceso, asiste a la persona en lo que él o ella pueda necesitar y no los dejes solos.

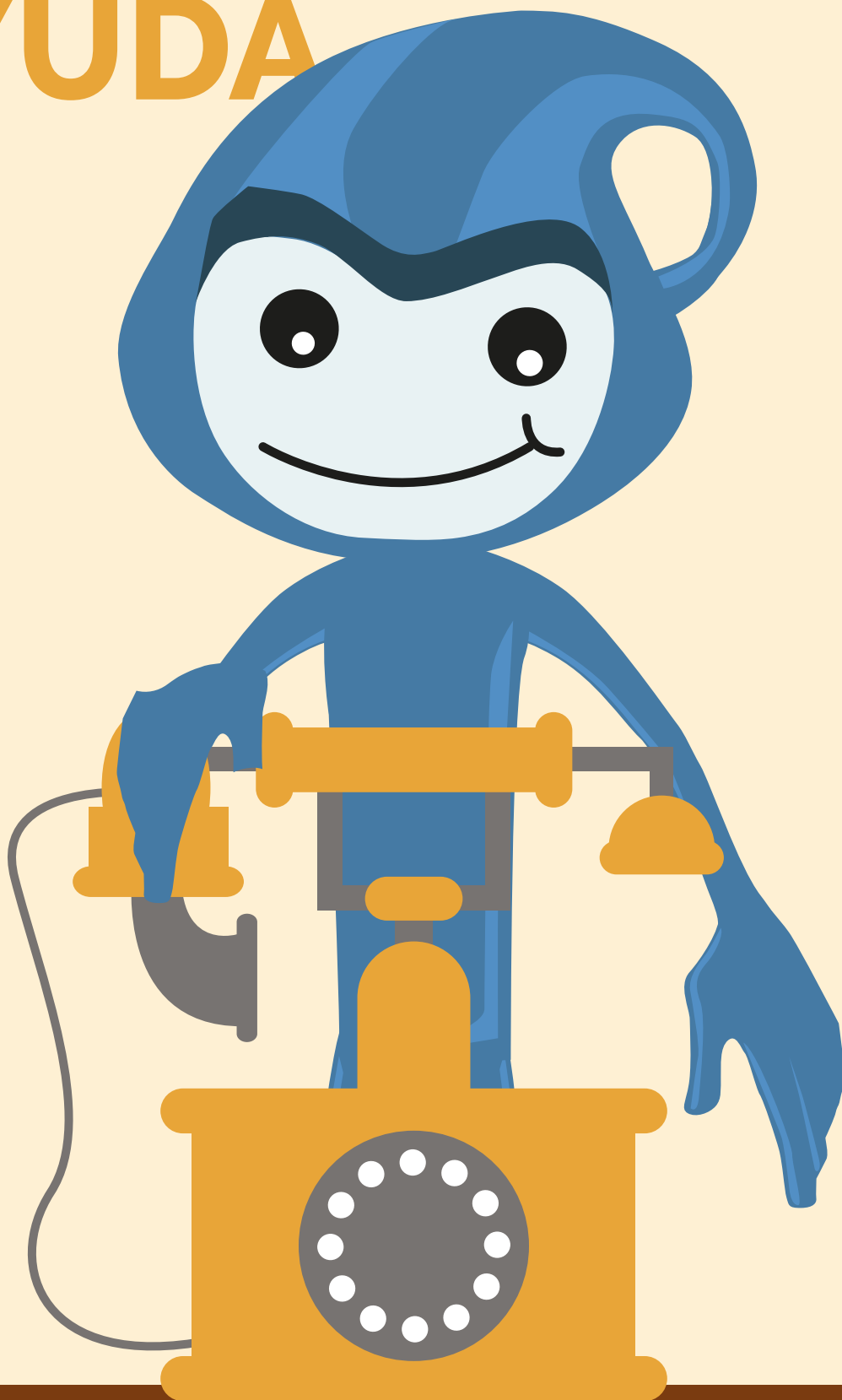
IMPORTANTE

En caso de no sentirte capaz de hablar directamente sobre el suicidio o planificar tu asistencia, reporta tus observaciones lo más rápido posible a la red de apoyo (amigos, familiares, profesores, etc.) de la persona en crisis y delega tú ayuda a un centro o profesional que creas adecuado.

Ante todo, aclaramos que aun cuando estás haciendo todo lo mejor para asistir a la persona, no debes asumir su crisis como propia. Finalmente, la compañía y el fortalecimiento de las redes de apoyo (amigos, profesores, familia, etc.) hacen que muchos jóvenes que consideran el suicidio, logren ampliar su horizonte de vida.



LINEAS DE
AYUDA



Bogotá

Fundación Ginestra
Carrera 19a- 114-59
Tel: (57) (1) 2137166-
2156009
Cel: 3163367967

Fundación Unidos contra la Depresión
Carrera 20 no 35-45 –Barrio la soledad
Tel: 4798056- 5100968
Cel:3155146643

Clínica Nuestra Señora de La Paz Bogotá
Calle 13 # 68 f-25, Avenida Centenario
Tel: 292-12-77

Red Nacional de Suicidología
Tel: 301-4967626

Secretaría De Salud
Línea De Emergencia
Tel: 123-126

Defensoría del Pueblo
Calle 55 # 10-32
Tel: 314-73-00

ICBF: Instituto Colombiano
De Bienestar Familiar
Bogotá
Tel: 660-55-20, 660 -55-30,
660-055-40

Línea de La Esperanza
Carrera 25 no 45c -50
Tel: 3222425

Clínica Montserrat
Calle 134 # 17-71
Tel: 259-60-00

Clínica Retornar
Avenida 13 # 87-33
Tel: 795-71-00

Asociación Colombiana contra la
Depresión y el Pánico
Carrera 16 A # 84-05 Segundo piso.
Tel: 530 11 70 - 611 32 02 - 802 16 14

A Nivel Nacional



ICBF: Instituto Colombiano
De Bienestar Familiar
Línea Gratiuta Nacional
Tel: 01800-918-080

Línea Nacional del Ministerio de la
Protección Social y Naciones Unidas
Tel: 018000-113-113



Red Nacional de Suicidología
Tel: 301-496-76-26

Teléfono de la Esperanza
Teléfono Medellín: (574) 448-2945
Teléfono Barranquilla: (575) 372 27 27
Teléfono Pasto: 301 632 67 01



Línea de la Vida (Barranquilla)
Teléfonos: 339-99-99-
315-300-20-03



Bibliografía

Adler, A., In Friedman, P., & Wiener Psychoanalytische Vereinigung. (1967). On suicide: With particular reference to suicide among young students. New York: International Universities Press.

Alvarez, A. (1999). El dios salvaje: Un estudio del suicidio. Barcelona: Grupo Editorial Norma.

Ariès, P. (1999). El hombre ante la muerte. Madrid: Taurus Humanidades.

Beck, A. T., Resnik, H. L. P., Lettieri, D. J., University of Pennsylvania., & Center for Studies of Suicide Prevention (U.S.). (1986). The Prediction of suicide. Philadelphia: Charles Press.

Batterham, P. J., Cleave, A. L., & Christensen, H. (August 05, 2013). "Correlates of Suicide Stigma and Suicide Literacy in the Community," Suicide and Life-Threatening Behavior, 43, 4, 406-417.

Bowlby, J. (1986). Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Ediciones Morata

Cifuentes, S. (Julio 2014). FORENSIS 2013 DATOS PARA LA VIDA Herramienta para la interpretación, intervención y prevención de lesiones de causa externa en Colombia. Abril 10 de 2015, de Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses Sitio web: <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/10180/188820/FORENSIS+2013+3--suicidio.pdf/65a683b4-38b2-46a4-b32a-f2a0884b25bf>

Colt, G. H. (1991). The enigma of suicide. New York: Summit Books.

Cohen, A. D. (2007). Por mano propia: Estudio sobre las prácticas suicidas. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Corrigan, P. W. (March 01, 2000). "Mental Health Stigma as Social Attribution: Implications for Research Methods and Attitude Change", Clinical Psychology: Science and Practice, 7, 1, 48-67.

Curtis, C. (2003). Female suicidal behaviour: Initiation, cessation and prevention.

Durkheim, E. (1951). Suicide: A study in sociology. Glencoe, Ill: Free Press.

Eisenberg, D., Downs, M., Golberstein, E., & Zivin, K. (January 01, 2009). Stigma and Help Seeking for Mental Health Among College Students. Medical Care Research and Review, 66, 5, 522-541.

Estruch, J., & Cardús, S. (1982). Los suicidios. Barcelona: Editorial Herder.

Fincham, B. (2011). Understanding suicide: A sociological autopsy. Houndmills, Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.

Freud, S. (1948). Obras completas. Place of publication not identified: Editorial Biblioteca Nueva.

Guillon, C., & Le, B. I. (1983). Suicidio: Técnicas, historia, actualidad. Barcelona: Editorial ATE

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2000). Forensis datos para la vida: herramienta para la interpretación, intervención y prevención del hecho violento en Colombia-1999. Bogotá, D.C: INML-FORENSIS

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2013) Comportamiento del Suicidio, Colombia, 2013. Bogotá D.C: INML-FORENSIS

Jacobs, D., & Harvard Medical School. (1999). The Harvard Medical School guide to suicide assessment and intervention. San Francisco: Jossey-Bass.

Jamison, K. R. (1999). Night falls fast: Understanding suicide. New York: Knopf.

- Joiner, T. E., & Rudd, M. D. (2002). *Suicide science: Expanding the boundaries*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Krug, E. G., Pan American Health Organization., & World Health Organization. (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.
- Maturana, H. R. (1991). *El sentido de lo humano*. Santiago: Hachette.
- Menninger, K. A. (1972). *El hombre contra sí mismo*. Barcelona: Ediciones Península.
- Mejía, R. O. (1999). *La muerte y sus símbolos: Muerte, tecnocracia y posmodernidad*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.
- Minois, G. (1999). *History of suicide: Voluntary death in Western culture*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Min TIC (Marzo 5 2014). "8 de cada 10 colombianos están usando internet", Sala de Prensa, Ministerio de Tecnología de información y las comunicaciones. Disponible en línea en: <http://www.mintic.gov.co/portal/604/w3-article-1629.html>
- Murgich, V. (Enero 5 2014). "Las redes sociales más usadas por adolescentes a nivel mundial", Revista en línea Merca 2.0. Disponible en línea en: <http://www.merca20.com/las-redes-sociales-mas-usadas-por-adolescentes-a-nivel-mundial/>
- Newton, R. (September 3 2014) "Why the ALS Ice Bucket Challenge is an effective Marketing Campaign", DCMarketingPro.
- Pipher, M. B. (1997). *Reviviendo a Ofelia: (o cómo salvar a la niña adolescente) : una mirada reveladora sobre los peligros que enfrentan las ddolescentes hoy*. Bogota: Norma.
- PITTMAN, F.S (1995). *Momentos decisivos. Tratamientos de Familias en situaciones de crisis*. Editorial Paidós: Buenos Aires.
- Perez B. S. (2006). "¿Cómo evitar el suicidio en adolescentes?" En Revista Futuros No. 14, Vol IV.
- Poch, C., & Herrero, O. (2003). *La Muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós.
- Redacción El País (Enero, 2014) "Así se mueven hoy las principales redes sociales en Colombia", Artículo periódico El País. Disponible en línea en: <http://www.elpais.com.co/elpais/entretenimiento/noticias/asi-mueven-hoy-principales-redes-sociales-colombia>
- Reavley N. & Jorm A. (August 2013). *Community and population-bases interventions to reduce stigma associated with depression, anxiety and suicide: a rapid review, published by The University of Melbourne, SAX Institute, BeyondBlue and Movember Foundation*.
- Saporito M. Jena, C. Ryan & Teachman A. Bethany (2011). "Reducing Stigma towards Seeking Mental Health Treatment among Adolescents", *Stigma Research and Action*, Vol 2, No. 1, pp. 9-21.
- Sánchez, R., Orejarena, S., Guzman, Y., & Forero, J. (January 01, 2002). *Suicidio en Bogotá: un fenómeno que aumenta en poblaciones juvenes*. Biomédica, 22, 417-424.
- Sánchez, T. F. (2002). *Acerca de la Muerte*, Bogotá: Instituto Colombiano de Estudios Bioéticos, Giro Editores Ltda.
- Shea, S. C. (1999). *The practical art of suicide assessment: A guide for mental health professionals and substance abuse counselors*. New York: John Wiley.
- Singer, P., Fontal, R. Y., & Peña, L. (1997). *Repensar la vida y la muerte: El derrumbe de nuestra ética tradicional*. Barcelona: Paidós.
- Shneidman, E. S. (1985). *Definition of suicide*. New York: Wiley.
- Shneidman, E. S. (2001). *Comprehending suicide: Landmarks in 20th-century suicidology*. Washington, DC: American Psycho



Fundación Ginestra