



Día Mundial para la Prevención del Suicidio  
Creando Esperanza a través de la Acción

10 Septiembre

# Creando Esperanza a través de la Acción

## Introducción

Una de cada 100 muertes en todo el mundo es el resultado del suicidio ([ref.](#)) El suicidio puede afectarnos a todos. Todos y cada uno de los suicidios son devastadores y tienen un impacto profundo en las personas cercanas. Sin embargo, al crear conciencia, reducir el estigma en torno al suicidio y fomentar acciones bien planteadas, podemos reducir los casos de suicidio en todo el mundo.

"**Creando Esperanza a través de la Acción**" es un recordatorio de que existe una alternativa al suicidio y tiene como objetivo inspirar confianza y luz en todos nosotros; que nuestras acciones, sin importar cuán grandes o pequeñas sean, puedan brindar esperanza a quienes están sufriendo. A menudo es posible prevenir el suicidio y usted es un actor clave en su prevención. A través de la acción usted puede marcar la diferencia para alguien en sus momentos más difíciles: como miembro de la sociedad, como hijo/a, como padre o madre, como amigo/a, como compañero/a de trabajo o como vecino/a. Todos podemos desempeñar un papel en el apoyo a las personas que experimentan una crisis suicida o las que están en duelo por suicidio.

**El Día Mundial para la Prevención del Suicidio** es una oportunidad para crear conciencia sobre el suicidio y promover la acción a través de medidas que han demostrado reducir el número de suicidios e intentos de suicidio en todo el mundo. Los pensamientos suicidas son complejos.

Los factores y causas que conducen al suicidio son complejos y numerosos. Ningún enfoque funciona para todos. Lo que sí sabemos es que hay ciertos factores y eventos de la vida que pueden hacer que alguien sea más vulnerable al suicidio, y los problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión también pueden contribuir a ello. Las personas que tienen tendencias suicidas pueden sentirse atrapadas o como una carga para sus amigos, familiares y quienes les rodean y, por lo tanto, sentirse solas y sin otras opciones.

La pandemia COVID-19 ha contribuido a aumentar los sentimientos de aislamiento y vulnerabilidad. Al crear esperanza a través de la acción, podemos transmitir a las personas que tienen pensamientos suicidas que hay esperanza y que nos preocupamos y queremos apoyarles.

# ¿Cómo crear esperanza a través de la acción?

## FOMENTAR LA COMPRENSIÓN

El estigma es una barrera importante para la búsqueda de ayuda. Cambiar la narrativa en torno al suicidio mediante la promoción de la esperanza puede crear una sociedad más compasiva en la que las personas que sufren se sientan más cómodas a la hora de buscar ayuda. Todos podemos hacer algo para vivir en un mundo donde aceptamos la existencia del suicidio y donde todos podemos hacer algo para ayudar a prevenirlo.

## ACERCARSE

Podemos ayudar a darle esperanza a alguien demostrándole que te importa. Todos podemos desempeñar un papel, por pequeño que sea. Es posible que nunca sepamos qué es lo que exactamente marca la diferencia. Todos podemos acercarnos y preguntarle a alguien como está. No es necesario que les diga qué hacer o qué soluciones tiene, pero simplemente dedicar tiempo y espacio para escuchar a alguien sobre sus experiencias de angustia o pensamientos suicidas puede ayudar.

Las charlas informales pueden salvar vidas y crear un sentido de conexión y esperanza en alguien que puede estar sufriendo.

## EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

Las percepciones y las historias de las personas que han tenido un experiencia cercana con el suicidio pueden ser extremadamente valiosas para ayudar a otros a comprender mejor el suicidio, y animar a las personas a acercarse para apoyar a alguien y para que las personas busquen ayuda por sí mismas. Es muy importante que la persona que comparte su historia sepa cómo hacerlo de una manera que sea segura para ella misma y para quienes escuchan su historia.

Las historias personales de la experiencia con una angustia emocional importante, pensamientos o intentos de suicidio, y sus experiencias de recuperación tras el duelo por suicidio pueden dar esperanza a otros. Dar la esperanza de que ellos también pueden superar el período de angustia o crisis, y sus ideas pueden ayudar a otros a comprender qué significa tener conductas suicidas y cómo pueden apoyar a los demás.

Las personas que comparten experiencias de duelo por suicidio y cómo llegaron a vivir su "nueva normalidad", pueden ayudar a otros que experimentan una pérdida por suicidio a encontrar sentido a la devastación del suicidio y a creer que podrán superar la pérdida y vivir con ella.

**Al fomentar la comprensión, la búsqueda y el intercambio de experiencias, queremos dar a las personas la confianza para pasar a la acción. Para prevenir el suicidio, debemos convertirnos en un faro de luz para quienes sufren.**

## USTED PUEDE SER UN FARO

Para más información (en inglés) <https://www.iasp.info/wspd2022/>

Use los hashtags oficiales, **#WorldSuicidePreventionDay**, **#WSPD**, **#bethelight** o **#WSPD2022**

**Adaptado al español por el Programa de Salud Mental de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Septiembre de 2022.**