



Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Creando Esperanza a través de la Acción

10 Septiembre



EXPERIENCIA VIVIDA DEL SUICIDIO

CONTEXTO

Las organizaciones y asociaciones de las personas que tienen experiencia vivida del suicidio son muy distintas en su desarrollo y madurez en el mundo. A medida que más personas estén motivadas para compartir sus ideas, podemos ver innovación y transformación en la forma de abordar el hecho de salvar vidas.

Incluyendo voces distintas y conocimientos de personas con experiencia vivida en actividades de prevención del suicidio y reforma del sistema ha sido formalmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) como un tema fundamental, junto con muchos países alrededor del mundo.

Al integrar la experiencia vivida en el tejido de una organización, se crea la oportunidad de comprender profundamente su propósito, función y responsabilidades para ofrecer servicios que realmente satisfagan las necesidades de las personas a las que sirve. Al comprender dónde se cruza el trabajo de una organización con otras partes interesadas (otras organizaciones, personas usuarias y el público en general), las personas con experiencia vivida pueden identificar y destacar posibles mejoras. Esto ayuda a garantizar que todas las actividades y productos son sensibles a su potencial impacto en las personas y que no potencien factores subyacentes a la angustia suicida. Integrar y asociarse con personas con experiencia vivida y empoderarlas para asumir un papel de liderazgo en las estrategias de prevención del suicidio y la reforma del sistema es clave para reducir las tasas de suicidio.

Sin embargo, existen importantes barreras políticas, culturales y legales en muchos países del mundo que deben ser superadas antes de que las personas con una experiencia vivida puedan aportarla a la prevención del suicidio. Todos debemos trabajar juntos para superar estos desafíos. Irónicamente, son aquellas personas con una experiencia vivida quienes tienen la mayor capacidad para romper el estigma y la discriminación que silencia sus voces.

PRINCIPIOS DE COMPROMISO

- CONFIANZA & SEGURIDAD
- RESPETO & COMPASIÓN
- COLABORACIÓN & PODER COMPARTIDO
- TRANSPARENCIA & RESPONSABILIDAD
- DIVERSIDAD & INCLUSIÓN

TÚ PUEDES SER LA LUZ

EXPERIENCIA VIVIDA DEL SUICIDIO SE DEFINE COMO

- Haber experimentado tendencias suicidas, pensamientos, intentos de suicidio, cuidar a una persona durante una crisis suicida o estar en duelo por suicidio.
- Las personas con una experiencia vivida de suicidio tienen conocimientos únicos, sabiduría y perspectivas críticas para informar y dar forma al desarrollo de los mejores enfoques prácticos para la prevención del suicidio.
- La integración y la asociación con gente que vivió experiencia de suicidio nos llevará a una reforma del sistema y salvará vidas.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR COMO PERSONA CON EXPERIENCIA VIVIDA?

- Aprende cómo compartir tu historia de forma segura y con un propósito.
- Decide dónde te gustaría contribuir con tu experiencia: investigación, eventos comunitarios, políticas, diseño de servicios, atención en los servicios, eventos.
- Busca a otras personas con experiencias vividas de suicidio para ampliar sus perspectivas.
- Únete al Grupo de Interés Especial de IASP: Experiencia Vivida.

¿CÓMO PUEDE MI ORGANIZACIÓN INTEGRARSE Y ASOCIARSE CON PERSONAS CON EXPERIENCIA VIVIDA?

- Comprometerse a establecer, integrar y mantener una cultura basada en la experiencia vivida.
- Realizar una auditoría acerca de la comprensión del lugar de trabajo sobre suicidio y experiencia vivida.
- Buscar formación especializada para elevar la experiencia vivida y alfabetización sobre suicidio en toda tu organización.
- Establecer roles de experiencia vivida formal e informal.
- Asociarse con especialistas en co-diseño con personas con experiencias vividas para garantizar que sus servicios satisfagan las necesidades de las personas a las que sirven.
- Apoyar a personas con experiencia vivida para que aporten sus conocimientos desde diferentes roles.

ESTADÍSTICAS

- El suicidio es un problema global. El suicidio figura de forma habitual entre las 20 causas principales de muerte globalmente en todos los grupos de edad. Una de cada 100 muertes en todo el mundo es resultado del suicidio. Puede afectarnos a todos.
- El 10 de septiembre es el Día Mundial de Prevención del Suicidio (# WSPD). “Creando esperanza a través de la acción” pretende inspirar confianza en todos nosotros: que nuestras acciones puedan dar esperanza a aquellos que están teniendo dificultades.

RECURSOS

- [Lived Experience of Suicide Informed and Inclusive Culture Change suite of resources](#)
- [Developing an Intervention for Suicide Prevention: A Rapid Review of Lived Experience Involvement](#)
- [National Mental Health Commission: Consumer and Carer Engagement – a Practical Guide](#)

Este documento es una adaptación realizada por el Programa de Salud Mental de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía y la Escuela Andaluza de Salud Pública de “Lived Experience of Suicide”, publicado en 2023 por International Association for Suicide Prevention (IASP) y Roses in the Ocean. Disponible, junto a otros materiales de prevención de la conducta suicida, en <https://www.iasp.info/wspd/>.

