

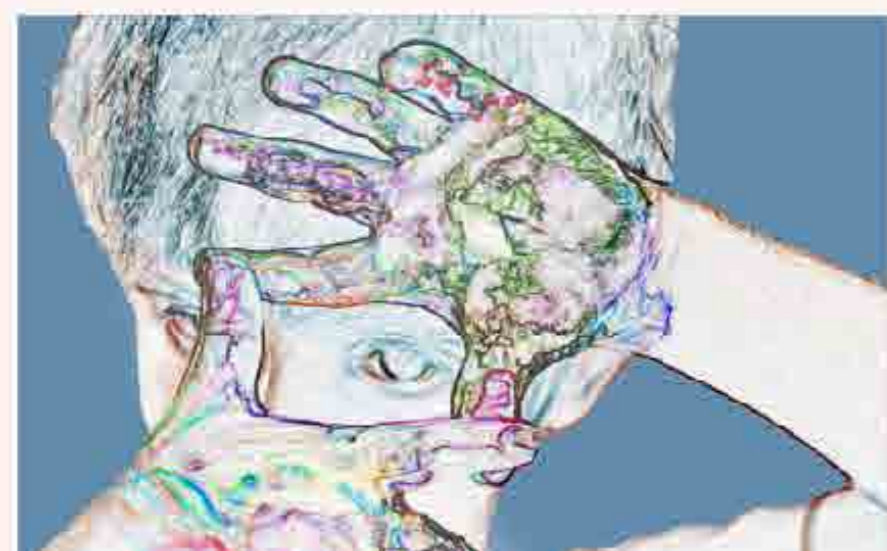
Revista de Educación

# Fundación Convivencia

ISSN: 2344-7419 \* NÚMERO 22 - ENERO - ABRIL 2020, BOGOTÁ D.C., COLOMBIA



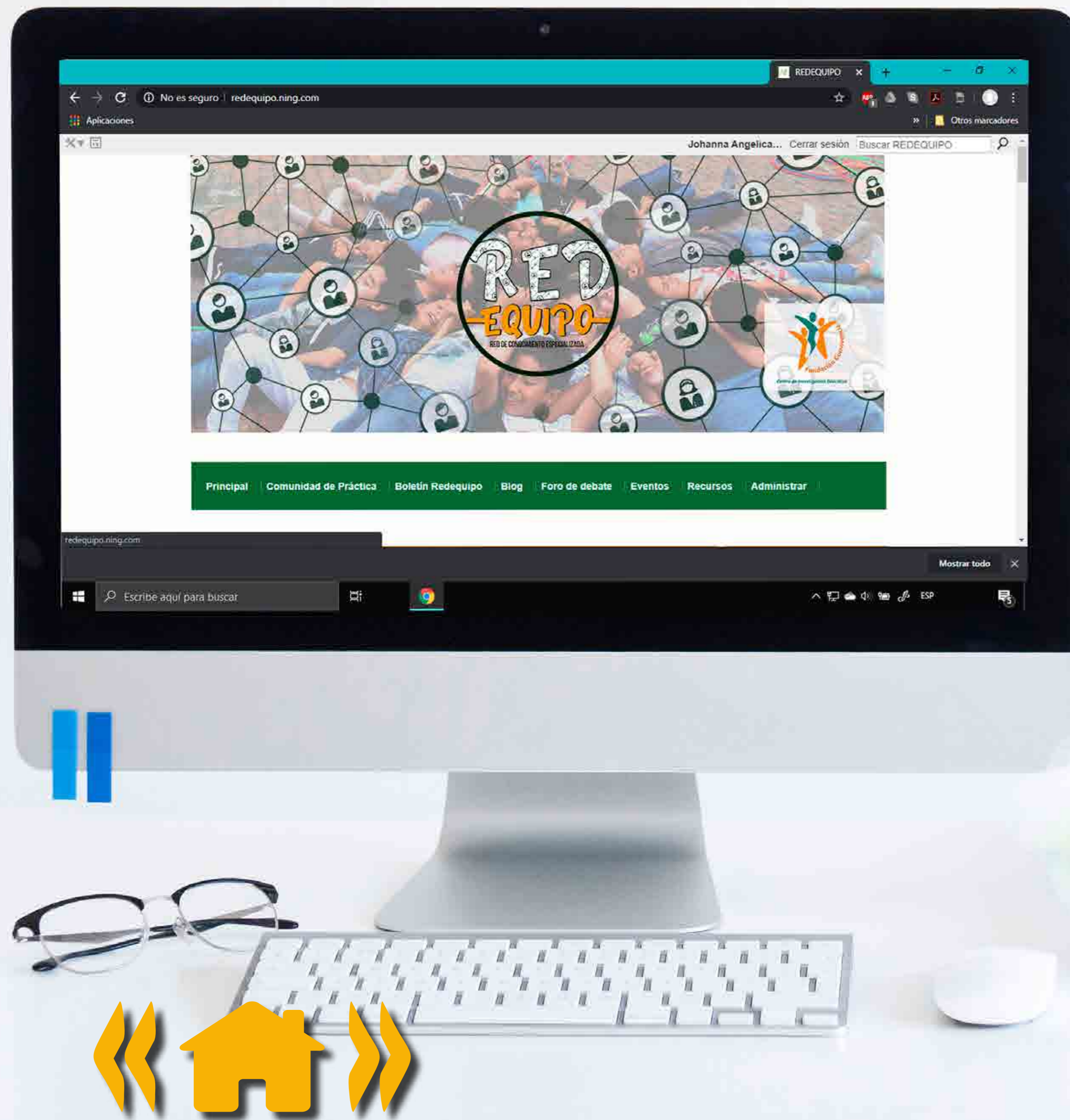
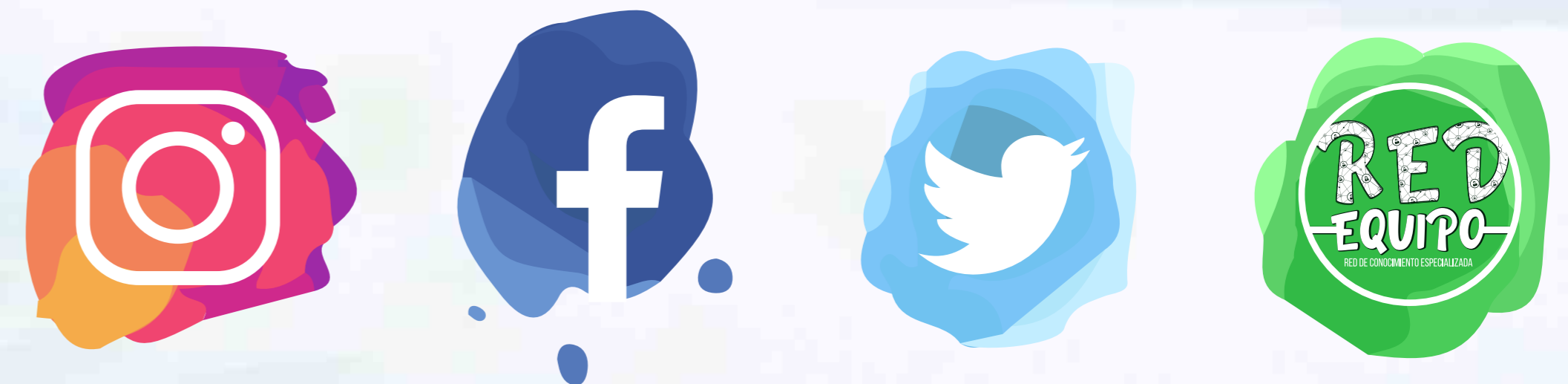
## Prevención del Suicidio



# RED EQUIPO

REDEQUIPO, surge en 2009, como una iniciativa que busca propiciar un espacio de encuentro, colaboración y diálogo entre docentes y directivos docentes en torno a su saberes y prácticas.

Redequipo, se constituye como una red social educativa donde los directivos docentes y docentes trabajan colaborativamente con la intención de compartir el conocimiento, que todos y cada uno de ellos tiene dentro de su labor en la institución educativa, en la relación con su entorno y en el aprendizaje formal a través de postgrados o especialidades.



# Sumario

- 4 *Editorial*
- 6 *Contrarrestar el suicidio es ocupación de todos*
- 11 *Los medios, la comunicación y el mensaje*
- 16 *Mitos y silencios*
- 22 *Salud mental, un asunto común*
- 27 *En nombre de la ausencia*



3

## Instrucciones de uso

### SE LEE EN HORIZONTAL

Navega por el menú principal



Todas las imágenes que sobresaltan le llevarán a más información.

Ir directamente al artículo.

Inicio

Página Siguiente

Página Anterior

# ¿Qué hacemos como sociedad para prevenir el suicidio en los jóvenes?



La REVISTA DE EDUCACIÓN FUNDACIÓN CONVIVENCIA no hace necesariamente suyas las opiniones y criterios expresados por sus colaboradores.

Se permite la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista citando la fuente y enviado copia de la publicación a la Fundación Convivencia.

**Presidente y Representante Legal**  
Luis Abdón Arévalo Cuéllar

**Asesores**  
Octavio Garzón Acosta  
Mireya González Lara

**Directora Fundación**  
Yohana Ramírez Mendieta

**Directora de Comunicación**  
Marilyn González Reyes

**Equipo de Redacción**  
Marilyn González Reyes  
María Cristina López Díaz  
Isabel Torres de Caballero  
Bingley Ortiz Díaz

**Coordinación Editorial**  
Marilyn González Reyes

**Diseño y Fotografía**  
Johanna Angélica Arias González

**Corrector de Estilo**  
Carlos Eduardo Valenzuela Echeverri  
**Administración y finanzas**  
Marleny Pacheco García

**Publicación Cuatrimestral**

# Sumario

4 *Editorial*

6 *Contrarrestar el suicidio es ocupación de todos*

11 *Los medios, la comunicación y el mensaje*

16 *Mitos y silencios*

22 *Salud mental, un asunto común*

27 *En nombre de la ausencia*



4



# EDITORIAL

## AUXILIO PARA DÍAS DIFÍCILES

La vida vale más que todos esos objetos materiales que la sociedad ha marcado como símbolos de “vivir una buena vida”. No. Una “buena vida” es aquella en la que estás rodeada de gente que te quiere. Una “buena vida” equivale a fuertes vínculos emocionales con dichas personas, con tus pasiones y con la vida que vives. Se trata de apreciar más lo que tenemos y no lo que tenga valor en Instagram, Snapchat, Twitter y Facebook.

Testimonio de Talin Vartanian. Quien solía tener pensamientos suicidas. (Vartanian, Talin, 2018)

Todos tenemos días difíciles, semanas duras, meses agotadores y hasta años tediosos. Pero por muy parecidos que sean los problemas no son iguales y cada uno los asume de acuerdo con sus vivencias, su historia de vida, su particularidad. Por eso, es complicado ponerse en los zapatos del otro, más aún cuando ese otro manifiesta que quiere suicidarse o presenta señales de alarma que hacen pensar que lo está considerando. Lo más probable es que

ante esta situación se desconozca ¿qué decir?, ¿qué hacer? y ¿cómo ayudar?

Ante el alarmante incremento del suicidio en Colombia y el mundo, esta edición de la Revista de Educación Fundación Convivencia, presenta información sobre el tema que permitirá al lector conocer la situación actual, identificar señales de alarma, factores de riesgo y formas de prevención, entre otros aspectos.

Hablamos primero de “Reemplazar las ventanas rotas”, un compromiso de todos para contrarrestar el suicidio. En el artículo se expone el aumento de casos en niños y en adolescentes, y el marco de la escuela como escenario de información, formación y socialización para promover hábitos, comportamientos y conductas seguras. Refiere, además, la necesidad de atender pronto las situaciones y/o pensamientos molestos, para no acabar devastados; la importancia de mantener el soporte sociofamiliar para generar acciones diligentes en la víctima, a fin de que no esté sólo frente a un mundo inclemente que arruina.

En “Los medios de comunicación y el mensaje”, se considera el papel de prevención que recae en los medios de comunicación. Se habla de investigaciones que muestran el lenguaje, las imágenes y manifestaciones transmitidas sobre el tema del suicidio como posibles desencadenantes de conductas de imitación. Al respecto se plantean recomendaciones sobre el manejo que debería tener la información, a fin de que ejerza un papel proactivo abordando señales, servicios, líneas y ayudas disponibles, brindando mensajes solidarios a los que sufren.

Enfrentar el temor a hablar es la invitación del artículo “Mitos y Silencios”. Destejer creencias que enmudecen el tema del suicidio para darle voz a pacientes y familias que sufren. Usar el diálogo como herramienta de prevención, como oportunidad para introducir al doliente en un análisis distinto frente a lo que está pasando. Alude los eventos de salud mental como una posibilidad en todos y la depresión como uno de los trastornos más frecuentes, lo importante es que pueden prevenirse, curarse y/o controlarse.

En la entrevista, “Salud mental, un asunto común”, Margarita Quijano Serrano, psiquiatra y magister en Terapia Familiar Sistémica, nos habla desde su experiencia de trabajo, sobre el sufrimiento de niños y adolescentes. Puntualiza la importancia de contar con una red de apoyo (papás, familiares, acudientes y amigos) y un terapeuta profesional afín, que genere confianza en sus criterios, que caiga bien, al que se le crea que puede ayudar. Aborda la importancia de ir al psicólogo o al psiquiatra como una pauta sana de salud mental. Expone la necesidad de quitarle al tema el sinónimo de locura.

“En nombre de la ausencia” es el título de la reseña sobre el libro “Lo que no tienen nombre”. Dedicado a la vida y muerte del joven pintor Daniel Segura Bonnet, hijo de la escritora y poeta colombiana, licenciada en Filosofía y Letras, Piedad Bonnett. Es una conmovedora historia testimonial en la que se enfrenta el desconsuelo, el dolor y los estigmas del suicidio.

Los artículos expresan de forma recurrente: el dolor, los problemas, la familia y la necesidad de fuentes potenciales de ayuda. Una constante más es el dialogo, curiosamente un espacio importante ante este o cualquier problema. “Hablar lo que se siente es el primer paso para encontrar la solución a los problemas y nos hace sentir mejor” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019). “Tú no eres responsable de evitar que alguien

termine con su vida, pero tu intervención puede ayudar a la persona a ver que hay otras opciones disponibles para mantenerse seguro y recibir tratamiento”. (Mayo Clinic, 2018)

Ante estos argumentos, como una forma de apoyar a las personas que están sufriendo, queremos citar unas pautas de charla que recomiendan los expertos a partir de las cuales se puede cambiar el curso de una o muchas vidas.

**Prevención del suicidio  
minalud.gov,**

Para mayor información

**Guía sobre la  
prevención del suicidio  
para personas con  
ideación suicida y  
familiares.**

Para mayor información

## Referencias

Vartanian, Talin. (2018) Solía tener pensamientos suicidas. Esto es lo que pienso sobre el aumento de casos de suicidio. Magnet.xataka.com. Descargado de: <https://magnet.xataka.com/asi-lo-hemos-vivido/solia-tener-pensamientos-suicidas-esto-que-pienso-aumento-casos-suicidio>

Ministerio de Salud y Protección Social (2019) Prevención del suicidio. Minsalud.gov.co. Bogotá, D.C., Colombia. Descargado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>

Mayo Clinic. (2018) Suicidio: qué hacer si alguien tiene tendencias suicidas. Mayo Clinic. Estados Unidos. Descargado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>

Servicio Andaluz de Salud. (2010) Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares. Con salud mental. Andalucía, España. Descargado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiaprevencionsuicidio.pdf>

