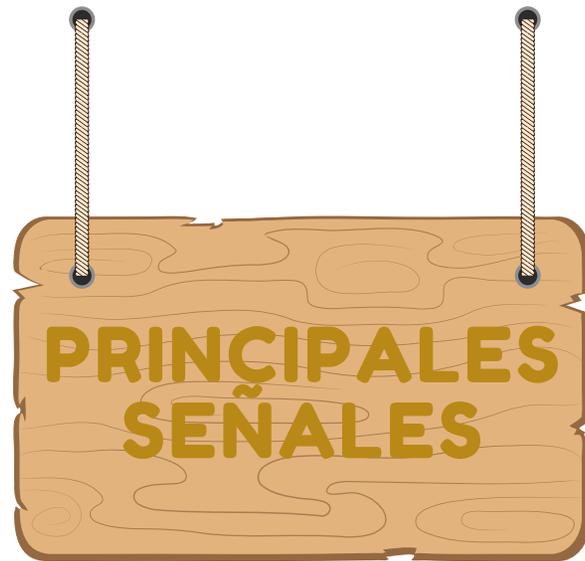


# ATENCIÓN SEÑALES DE SUICIDIO

Dirigido a la Niñez, Adolescencia y  
Adulthood



Elaborado por:  
Lic, Cindy Ramírez Rojas



## PRINCIPALES SEÑALES

El comportamiento suicida comienza por ideas de autodestrucción; se fortalece por medio de amenazas, gestos e intentos; y por último se concreta con el suicidio.

¿Cómo se identifican las ideas auto destructivas?

- Deseo de morir.
- Pensamientos fugaces sobre no querer vivir y poco valor de la vida.
- Fantasías e ideas autodestructivas sin haberlo planeado para llegar a la muerte ("Me voy a matar", "No sé cómo pero lo voy a hacer").
- Idea suicida con un plan indeterminado aún ("Me voy a matar de cualquier forma, con pastillas, tirándome frente a un carro, ahorcándome").
- Idea suicida con plan ("He pensado ahorcarme en el baño el viernes").
- Verse efectuando el acto suicida.

A todas estas manifestaciones hay que ponerle atención. Son señales que indican la intención de suicidio. No hay que dejarlas pasar porque son alertas de vital importancia.





## PRINCIPALES ALARMAS

Algunas señales que podemos prestarles atención pueden ser:

- Pensar en autolesionarse, o autolesionarse
- Sentimientos de desesperanza
- Agitación o extrema violencia
- Conducta poco comunicativa o cambios bruscos del estado de animo
- Aislamiento social
- Tener conductas de cierre, como hacer cartas de despedida, despedirse de las personas, eliminar grupos de whatsapp y redes sociales, visitar personas cercanas que hace mucho no veía
- Consumo inesperado y excesivo de alcohol y otras drogas.





## PRINCIPALES ALARMAS

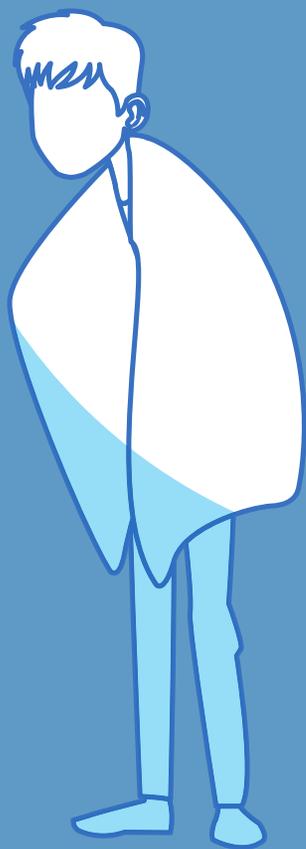
Una persona que podría estar en riesgo por una ideación suicida puede hacer comentarios como:

- No puedo más
- Ya casi voy a dejar de ser un estorbo
- Todos van a estar mejor si yo estuviera muerto
- Ya no quiero ser una carga para nadie
- Mi vida es un fracaso
- No tiene sentido que siga viviendo
- Si yo no existiera, todo sería mejor

Es importante resaltar que no todas las personas que mencionen esto o presenten estos síntomas va a significar que van a cometer un acto suicida, pero es importante ver el contexto de cada persona y prestarle atención a estos cambios, comentarios y señales.



# ELEMENTOS PRESENTES EN UNA CONDUCTA SUICIDA



|                       |  |
|-----------------------|--|
| Estímulo              | Insoportable dolor psicológico                     |
| Estresor              | Necesidades psicológicas frustradas                |
| Propósito             | Encontrar una solución (la muerte)                 |
| Objetivo              | Cese de conciencia                                 |
| Emoción               | Desesperanza-desamparo                             |
| Actitud               | Querer morir-querer vivir. Las dos al mismo tiempo |
| Estado cognitivo      | Pensamiento que no encuentra la salida             |
| Actitud interpersonal | Mensajes de intención suicida                      |
| Acción                | Autoagresión                                       |
| Consistencia          | Copiar patrones previos                            |



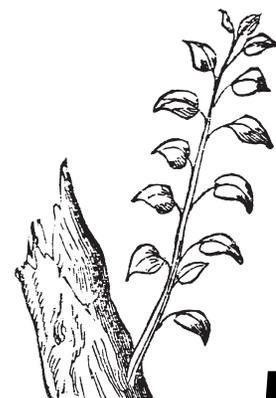
## MOTIVOS

- Vivencia de acontecimientos dolorosos (divorcio, separación, muerte de un ser querido).
- Problemas familiares.
- Problemas escolares.
- Búsqueda de afecto y atención,
- Agresión a otros.
- Deseos de reunirse con seres queridos que han fallecido.



Se debe realizar un análisis sobre los factores de riesgo que rodean a las personas con ideación suicida. No todos los factores de riesgo son los mismos para quienes piensan en suicidarse. Cada quien es particular.

Cualquier motivo por poco significativo que parezca se le debe dar atención.





## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

### FACTORES DE RIESGO EN NIÑOS/AS

Los factores de riesgo en la niñez pueden presentarse de varias formas:

- Problemas emocionales: los niños y niñas pueden presentar síntomas de ansiedad, baja autoestima, culpa.
- Problemas en relaciones sociales, el no tener amigos o el perder algún amigo/a, el aislamiento social y el sentir que no tiene el apoyo de ninguna persona.
- Antecedentes de familiares o personas cercanas con tentativas o suicidios.
- Haber sufrido algún tipo de violencia tales como: maltratos físicos, psicológicos o emocionales, sufrir o haber sufrido acoso escolar, haber experimentado algún tipo de violencia sexual, violencia en la casa tanto para la persona que está presentando conductas suicidas como contra algún familiar.



## FACTORES DE RIESGO

- Estar en un proceso de duelo por algún tipo de pérdida: ya sea el de un familiar, alguna mascota, el divorcio de los padres, problemas económicos en las familia o falta de empleo de los padres, abandono de padres, negligencia por parte de los padres o personas cuidadoras.
- ·Buscar tener a su alcance armas de fuego o de medicamentos.
- Realizar búsquedas en internet o en grupos de redes sociales sobre temáticas relacionadas al suicidio.
- Haber tenido intentos de suicidio previos

Por lo general, el niño y la niña dan señales de querer suicidarse por medio de su conducta en la casa y en la escuela por eso no cometería un acto suicida por impulso. Es importante observar cambios en su comportamiento de agresividad o pasividad, pérdida o aumento de apetito, variación de carácter y ánimo, desinterés en el juego, distribución de sus objetos de valor, preocupación por la muerte o temas afines y hacer notas de despedida.



# FACTORES DE RIESGO EN ADOLESCENTES



- Falta de afectividad por su núcleo principal y la falta de apoyo social
- Síntomas de ansiedad y depresión
- Preocupaciones excesivas
- Sentimientos de soledad, miedo y desesperanza
- Pérdida de algún ser querido
- Víctima de abuso sexual, psicológico o físico
- Previamente hubiera realizado alguna tentativa de suicidio
- Problemas familiares
- Problemas para afrontar los cambios físicos, hormonales y mentales propios de la edad
- Inicio del consumo de sustancias como el alcohol, tabaco u otras drogas ilegales
- Trastornos de conducta alimentaria

Otros factores de riesgo son:

- Abandono de algún familiar
- Tiene familiares suicidas e incluso amistades con conducta suicida previa
- Dificultades socioeconómicas
- Comportamiento escolar ha tenido algún cambio que afecta el rendimiento académico.
- Estados de ánimo muy cambiantes



## FACTORES PROTECTORES

- Escucha atentamente lo que el niño/a o adolescente tiene que decir, validando sus sentimientos y emociones, pero no las acciones que puedan hacer para causarse daño. Validar sus sentimientos, pero no las acciones que le hagan daño.
- Se parte de su vida, dándole seguimiento a lo que aprenden en la escuela, preguntándoles como fue su día, interesándose por lo que ven las redes sociales e internet, tener conocimiento de quienes son en sus amistades y personas con quienes hablan, frecuentan y confían.
- Permitirle que expresen sus emociones, sentimientos; permitir que niños/as y adolescentes se expresen creará un ambiente de confianza y respeto mutuo.
- Ser empático con sus ideas y pensamientos, tratar de entender porque está actuando de la forma que lo está haciendo, dialogar y ayudarles a entender que los problemas se pueden resolver mejor si se comunican y se pide ayuda cuando sientan que no pueden solos/as.
- Tener muestras de cariño hacia ellos, demostrarles un amor incondicional.
- Buscar ayuda profesional cuando veamos que estos la requieran.



# ACCIÓN PREVENTIVA

Es fundamental poner atención al comportamiento del niño(a) ya que podría ser la raíz de ideas suicidas o intentos suicidas, por ejemplo: agresividad, poca tolerancia a las frustraciones, demandas de atención y afecto, acciones manipuladoras, celos o rencor hacia sus hermanos, rigidez, extremadamente meticuloso, orden excesivo y perfeccionismo, timidez, baja autoestima, pasividad y ansiedad.

En caso de antecedentes de familiares que han cometido un acto suicida puede dar camino a la acción suicida por imitación. También es importante indagar si hay alrededor de la realidad del niño compañeros y amigos con esta conducta.

Una acción muy frecuente en niños y niñas con ideas suicidas es la autolesión. Consiste en provocarse un daño corporal sin intención de suicidio que no pone en riesgo su vida.

La manera de prevenir es dialogar ampliamente sobre el tema. Cuando el niño y la niña expresa sus pensamientos y emociones disminuye la idea sobre no vivir y, además siente que tiene la atención de alguien más lo cual da seguridad para enfrentar la difícil situación.

Sentirse en compañía es protección para el niño y la niña, también propicia seguridad personal para afrontar las situaciones desagradables de la vida y ser responsable de sí mismo/a.



# ACCIÓN PREVENTIVA

Se debe promover la práctica del deporte, sexualidad responsable, hábitos de autocuidado y uso adecuado del tiempo libre según intereses.

Es indispensable que la persona adolescente desarrolle características que fortalezcan su personalidad, dándole énfasis a la perseverancia en el logro de objetivos elevados o en caso necesario renunciar a algo, uso adecuado del altruismo (servicio hacia los demás), solidaridad, autocontrol y capacidad de cuestionar.

También hacer conciencia sobre la importancia de tener alguna responsabilidad en qué ocuparse, aprender a ser hijo/a y amigo/a, a ser generoso, a tener respeto a sus semejantes, a la tolerancia a las frustraciones, a pensar positivamente lo cual produce seguridad y confianza en sí mismo, desarrollar habilidades para resolver problemas, fortalecer vínculos en el hogar, formación de valores y espiritualidad.

En fin, transformar aspectos negativos en virtudes da sentido a la vida, lo cual se puede hacer por medio de respiraciones profundas y ejercicios de relajación; de esta manera llega mayor oxígeno al cerebro para crear pensamientos positivos. Además el cuerpo al estar relajado mejora la actitud para enfrentar las tensiones y frustraciones de la vida mediante una mente serena.





# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA ADULTEZ

## FACTORES DE RIESGO

Tomar la decisión de suicidarse puede deberse a la carga psicológica que se arrastra desde la infancia y la adolescencia más lo inherente a esta etapa de la vida.

Los factores de riesgo que inducen a un suicidio son:

- Tener problemas por alcoholismo,
- Cambios de humor, irritabilidad, reacciones coléricas, remordimientos, tristeza, llanto, pérdida de memoria o agilidad mental, elevada susceptibilidad, tensión interior, ser propenso a celos, culpar a otros, aislamiento, inseguridad y/o vulnerabilidad a eventos vitales, imposibilidad de realizar deseos frustrados y desempleo.

Desde la perspectiva emocional se observarían síntomas depresivos, sensación de angustia o desengaño. Malestar continuo que no logra explicar con certeza.

Por otro lado, también un acto suicida puede ser un momento de desesperación por dificultades profesionales o financieros. En otras ocasiones se puede llegar hasta la pérdida de sentido a la vida debido a la asociación entre desesperanza, desamparo, sentimientos de culpa (escándalos que la misma persona se provocó y protege a la familia, profesión o negocios) e inutilidad debido a un inadecuado funcionamiento matrimonial y laboral.

# ACCIÓN PREVENTIVA

Es indispensable la atención a señales verbales y no verbales de suicidio, de manera que se hable con la persona sobre el tema y escuchar atentamente sus palabras referente a emociones, sentimientos e ideas. En caso que la persona esté en crisis facilita su desahogo.



Es importante escuchar lo que la persona cuenta, comprender la situación en la que se encuentra y reflexionar sobre sus palabras y el estado actual para buscar alternativas que no sean de autodestrucción.

El intento de autodestruirse es como un grito de ayuda. Por lo tanto, es importante observar con atención las siguientes conductas:

- Querer dormir ante una situación intolerable.
- Expresar rabia, frustración.
- Reacción ante la pérdida de una relación valiosa.
- Forma inadecuada de vivir.
- Reclamar apoyo.
- Agresión hacia otros.
- Evitar algún dolor físico.

Por lo tanto, para prevenir un acto suicida se debe explorar la causa del intento suicida mediante la escucha con paciencia y sensibilidad. Con esto se genera un acompañamiento que poco a poco genera seguridad y confianza en la persona que está en crisis.



## ¡IMPORTANTE!

Como factor preventivo, es indispensable explorar de manera minuciosa y en compañía con la familia las diversas expresiones del niño(a), adolescente o la persona adulta sobre intenciones de autodestrucción.

Una palabra que haga reflexionar a la persona sobre sus ideas destructivas y a su familia genera un cambio con lo que se evita una escena de tragedia.

Las amenazas suicidas son expresiones verbales o escritas sobre el deseo de querer morir. No deben ser ignoradas o no darle la debida importancia cuando hay amenaza y se tienen los medios disponibles para que se realice el suicidio aunque no se lleve a cabo. Esto se considera como gesto suicida; por lo que hay que atenderlo de inmediato.



## ¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁ EN CRISIS?

1. Puede también llamar al despacho de apoyo psicológico telefónico: en el cual personas profesionales en Psicología voluntarias atienden afectaciones de la salud mental de la población (situaciones de angustia, pánico, ansiedad, tristeza prolongada, entre otros). Se contacta mediante la línea telefónica 1322 o por medio del guía. EL SERVICIO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

2. Otra Línea a la que puede llamar es "AQUÍ ESTOY": del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, la cual es un servicio gratuito y se centra en la prevención del suicidio, funciona de lunes a viernes en un horario de 2:00 p.m. a 10:00 p.m., el número de teléfono es 2272-3774. Para atención en crisis en OTROS horarios llamar al 9-1-1.

3. En caso de tener ideas autodestructivas puede contactar: ACEPS, (ASOCIACIÓN COSTARRICENSE DE ESTUDIO Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO), que promueve la prevención del suicidio y conductas autodestructivas, quines además capacitan y apoyan en la concientización de este tema: 2250-1508.





## ¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁ EN CRISIS?

4. Si la persona afectada es un menor de edad, puede recurrir a FUNDAREVI (Fundación Rescatando Vidas): atención de niños, adolescentes y jóvenes en riesgo de suicidio y conductas autodestructivas. Busca crear una conciencia preventiva con una línea de acción definida, tanto en la atención individual como en actividades con grupos de trabajo en el área formativa, así como de apoyo. 2273-0381 / 8715-0551 / 2273-7974.

5. Si usted está sufriendo algún tipo de violencia puede contactar a: CEFEMINA. Apoyo a mujeres en situaciones de violencia. 2224-3986.

6. En el caso de que algún hombre necesite ayuda ya sea por violencia o sienta que ocupe ayuda puede contactar al: INSTITUTO DE MASCULINIDAD. Apoyo emocional para HOMBRES. 2225-7511.

7. Si es un problema relacionado con drogas se puede contactar al: IAFA. Apoyo para dejar las drogas o conocer sobre el tema. 800-4332-800.



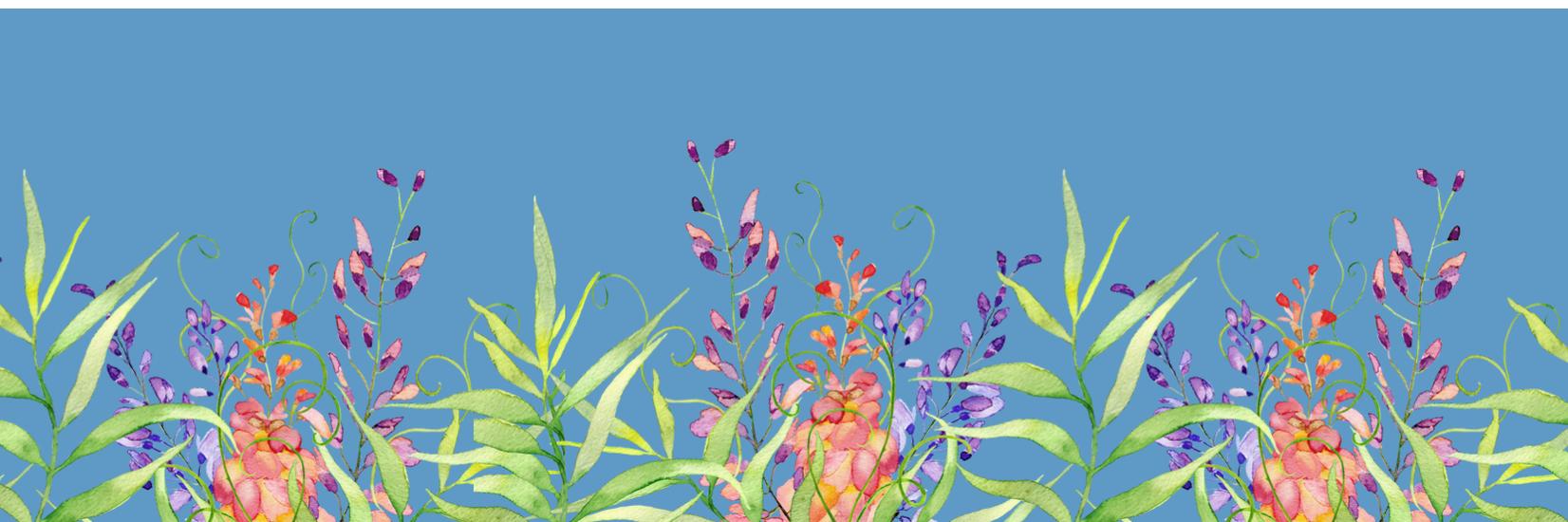
# REFERENCIAS

Mosquera, L. (2016). Conducta suicida en la infancia: Una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(1), 9-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288635>.

Pérez, S. (1999). El suicidio, comportamiento y prevención. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(2).

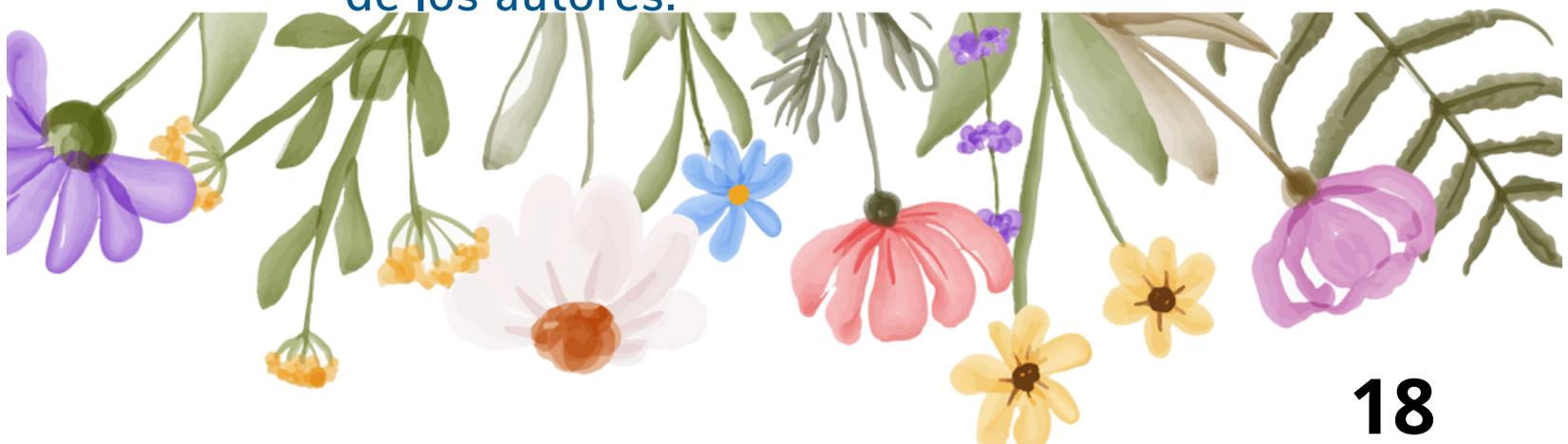
Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2021). Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/suicidio-infantil-y-adolescente-factores-de-riesgo-y-factores-protectores>

Vicerrectoría de vida estudiantil. (2023). Atención Psicológica. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/atencionpsicologica>





La producción de este material fue cofinanciada por National Institute of Environmental Health Sciences, the National Institutes of Health, Estados Unidos subvención R24ES028526, el contenido es responsabilidad exclusiva de los autores.





## Infantes y Salud Ambiental

 (+506) 83422739

 <https://www.isa.una.ac.cr/index.php/es/>

 [programaisa@una.cr](mailto:programaisa@una.cr)

### Redes sociales

 [Programa Infantes y Salud Ambiental "ISA"](#)

 [programa\\_isa](#)

 [Programa Infantes y Salud Ambiental "ISA"](#)

 [Programa Infantes y Salud Ambiental "ISA"](#)