

Suicidio: ¿una salida o una opción?¹

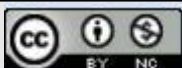
Palabras clave: Suicidio, problemas, solución, psicopatología y ayuda.

El suicidio no es la única solución para los problemas. Existen otras formas para enfrentar la vida, algo que todos debemos saber, es que la vida es como una montaña rusa, con altas y bajas, lo importante es saber manejar los problemas. Por lo cual, es fundamental reconocer cuando se tiene algún problema y de esta forma buscar distintas soluciones, como, apoyo familiar y ayuda profesional. Pensar si realmente suicidarse vale la pena solo por problemas que realmente tienen solución, las cuales en el momento no somos capaces de ver, es una mala opción.

Es relevante reconocer que para tomar la decisión de suicidarse es porque antes hubo factores como, por ejemplo, la depresión. La depresión es un trastorno psicológico que altera los estados de ánimo de la persona. Este se genera por causas tanto biológicas como psicológicas. Los factores biológicos son por trastornos hereditarios y los factores psicológicos implican distintas situaciones que pasaron a lo largo de la vida de la persona, como, fallecimiento de alguien, mala relación tanto con familiares como emocionales, baja autoestima, entre otras. La depresión es un factor crucial a la hora de pensar en un suicidio y por esta razón es importante reconocer que se tiene este trastorno y así evitar alguna complicación en el futuro (Salavera, 2021, p. 29).

Ahora bien, Homs Sanz (2020) menciona que “Esta forma de morir es una forma de psicopatización interna, por lo cual el enfermo atenta contra su vida. Es un acto psicopático contra él mismo que afecta a su familia y a sus descendientes, que quedan traumatizados” (p.95). Es evidente que muchas personas toman el suicidio como una salida a sus problemas, “No todos están dispuestos a la espera de la muerte natural, hay personas que prefieren ser protagonistas de su propia muerte, y ponen fin así a los conflictos existenciales” (Homs Sanz, 2020, p. 95). Este tipo de personas prefieren morir antes de lo previsto, simplemente por el hecho de que no se sienten capaces de buscar una solución a lo que les esté pasando y porque creen que el mundo está en contra de ellos.

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.



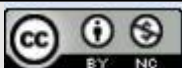
De modo que las personas suicidas tienen a dejar algo después de haberse suicidado. Esto lo hacen para poder mostrar las razones por las cuales tomaron la decisión:

El suicida suele avisar mediante actos, cartas, conversaciones, manifestando su decisión de poner fin a su vida, dándose el suicidio ampliado, por el cual en un momento de psicosis reactiva el psicópata abate a su familia y luego se suicida él. Es una forma de Trastorno Mental Transitorio (Homs Sanz, 2020, p. 95).

No hay que olvidar que las personas que se suicidan lo hacen por distintos factores, como se mencionó previamente, la primera es la depresión porque este desencadena los otros factores, como pobreza, desempleo, baja autoestima, pérdida de un ser querido, consumo de sustancias psicoactivas, maltrato físico y verbal, entre otros (Benavides et al., 2019). Es importante conocer los factores que pueden provocar el suicidio en las personas y así poder ayudar de alguna manera. Estas personas creen que no pueden encontrar solución a sus problemas y no les gusta que alguien los ayude. Sin embargo, el resto de personas haciendo cosas mínimas estarían ayudando para que la persona sepa que no está solo y entienda que se pueden encontrar soluciones y así no tener que tomar esta decisión, ya que no sería algo necesario.

Agregando a lo anterior, existen diferentes maneras de ayudar, como lo son apoyo emocional, profesional, soluciones sociales, ayuda familiar, entre otros. Esto, debido a que este tipo de ayudas tienen un efecto positivo con la tentativa de suicidio. Sin embargo, no con la idea de suicidarse, aunque esto no afectaría la ayuda ya brindada, ya que es más fuerte lo que a la persona se le puede quedar en su memoria sobre lo que le dicen que solo es una idea. Esto porque la ayuda brindada le haría ver que existen realmente soluciones a los problemas, que se puede salir de eso sin necesidad de un suicidio, así estas personas entenderían que no están solas (Sánchez et al., 2018).

Por otra parte, encontramos que hay suicidios intra-hospitalarios. Existen más probabilidades de suicidio en hospitales psiquiátricos y unidades de salud mental, estas en hospitales generales. También se menciona que hay un gran aumento de suicidios en hospitales generales y población general. Frente a esto, nos lleva a pensar que hay casos en donde el suicidio es una de las pocas soluciones. Esto por ejemplo cuando hay una enfermedad terminal de por medio. La persona que ya ha



luchado tanto va a preferir morir antes de que la enfermedad lo mate y así no sufrir más. Es un tema controversial, debido a que está de por medio la eutanasia y lo que los familiares o personas cercanas piensen por la decisión del paciente (Otero et al., 2022).

Para terminar y retomar la tesis, el suicidio no es la única solución para los problemas. A lo largo de este escrito se han mencionado casos en donde se puede solucionar los problemas y así no tener que llegar a esta solución, “suicidio”. Realmente, es importante reconocer que cuando estamos en pleno estrés y los únicos pensamientos que llegan son negativos, lo mejor es tomar un tiempo para respirar y de esta manera buscar soluciones, porque la mayoría de las veces se pueden encontrar soluciones, que, aunque no las veamos, siempre están ahí.



Mariana Carrillo Pinzón

Psicología y ciencias del comportamiento

Correo: marianacarp@unisabana.edu.co

Referencias

- Benavides-Mora, V. K., Villota-Melo, N. G., & Villalobos-Galvis, F. H. (2019). Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 181–195. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/24251/pdf>
- Homs Sanz de la Garza, J. (2020). Psicópatas, sociópatas y antisociales. Un estudio de las mentes criminales. J.M Bosch.
- Otero, A., Vergel, J., Gasca, R. A., & Ocampo, C. E. (2022). Factores de riesgo suicida intra-hospitalario: Un estudio de casos y controles. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 121–128. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/29965/25583>
- Salavera Bordás, C. (2021). Psicopatología en educación infantil. Casos prácticos. Dykinson.
- Sánchez-Teruel, D., Muela-Martínez, J. A., & García-León, A. (2018). Variables de riesgo y protección relacionadas con la tentativa de suicidio. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 221–229. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/19106/pdf>

