



#suicideprevention



Notas Periodísticas sobre suicidio:

¿Cómo se redactan?

**Red Nacional de
Prevención del Suicidio**

Línea de Ayuda
Disponible 24/7

888 628 9454

Notas Periodísticas sobre suicidio: ¿Cómo se redactan?



**Red Nacional de
Prevención del Suicidio**

Línea de Ayuda
Disponible 24/7

888 628 9454



México 2022

Consejo Visión Metrópoli

Dirección de Proyectos Estratégicos

proyectosestrategicos@trcimplan.gob.mx

+52 (871) 500 7078 ext. 2305

Usted puede descargar, copiar o imprimir este documento para su propio uso y puede incluir extractos en sus propios documentos, presentaciones, blogs, sitios web y materiales docentes, siempre y cuando se dé el adecuado reconocimiento a su autor, el Consejo Visión, MOTUS y al IMPLAN Torreón como fuente de la información. Ésta (obra, programa o acción) es de carácter público; no es pagado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los ingresos que aportan los y las contribuyentes y patrocinadores. Está prohibido el uso de ésta (obra, programa o acción) con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso diferente e indebido de los recursos de ésta (obra, programa o acción), deberá ser denunciado/a y sancionado/a de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

El documento en formato digital se encuentra disponible en:

<https://www.trcimplan.gob.mx/vision-metropoli/index.html>



Redacción del Manual:

Omar Ortega
Ariadna Córdova
Ale Saldivar
Alejandra Martínez
Alejandro Carrillo
Marina Romero

Diseño Editorial:

Alejandra Santibáñez
Pamela Arce
Alejandra Martínez



Consejo Visión Metrópoli

El Consejo Visión Metrópoli es una estrategia de participación ciudadana joven convocada por el IMPLAN Torreón y está conformado por ciudadanía universitaria, líderes de asociaciones civiles nacionales y locales, activistas independientes y personal del servicio público del IMPLAN Torreón y la administración municipal.

Sus integrantes se componen de un grupo poblacional de entre 18 y 35 años, residentes de los 4 municipios de la ZML: Gómez Palacio, Lerdo, Matamoros y Torreón.

El Consejo Visión Metrópoli responde a las siguientes necesidades:

- Escuchar la visión de quienes conducirán la ciudad,
- Instruir al personal joven del servicio público o quienes buscan serlo,
- Crear espacios que promuevan la participación ciudadana,
- Vincular con agentes que funjan como enlaces con universidades, asociaciones civiles, gobierno y ciudadanía en general.

Redes Sociales

FB /consejovisionmetropoli

IG /visionmetropoli

TW /cvmetropoli

YT /channel/UC7lhDAzZFaalo7sA4kHPI7g

Para más información se puede visitar:

<http://www.trcimplan.gob.mx/vision-metropoli/index.html>

MOTUS

Motus es una red de apoyo para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio. Existen diversas maneras en la que la ciudadanía puede involucrarse en esta red, puede ser a través de capacitarse en temas de escucha y empatía, ser escuchantes o promotores de la salud mental en sus espacios educativos o de trabajo.

Se promueven espacios de conocimiento sobre el cuidado de la salud mental, así como espacios de aprendizaje de herramientas que las personas pueden usar en momentos en los que las emociones y los pensamientos llegan al punto de "ya no sé qué hacer con esto".

Esta iniciativa tiene el objetivo de que se fortalezcan los ecosistemas de salud mental, por ello buscamos identificar los problemas puntuales alrededor de la salud mental y las formas en las que los diferentes sectores de la sociedad pueden involucrarse, por ello, es un gusto poder presentar este manual a beneficio de los periodistas y a beneficio de las personas que están pasando por un momento emocional difícil, que sepan que existen recursos o instituciones a donde se pueden dirigir.

Como sociedad comprometida, podemos involucrarnos en mejorar la calidad de vida de los demás, el objetivo final, es la reducción de la tasa de suicidios en La Laguna, en esto, todos podemos contribuir.

**Omar Ortega Herrera
Fundador de Motus**

Redes Sociales

FB /Red.Motus

IG /redmotus



Índice

1. Introducción al manual	1
2. Síntesis del tema	
Importancia de la salud mental	
Epidemiología del suicidio en la población	
Factores de riesgo	
Factores de prevención	
3. ¿Por qué hablar del suicidio en medios de comunicación?	4
Sobre la prevención y concientización	
¿Cómo pueden contribuir los medios de comunicación en la prevención del suicidio?	
4. Recomendaciones para periodistas: Notas responsables	6
¿Cómo investigar sobre el tema?	
¿Cómo abordar el tema?	
5. Recomendaciones a medios digitales	10
¿Qué aspectos mostrar y qué evitar?	
Efecto Werther, impacto negativo	
Efecto Papageno, impacto positivo	
6. Recomendaciones a la ciudadanía	14
7. Recursos - Líneas de atención de emergencia	14
Glosario	17
Bibliografía	18

1. Introducción al Manual

El presente manual tiene como propósito principal informar a aquellos comunicadores —especialmente a periodistas— sobre cómo abordar el tema del suicidio para escribir y publicar noticias de forma responsable. En él se encontrarán las principales recomendaciones en diferentes ámbitos del medio y evidencias sobre el tema.

Los medios de comunicación y las personas que trabajan en este campo tienen un gran espacio de debate al momento de hablar de temas controversiales que siguen siendo tabú para la sociedad.

Hay quienes siguen y consumen exclusivamente toda la información que los medios brindan a pie de letra, hay otras personas que la cuestionan y otras cuantas que no les genera impacto en sus vidas.

Pese a esto, es importante mejorar sustancialmente la calidad de información que se genera en los medios y esto es posible mediante la continua capacitación y actualización ética tanto del personal como del editorial en el que se trabaja.

Un fenómeno social como el suicidio debe tratarse de forma responsable para generar una cultura de prevención e ir poco a poco desmitificando los juicios que se tienen sobre el mismo. Con la finalidad de que todo comunicador pueda contribuir y ser parte de la cultura de prevención del suicidio.

Este manual extrae datos recientes y de años anteriores sobre el fenómeno del suicidio en La Laguna y los simplifica para informar a toda persona comunicadora sobre el impacto que tienen sus notas en los medios y las repercusiones que pueden tener en la sociedad y así restablecer la manera de informar sobre el tema.

Sugiriendo la mejor forma posible en la que se suministre información exacta, apropiada y sobre todo responsable, adaptándose tanto a los medios tradicionales como a los digitales.

En consecuencia, esperamos que este documento, además de aportar información y herramientas para el trabajo del comunicador, colabore con el reforzamiento a nuevas formas de trabajo y elimine barreras sociales en periodistas, comunicadores y editoriales sobre el fenómeno del suicidio.

2 • Síntesis sobre el Suicidio

a. Importancia de la salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004), la salud mental es la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad, siempre y cuando las condiciones del entorno permitan su realización.

Por ello es importante definir la salud mental, sin embargo, nos encontramos frente a una dificultad conceptual, dependiendo del área de estudio, se le tiende a dar más relevancia a ciertas características que contemplan la salud mental.

Podemos decir que la salud mental desde una mirada social, es una conjunción de factores culturales, políticos, sociales, entre otros, dando como resultado una buena calidad de vida y bienestar emocional. Desde una mirada psíquica, es el equilibrio funcional de la actividad entre pensamientos y emociones resultantes de las adversidades de la vida.

Existen teóricos que mencionan 3 condicionantes para una “buena salud mental”, la neurobiología, la personalidad y los factores ambientales, esto pareciera ser una definición que incluye más puntos de vista, como lo es el biológico. La complejidad aquí radica en que una condicionante para una persona puede ser determinante, pero para otra persona, nada relevante.

Otra manera de percibir la salud mental puede ser también reconocer los factores ambientales, psicológicos y biológicos que den como resultado un buen funcionamiento en lo cognitivo, afectivo y conductual, permitiendo a la persona reconocer su individualidad y autonomía que le permita convivir, trabajar y tener momentos de recreación.

Por ello, la salud mental es muy importante, no importa en qué enfoque, termina trastocando todos los temas y áreas del ser humano. Contribuir en cuidar o en informar a beneficio de la salud mental de las personas, es una tarea de todos.

El suicidio es una conducta que visibiliza la salud mental actual, por ello es importante prevenir, informar y canalizar. Aquella persona que comete el acto de quitarse la vida, puede hacerlo por todos los posibles factores ya comentados, no es algo sencillo, es algo complejo.

Los trastornos más relacionados a este acto son el de la depresión y el de la ansiedad. Ambos son trastornos del estado de ánimo, y se caracterizan por la disminución importante del interés o el placer y la experiencia subjetiva de no soportar las adversidades de la vida o de no soportar entornos que para otros son “normales” o carentes de estrés.

b. Epidemiología del suicidio en la población

La OMS, estipula que, desde la década de los 60s, las tasas de suicidio han aumentado al menos un 60% a nivel mundial. El suicidio se mantiene como la primera causa de muerte entre personas de los 15 a 44 años, y la segunda causa, en personas que oscilan entre los 10 y los 24 años, eso sin contemplar intentos suicidas, que pueden llegar a ser hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado.

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) tiene un histórico de datos en mortalidad por suicidio (incluyendo secuelas), desde 1990 hasta el 2018, en donde se registra que para el año 2018 el total de fallecimientos ocurridos en el país, 6710 fue a causa del suicidio en el panorama nacional, en la Zona Metropolitana de La Laguna (ZML), ha perdido 1326 vidas por esta causa, con una media de 46 suicidios anuales, en donde hombres han representado un 85.37%, mujeres un 14.48%, y un 0.15% no fue especificado. Los números estadísticos nacionales e internacionales, coinciden con los de la ZML, en que la incidencia en hombres es mayor que en mujeres.

Dentro de estos 28 años analizados, los cuatro municipios de la ZML coinciden en que el grupo de edad más vulnerable es el de aquellos que se encontraban entre los 20 y 29 años, registrando un total de 380 muertes.

Es importante denotar algunos acontecimientos en la vida de un individuo a esta edad; el fin de la universidad, el inicio de la vida laboral, incluso la independencia, en algunos casos. Se estima que 13 personas en este rubro de edad consuman el suicidio anualmente en La Laguna.

El siguiente grupo de edad con más muertes, es el de personas que oscilan entre los 30 y los 39 años, con un acumulado de 269 muertes, en donde Matamoros y Torreón, registran 18 y 156 muertes, respectivamente, mientras que, Gómez Palacio y Lerdo, registran 74 y 21 fallecimientos. Se promedia que, a nivel metropolitano, 9 personas de esta edad se suicidan cada año, de acuerdo a este histórico.

El tercer grupo vulnerable en la ZML, es el de infantes y adolescentes, con una edad de entre 10 y 19 años, con un total de 190 muertes. Resulta importante mencionar que, este grupo de edad, ya es vulnerable naturalmente, ya que, es una edad en donde se está en una búsqueda de identidad.

También, es valioso mencionar que, tanto escuelas primarias, como secundarias, tienen un rol activo en estos individuos, por lo que implementar estrategias en estos institutos podría marcar un cambio significativo, en el número de muertes.

Se promedian 7 muertes anuales para personas de esta edad.

Las dos ciudades Coahuilenses de la ZML, coinciden en que este es el tercer grupo vulnerable, con un histórico de 113 muertes en Torreón y 11 en Matamoros. Mientras que, las ciudades Duranguenses, registran el grupo de edad de la década de los 40's, como su tercer grupo vulnerable, contabilizando 58 suicidios en Gómez Palacio y 17, en Lerdo.

La importancia de desglosar datos por municipio; marca la diferencia que debe haber entre las estrategias de prevención y las acciones que se deban aplicar en cada ciudad, según el grupo de edad afectado.

De la misma manera, es importante recalcar que, aunque un histórico, muestra cómo ha sido la tendencia y la fluctuación a lo largo del tiempo, hay que poner especial atención a los datos más recientes para establecer estrategias más acertadas que puedan salvar vidas. El suicidio es totalmente prevenible.

c. Factores de riesgo.

Algunas de las causas de este fenómeno, según Areiza (2008) en su ensayo “Posibles causas del intento de suicidio en niños y adolescentes” son la separación de los padres, el abandono familiar, la soledad, rupturas amorosas y todo lo que afecta a la red de apoyo con la que la persona cuenta (amistades, profesores/as, compañeros/as), en los casos de privarse de la vida, ésta puede ser nula o desintegrada.

Sánchez (2008) menciona que, a diferencia de Areiza, no es adecuado hablar de causas del suicidio, pues esto pudiera dar como idea que el matarse a si mismo se efectuara por únicamente algún evento anterior al acto. Reafirma que el ser humano es protagonista de su vida y sobre todo complejo, que el buscar una única causa sería estar simplificando a alguien (el sujeto).

Con esto podemos fortalecer la idea de que el acto de suicidio no es conveniente reducirlo a una causa por una situación adversa anterior, sin embargo, son esas situaciones difíciles las que pueden detonar ideas o conductas suicidas. El abuso de sustancias adictivas, en algunos casos, contribuyen a estas conductas.

Como ciudadanía, es fundamental la visibilización de las propuestas de gobierno y sociedad hacia el cuidado de la salud mental y prevención del suicidio, para así fortalecer la red de apoyo dirigida a personas que lo necesiten y/o tengan un trastorno psicológico.

d. Factores de prevención.

Se puede decir que los factores de prevención son el tener una buena relación con familiares, que la persona considere que tiene la posibilidad de expresar sus emociones y no será juzgada o criticada, que perciba una cercanía con su red de apoyo y la identifique como tal, esta puede estar conformada por amistades, profesorado, familiares, compañeros/as de trabajo, etc.

De igual manera, las relaciones significativas y cercanas son un gran factor de protección, ya que ante la incertidumbre y dificultad de la vida, contar con alguien permite la expresión emocional y una percepción adecuada de la red de apoyo.



Siendo así, otro factor de prevención es el estado mental de optimismo o esperanza, ya que esto fortalece otro recurso en la persona que es la proyección de su propia vida, su contacto con la voluntad de sentido, el deseo de vivir.

Acciones encaminadas a estas áreas, permiten darle a las personas maneras de pensar, sentir y hacer más sanas y adecuadas para vivir su vida con un bienestar emocional.

3.

¿Por qué hablar del suicidio en medios de comunicación?

SOBRE LA PREVENCIÓN Y CONCIENTIZACIÓN.

Los medios de comunicación han cumplido una función importante en la sociedad desde su aparición, nos informan de acontecimientos y situaciones de la actualidad sobre distintos temas de interés público.

Ciertos temas, debido a su complejidad, requieren ser investigados de forma detallada, no sólo para evitar dar datos erróneos sino para prevenir futuras complicaciones como resultado de una mala praxis.

El suicidio sigue siendo un tema tabú que se va desmitificando poco a poco y para contribuir a ello, los medios son una pieza clave para entender y superar este fenómeno, por lo que es importante informar con veracidad y darle una cobertura responsable para poder prevenir el suicidio y las conductas suicidas.

¿Cómo pueden contribuir los medios de comunicación en la prevención del suicidio?

- Los medios pueden añadir a sus notas testimonios de personas que hayan pasado por esta situación con el fin de iniciar el diálogo acerca del tema e ir combatiendo los principales mitos y juicios en torno al suicidio.
- Trabajar a la par con instituciones, medios de comunicación en general y entidades sociales dedicadas a prevenir el suicidio, para poder mejorar la información que se brinda a la población en general.

Es importante recordar que el silencio es el enemigo del suicidio, para poder desmitificar este fenómeno es necesario abrir el diálogo a este tema.

El tabú ante el suicidio debe ser superado en los medios de comunicación a la vez que el tratamiento de las noticias sobre suicidios debe cumplir determinados criterios, que deben ser claros y consensuados con los y las profesionales de los medios para evitar el efecto contagio “efecto Werther” pero potenciar el efecto preventivo “efecto Papageno”. (Gobierno de España, s.f.)

La cobertura de un fenómeno como el suicidio tiene un gran impacto por su contenido delicado y ya que las notas periodísticas en medios de comunicación sirven como fuente fidedigna para el público, necesitan ser verificadas con cautela y hablar con hechos sin que el tema caiga en el sensacionalismo.

Mientras más clara sea la información del problema, será más fácil de prevenir, esto puede lograrse mediante programas e informes que eduquen a las personas sobre este tema, asimismo, la publicación en los diferentes medios tanto digitales como impresos, hará que sea de fácil acceso para la audiencia en cuestión.

Es importante concientizar que el suicidio es 100% prevenible; lo que ayuda a no fomentar el morbo.

4.

Recomendaciones para periodistas: Notas responsables

a. ¿Cómo investigar sobre el tema?

Pasos a seguir para la recolección de datos de manera responsable y considerada.

1. Evitar ser invasivo con familiares y/o personas cercanas a la persona fallecida o superviviente del suicidio.
2. Recordar que el acontecimiento también puede resultar impactante para las propias personas que trabajan en los medios de comunicación.
3. Mostrar la debida consideración al momento de entrevistar a los familiares y cercanos a la persona fallecida o superviviente, ya que se muestran en un estado de vulnerabilidad y pueden presentar mayor riesgo de conductas suicidas.

b. ¿Cómo abordar el tema?

Hablar del suicidio es un tema delicado el cual no se menciona a menudo, su estigmatización social ha evitado hablar de ello de forma correcta por lo que los medios no tienen un filtro (modelo/manual) para lograr una cobertura responsable y no sensacionalista.

Hay ciertas expresiones que se deben cuidar al momento de escribir una nota periodística sobre el suicidio, algunas de ellas son:

i. Evitar describir detalladamente cómo fue.

Ejemplo a evitar: “Se suicida con el cinto de su padre.”

- La descripción detallada da lugar a la imaginación y en consecuencia **a la posible imitación**.
- Se puede referir a sobredosis, muerte por ahorcamiento, pero no señalando la cantidad, la marca, el color ni la textura, así como no mencionar exactamente el lugar en donde sucedió.
- El hablar con detalle condiciona al lector sobre la información que recibe, así como al **periodista** sobre la información que proporciona, haciendo que los datos sobre la prevención pasen al segundo plano.

ii. Evitar hablar del suicidio como un hecho causa-efecto.

Ejemplo a evitar: “Se suicidó porque lo acosaban en la escuela.”

- Mencionar que las personas se suicidan por causas como el acoso escolar; puede llegar a crear una falsa etiqueta sobre las causas del suicidio reales; ya que esto sólo es un factor, pero las causas van más allá como una enfermedad o trastorno mental.

Ejemplo a evitar: “Se suicidó después de matar a su pareja sentimental, se piensa que lo hizo por un problema de celos.”

- Es importante evitar comentarios o suposiciones que proporcionen juicios de valor en donde se estigmatice a la persona fallecida y a las personas involucradas.
- Mencionar “posibles” causas de por qué se suicidó una persona sólo aporta una idea errónea de otros factores que llevan a cometer el suicidio.

iii. Evitar hacer la referencia del suicidio como la solución a un problema.

Ejemplo a evitar: “El señor se suicidó para no sentirse solo después de la muerte de su pareja.”

Ejemplo a evitar: “La mujer intentó suicidarse tras darse cuenta que su esposo la engañaba, quería dejar de sufrir.”

- Mencionar el suicidio de esta forma expresa un mensaje erróneo sobre el afrontar situaciones ante la adversidad.

iv. Evitar referirse al suicidio como algo inevitable.

Ejemplo a evitar: “Aumentan suicidios según estadísticas, no se ve solución.”

- No usar expresiones o información que sugiera al suicidio como un hecho inevitable.
- Usar datos estadísticos pesimistas y mencionar que el suicidio es provocado por trastornos mentales sin remedio.

v. Evitar escribir la información de manera melodramática.

Ejemplo a evitar: “Al ingresar a su casa, el silencio del lugar le pareció anormal, por lo que comenzó a revisar en cada habitación y al llegar al patio encontró a su hija, colgada de un alto árbol, con una soga de nylon color amarillo atada a su cuello y suspendida en el aire.”

- Escribir el acontecimiento en forma de narrativa melodramática, da un mensaje equivocado, induce a la idea “romántica” del suicidio.

Ejemplo a evitar: “Al mediodía de este lunes, la persona caminó por todo el puente peatonal hasta la mitad en donde comenzó a escalar entre los barrotes del espectacular que hay arriba del puente, al llegar al punto más alto se lanzó perdiendo inmediatamente la vida. Los transeúntes mencionan que sólo vieron a la persona extender sus brazos sin hacer gesto alguno al caer al vacío y cuando cayó al pavimento se escuchó un crujir del cráneo al golpear en el piso, lo que los hizo voltear a ver.”

- Elaborar una pieza informativa debe hacerse con sensibilidad, pensando que una de las personas cercanas a la persona fallecida o superviviente del suicidio lo leerá y puede verse afectada por la manera en que se describe el hecho.

vi. Escoger las expresiones adecuadas para referirse a la persona fallecida o superviviente del suicidio.

Ejemplo a evitar: “Se mata un hombre al lanzarse del puente peatonal cerca de su trabajo.” “Adolescente se ahorca en su trabajo” “Encontraron a Juan P colgada de un cable de luz que tenía atado al cuello.” “La persona fue identificada como Juan P y hasta el momento se desconocen las causas que lo llevaron a cometer suicidio.”

- Etiquetar a la persona fallecida o superviviente del suicidio con términos inexactos estigmatiza a la conducta suicida y refuerza estereotipos del suicidio.
- Trabajar de la mano con profesionales de la salud mental ayuda a presentar los hechos de manera correcta y responsable.

Evitar las expresiones como:	En su lugar usar expresiones como:
<ul style="list-style-type: none"> - Logró su cometido - Víctima de suicidio - Grito de ayuda - Cometer suicidio - Se mató - Se ha suicidado 	<ul style="list-style-type: none"> - Muerte por suicidio - Intento de suicidio - Se quitó la vida - Persona con riesgo de suicidio - Ha muerto por suicidio

Evitar las explicaciones simplistas y especulativas en donde se utilicen expresiones como:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Éxito - Salida | <ul style="list-style-type: none"> - Opción - Solución |
|---|--|
- Logro

vii. Respeto a la intimidad de familias y otros supervivientes.

Ejemplo a evitar: “La persona fallecida fue identificada como José Fernando González González de 25 años de edad, quien tenía su domicilio en la colonia Villa Jardín de Lerdo Durango.” acompañado de una imagen ilustrativa de la casa del fallecido.

Ejemplo a evitar: “La mañana de este lunes una joven se quitó la vida al exterior de su domicilio ubicado en la calle Alfonso Salinas, en el Circuito Libertad de Gómez Palacio. Fue identificada como Elenita Hernández Sánchez de 19 años, quien fue encontrada por su madre María Sánchez, con un cordón amarrado del cuello colgando de un árbol frente a su casa” imagen de la soga colgando bajo el árbol.

- No publicar datos personales, como el nombre, ni imágenes de la persona fallecida, ni de las personas cercanas a ésta, así como del lugar y el método utilizado, de lo contrario la nota puede caer en el morbo y sensacionalismo.
- Los datos sobre edad y género son los únicos que podrán publicarse dado que forman parte de las estadísticas sobre el suicidio.

vii. Informar con cautela los suicidios de alguna celebridad.

Ejemplo a evitar: “Han confirmado que la Superestrella del momento acaba de quitarse la vida en su ciudad natal, es lamentable el hecho, pero en un momento así es mejor recordar lo que ha hecho por la comunidad, ha donado a casas hogares y contribuido a la mejora de su ciudad natal...”

- La glorificación de la muerte de una persona famosa puede provocar involuntariamente al comportamiento suicida y promover esta conducta, es por eso que es importante no resaltar la causa de muerte y no mencionar los detalles del suicidio.

- Es importante recordar que las especulaciones en los medios sobre la muerte por suicidio de una persona famosa pueden resultar perjudiciales si no se investigan con una precisa cautela.

viii. Ofrecer información y recursos de apoyo.

Ejemplo a evitar: (Al final de la nota)...con este suicidio son más de 35 los suicidios en el último año. (fin de la nota).

- Mencionar las líneas de ayuda para personas en situación de crisis por conductas suicidas, brindar teléfonos y líneas de ayuda promueven la prevención del suicidio y tratamiento de trastornos mentales.

- La muerte por suicidio debe informarse como un problema de salud pública, mencionando la existencia de un apoyo y tratamiento para así promover la prevención del suicidio y otros problemas que conllevan el pensamiento suicida.

- De igual manera, es importante mostrar las asociaciones que brindan apoyo psicológico gratuito dentro de las notas.

PROPUESTAS:

- Aumentar el número de reportajes sobre salud mental y las opciones de atención en la región.
- Participar como periodistas en los Foros y las conferencias de Salud Mental, no sólo como quienes cubren la nota.
- Incluir en las notas, historias de personas que asistieron a recibir atención psicológica y psiquiátrica y sus beneficios.
- Formar un Foro de capacitación a beneficio del desarrollo del periodismo responsable en la región.

EL SUICIDIO ES UN HECHO MULTIFACTORIAL, NO UNA CAUSA

5.

Recomendaciones en los medios digitales y efectos.

a. ¿Qué aspectos mostrar y qué evitar?

¿QUÉ HACER ALREDEDOR DE LA NOTA?

- Resaltar las alternativas al suicidio mediante información responsable sobre cómo afrontar las ideas suicidas y cómo pedir ayuda.
- Proporcionar información sobre los factores de riesgo y cómo afrontarlos.
- Proporcionar información sobre las líneas y centros de ayuda.

- Transmitir información sobre los trastornos mentales y su asociación con la conducta suicida para el tratamiento adecuado.
- Manejar la información acerca del suicidio y su prevención de forma responsable sin difundir mitos o tabúes.
- Hacer énfasis del problema con el suicidio en lugar de centrarse solamente del hecho en sí.
- Cuidar la información de los titulares para evitar recurrir a la morbosidad como recurso para captar la atención.
- Proporciona recursos adicionales, como el número de una línea de ayuda o el contacto de organizaciones especializadas en el tema.

¿QUÉ EVITAR ALREDEDOR DE LA NOTA?

- Evitar hablar de la muerte por suicidio de forma sensacionalista
- Evitar hablar de la muerte por suicidio como algo normal.
- No publicar fotografías ni vídeos de la persona fallecida o del intento suicida, del método empleado, de la escena del suicidio, ni fotos con alusión al acto del suicidio.
- No hablar de las intervenciones de los cuerpos de emergencia como actos heroicos. (Usar palabras como acoger o ayudar, antes de salvar o rescatar.)
- Evitar hablar de la muerte por suicidio como la solución a problemas o una forma de afrontarlos.
- Evitar dar detalles específicos del método usado en el suicidio o intento de suicidio.
- Evitar aportar información detallada sobre el lugar del suicidio o intento de suicidio.
- Evitar utilizar estereotipos religiosos o culturales.
- No tratar las conductas suicidas como una respuesta justificable ante los cambios sociales, culturales o la desvalorización.
- No responsabilizar a la persona fallecida por sus actos.
- No glorificar a la persona que se ha suicidado.
- Evitar hipervínculos, imágenes, audios, vídeos de víctimas

b. Efecto Werther, impacto negativo

Extracto de la nota: Titulares, balazos, llamadas y fotografías, Suicidio en tres periódicos de Mérida, Yucatán, México, en el 2015

The Sorrows of Young Werther, publicada en 1774, obra en la que el héroe se dispara tras un amor frustrado. Poco tiempo después de la publicación hubo muchos reportes de jóvenes lectores utilizando el mismo método para suicidarse, lo que provocó la prohibición de la novela en varios lugares. Otro caso registrado, según Mazurk (1993: 6), es el de la obra Final Exit, escrita por Derek Humphry, a cuya publicación le siguió un aumento en el número de suicidios en Nueva York, utilizando el procedimiento descrito, suicidio asistido. Soubrier (1984: 40) comenta que cuando se publicó su traducción en Francia, Suicide, mode d'emploi, también se incrementó el número de suicidios, utilizando el mismo sistema. Por otro lado, Muchembled (2002: 310) señala que el grupo musical de origen inglés, Judas Priest, fue llevado a la justicia por incitación al suicidio, debido a que el 23 de diciembre de 1985, durante una noche de droga y alcohol, dos adolescentes se dispararon una bala en la cabeza después de oír su interpretación de la canción grabada en 1978, Better by you, better than me. En todos los casos citados los receptores vulnerables fueron víctimas de las representaciones transmitidas por los diferentes medios.

También, según Philipset al (1992: 500), se ha reportado que el grado de publicidad que se da a un suicidio está directamente relacionado con el número de autodestrucciones subsecuentes. Philips (1982: 1341) demostró que hay un incremento en el número de suicidios dentro de los diez días posteriores al reporte de un suicidio en la televisión; así como de las historias más publicadas, en especial si hay celebridades involucradas.

Extracto del recurso creado por la Organización Mundial de la Salud: Prevención del Suicidio, un recurso para los profesionales de los medios de comunicación.

Las notas periodísticas como factor de riesgo de comportamiento suicida

Se han realizado más de 100 investigaciones sobre los suicidios de imitación (es decir, los que parecen estar directamente relacionados con informes de los medios sobre uno o más suicidios). Las revisiones sistemáticas de estos estudios coinciden en la misma conclusión: las publicaciones de medios de difusión sobre casos de suicidio pueden dar lugar a ulteriores comportamientos suicidas. También concluyen que el comportamiento suicida de imitación es más probable en algunas circunstancias que en otras. En particular, la cobertura repetida muy destacada de noticias de gran impacto se asocia más firmemente con comportamientos de imitación. El efecto que una nota periodística sobre un suicidio puede tener sobre posteriores suicidios es mayor si la persona descrita es una celebridad y goza de gran consideración entre la audiencia. Algunos subgrupos específicos de la población (como jóvenes, personas con enfermedades mentales o con antecedentes de comportamiento suicida o que han perdido a seres queridos por suicidio) son especialmente vulnerables a reproducir comportamientos suicidas de imitación. El riesgo es mucho mayor si las características del suicida y del lector o el televidente son similares de alguna manera y si la audiencia se identifica con ese suicida. Además, el contenido de las notas periodísticas desempeña otro papel importante: las que confirman o repiten mitos acerca del suicidio o describen detalladamente un método particular de suicidio tienen mayores probabilidades de dar lugar a suicidios de imitación.

c. Efecto Papageno, impacto positivo

Extracto del Manual: Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación. Manual de apoyo para sus profesionales.

Se denomina efecto Papageno al efecto preventivo que puede tener sobre la conducta suicida, una comunicación responsable que siga pautas establecidas.

Este nombre proviene del personaje homónimo del cuento popular “La flauta mágica” de Mozart, el cual decidió no suicidarse después de que unos niños le enseñaran diferentes alternativas para superar su situación. (Herrera Ramírez R, 2015)

Según el autor Niederkrotenthaler, informar de manera responsable sobre personas que han superado una situación de crisis personal de manera positiva y sin comportamientos suicidas, se asocia con un descenso en las tasas de suicidio, ejerciendo en estos casos, la información, un efecto protector. Niederkrotenthaler concluye: “El impacto de la información sobre el suicidio no puede limitarse a los efectos nocivos, sino que la cobertura de afrontamiento positivo en circunstancias adversas (...) puede tener efectos protectores” (Niederkrotenthaler, 2012 citado en Herrera, Ures y Martínez, 2015) (Niederkrotenthaler T, 2012)

Extracto del recurso creado por la OMS: Prevención del Suicidio, un recurso para los profesionales de los medios de comunicación.

... en los últimos años las investigaciones se han centrado cada vez más en los beneficios potenciales de las notas periodísticas responsables de los medios sobre suicidios.

Los reportajes sobre personas que han atravesado circunstancias de vida adversas pero que han conseguido hacer frente constructivamente a sus pensamientos suicidas, se han asociado a disminuciones de comportamientos suicidas.

Otros estudios indican que las descripciones educativas publicadas en medios sobre formas de hacer frente a pensamientos suicidas, pueden ayudar a reducir los comportamientos suicidas.

Extracto del trabajo realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, por sus siglas en inglés UNICEF. Comunicación, infancia y adolescencia. GUÍA PARA PERIODISTAS

Desde UNICEF entendemos que la comunicación es una herramienta para el cambio social. La capacitación, la facilitación de herramientas y recursos para comunicadores pueden producir un impacto en la cantidad y calidad de las informaciones que se generan sobre la infancia.

Profundizar la participación y la vida democrática de nuestras sociedades, demanda fortalecer el derecho a la comunicación desde la infancia, que incluye al mismo tiempo el derecho a la información y a la libertad de expresión, pero que también presupone la comunicación respetuosa, accesible y con calidad de los temas que impactan en las infancias y adolescencias de todos los grupos sociales.

Entendemos que es fundamental que comunicadores especializados en los diferentes temas, sean los encargados de desarrollar materiales sólidos, con información y contenidos conceptuales, además de poder ofrecer pautas, sugerir caminos, estimular cuestionamientos, efectuar preguntas y facilitar soluciones para que otros y otras puedan abordar sus notas, informes y coberturas acerca de temas como el Abuso Sexual, la Violencia, el Género, el Uso de Estadísticas, la Salud Adolescente, el Suidicio y la Protección de Datos.

En cada una de estas guías encontrarán una síntesis conceptual del tema, información sobre legislación argentina e internacional sobre la temática, recursos para el trabajo periodístico, sugerencias y un glosario, desarrollados especialmente por periodistas y comunicadores.

El buen trabajo de los periodistas es importante no sólo para la prevención, sino también para la “posvención”, es decir, la atención a los familiares y amigos, de la persona que se suicidó.

6. Recomendaciones a la Ciudadanía

- Comentar con responsabilidad sin emitir juicios de valor sobre la persona que perdió la vida, o con conductas suicidas, así como hacia sus personas cercanas.
- No difundir imágenes, videos o audios relacionados con la persona fallecida o con conductas suicidas.
- No grabar un atentado suicida ni difundirlo en los medios.
- Respetar la privacidad y momento de duelo de la persona fallecida o con conductas suicidas, así como los cercanos a la misma.
- Recomendar la ayuda psicológica y psiquiátrica, se pueden compartir los datos de instituciones que se encuentran en este Manual.

7.

Recursos

Líneas de atención de emergencia

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL)

Atención 24/7

Teléfono: (55) 5259 8121

saptel.crlyc@gmail.com

<https://www.saptel.org.mx/>

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria

Atención 24/7

Teléfono: 800 0044 800 (marcación 4)

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/unidad-de-inteligencia-epidemiologica-y-sanitaria-ues>

Línea de la Vida

Atención 24/7

Teléfono: 800 911 2000

lalineadelavida@salud.gob.mx

<https://www.gob.mx/tramites/ficha/centro-de-atencion-ciudadana-la-linea-de-la-vida/CONADIC3414>

Fundación Origen

Atención de lunes a domingo de 8:00 a 22:00 horas

Teléfono: 800 015 1617

Whatsapp: 55 3234 8244

lineadeayudaorigen@origenac.org

www.origenac.org/Ayudaenlinea

Instituto Nacional de la Juventud (INJUVE)

Atención de lunes a viernes de 8:00 a 16:00 horas

Teléfono: 555 342 7488, 555 795 2054

<https://www.gob.mx/imjuve>

Centros de Integración Juvenil, A. C.

Atención de lunes a viernes de 8:00 a 19:30 horas

Teléfono: 871 716 8824, 871 716 8833, 871 725 0090

Whatsapp: 55 4555 1212, 55 1856 2724, 55 3069 0030, 55 1856 5224

cij@cij.gob.mx

<http://www.cij.org.mx/>

AYUDA EN LÍNEA

Línea UNAM

Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental, al finalizarlo se puede solicitar un especialista.
<https://misalud.unam.mx/covid19/>

HOSPITALES ESPECIALIZADOS

Centro Estatal de Salud Mental (CESAME) Saltillo, Coahuila

*Horario de atención lunes a viernes de 08:00 a 15:00 horas.
Teléfono: 844 415 0763, 844 415 0832
Urgencias las 24 horas.
Martín Enrique y Juan de O'Donojú s/n Colonia Virreyes Colonial, Saltillo, Coahuila*

Hospital Psiquiátrico de Parras Parras de la Fuente, Coahuila

*Horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 13:00 horas
Teléfono: 842 422 2900
Nicolás Bravo No. 1, esquina con Matamoros, Zona Centro, Parras de la Fuente, Coahuila.*

Hospital de Salud Mental Dr. Miguel Vallebueno Durango, Durango

*Horario de atención lunes a sábado las 24 horas del día
Teléfono: 618 814 1096
Horario de lunes a sábado las 24 horas del día.
Av. Dr. Gregorio Aguilar, S/N, Colonia Agrícola Veinte de Noviembre, Durango, Durango*

SERVICIOS DE TERAPIA PSICOLÓGICA Y PSIQUIÁTRICA PÚBLICA

**Centro Integral de Salud Mental (CISAME)
Torreón, Coahuila**

*Horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 14:00 horas
Teléfono: 871 733 7002*

Bosques De Caoba Manzana 59, Lote 1 Entre C. Álamos Y Los Cipreses, S/N, Parque Industrial Oriente, Torreón, Coahuila

**Instituto Municipal de la Mujer de Torreón (IMMT)
Torreón, Coahuila**

*Horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 horas
Teléfono: 871 500 7419*

*Prol. Colón, s/n, Colonia Luis Echeverría Álvarez, Torreón, Coahuila
<http://www.torreon.gob.mx/mujer.cfm>*

**Centro Integral de Salud Mental (CISAME)
Gómez Palacio, Durango**

*Horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 14:30 horas
Teléfono: 871 748 7958*

Blvd. Francisco Villa Esq. Córcega Fracc. Villa Nápoles, Gómez Palacio, Durango

**Centro de Atención e Integración Familiar (CAIF)
Saltillo, Coahuila**

*Horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 16:00 horas
Teléfono: 844 417 2275 ext. 4491*

*González Ortega S/N, Rodríguez Guayulera, 25180 Saltillo, Coah.
<http://www.difcoahuila.gob.mx/CAIF.php>*

**Centro Estatal de Salud Mental (CESAME)
Saltillo, Coahuila**

*Horario de atención lunes a viernes de 08:00 a 15:00 horas.
Teléfono: 844 415 0763, 844 415 0832*

Urgencias las 24 horas.

Martín Enrique y Juan de O'Donojú s/n Colonia Virreyes Colonial, Saltillo, Coahuila

8. Glosario

Conducta suicida: Rango de conductas que incluye la ideación suicida, planeación o intento de quitarse la vida.

Intento de suicidio: Se refiere a la conducta suicida no fatal, como envenenarse y/o autolesionarse sin un resultado fatalista.

Periodismo Responsable: La práctica de ejercer la comunicación en los medios, priorizando la ética y moral en el manejo y difusión de la información.

Prevención del Suicidio: Acciones coordinadas y en colaboración con diversos sectores de la sociedad, tales como el educativo, empresarial y los medios de comunicación. Estas acciones se esperan que sean comprensivas, integrativas y que generen sinergia.

Psicoterapia: Es un tratamiento de colaboración entre paciente y psicoterapeuta, mediante el diálogo se trabaja en identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento para mejorar la salud psicológica, el bienestar y la calidad de vida.

Psiquiatría: Es una rama de las ciencias médicas que se dedica al estudio, tratamiento y prevención de los trastornos psíquicos.

Salud Mental: Estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida y puede trabajar productiva y fructíferamente, reconociendo sus habilidades y contribuyendo a la comunidad.

Suicidio: Acción deliberada de matarse a si mismo.

9. Bibliografía

Areiza, Y. (2008) Posibles Causas Del Intento De Suicidio Y Del Suicidio En Niños Y Adolescentes Revista Electrónica De Psicología Social «Poiésis» No 15 - ISSN 1692-0945

Gobierno de España (s/f) Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación. Manual de apoyo para sus profesionales.

INEGI (2018) "Estadísticas A Propósito Del Día Mundial Para La Prevención Del Suicidio" Comunicado De Prensa Núm. 410/18 Recuperado En Febrero De 2019

OMS (2014) Preventing Suicide: A Global Imperative.

OMS (2017) Prevención del Suicidio: un recurso para los profesionales de los medios de comunicación.

OPS/OMS (2018) Cambiando la cobertura periodística del suicidio en América Latina y el Caribe.

Sánchez (2008) El Suicidio y su Prevención Revista Medicina Vol. 30

Titulares, balazos, llamadas y fotografías: Suicidio en tres periódicos de Mérida, Yucatán, México, en el 2015

UNICEF (s/f). Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas.