

### **3 Mitos Acerca del Suicidio y Como la Iglesia Puede Abordarlos**

Denisse C. Lamas, LCSW  
Junio 2020

**Nota del editor:** Este blog fue escrito por Denisse C. Lamas, quien es una trabajadora social clínica licenciada que reside y trabaja en el estado de la Florida. Ella se desempeña como la Directora Ejecutiva del "Hispanic Family Counseling Inc." Denisse se estará con nosotros el 24 de junio de 2020 dirigiendo el webinar **Salvemos Vidas. Juntos Vamos a Prevenir el Suicidio**. El mismo será en español y explorará el tema de la prevención del suicidio. [Se puede registrar aquí.](#)

La Asociación Nacional de Benevolencia trabaja en asociación con Regiones, Congregaciones y Ministerios para juntos y juntas crear comunidades de compasión y cuidado. Como parte de nuestro trabajo, encontramos y abrazamos diversos puntos de vista tanto culturales como teológicos e invitamos a nuestros socios a compartir sus historias como la que esta presente aquí. El siguiente artículo representa el punto de vista del autor, y no necesariamente representa el punto de vista de la NBA.



El que entrego a Jesús, nuestro redentor, murió por suicidio. ¿Qué crees que llevó a Judas a quitarse la vida? ¿Alguna vez te has detenido a pensar cuanto sería el dolor y el quebranto que Judas estaba sintiendo en ese momento? ¿Como crees que Jesús se sintió al respecto? ¿Crees que se pudo haber prevenido esta muerte?

Esto es algo que me he cuestionado desde pequeña y hasta el día de hoy me da tristeza cuando pienso y trato de entender esta situación. Mi primera experiencia con el suicidio fue en el 2006, cuando trabajé ayudando a familiares y amigos de un joven que había muerto por suicidio. Fue desde allí que mi curiosidad por entender por qué la gente que mueren por suicidio comenzó. ¿Qué puede ser tan difícil para una persona que lo lleve el considerar acabar con su propia vida? A partir de ese momento, la prevención del suicidio se convirtió en mi pasión. ¿Qué podría ser más importante que salvar una vida? ¡Para mí, no hay nada más importante que eso!

Hay varios mitos acerca del suicidio que, en un momento de mi vida, yo creía; sin embargo, también hay muchas cosas que he aprendido desde entonces.

#### **Primer mito: Hablar de suicidio pone la idea en la cabeza de la persona**

Investigación tras investigación contradice este mito.

Utilizando el contexto bíblico de la historia de Job como ejemplo podemos ver que Job lo había perdido todo: familia, riqueza y ganado. También estaba enfermo de sarna "desde la corona de su cabeza hasta la planta de su pie". En esta historia, la esposa de Job a raíz de lo sucedido le dice: "¿Aun retienes tu integridad? Maldice a Dios y muérete (Job 2:9)". Para mí, Job tenía muchas razones para estar deprimido y triste, sin embargo, Job rechazó la idea del suicidio que su esposa sugirió. Además, su respuesta fue admirable: "¿Qué? ¿Recibiremos de Dios el bien, más el mal no recibiremos? (Job 2:10)". Por difícil que fuera su situación, la sugerencia de acabar con su propia vida era inaceptable para él.

Si una persona no está considerando quitarse la vida, aún en los momentos más desfavorables, escuchar a alguien hablar de suicidio no le va a generar pensamientos o comportamientos suicidas. Sin embargo, para una persona que está luchando en contra de pensamientos o acciones suicidas el poder hablar de suicidio hace una gran diferencia.

Sabemos que hay muchos estigmas que rodean el suicidio. Muchas personas que tienen ideas suicidas se sienten sobrecargadas, tristes e incluso avergonzadas de sus sentimientos y pensamientos suicidas. **Pero cuando hacemos preguntas como: ¿Estás pensando en el suicidio? Permitimos que una persona que está luchando hable sobre sus problemas, dolores y situaciones. Esto reduce enormemente la carga de esta persona.** Preguntar con empatía puede mostrarle a la persona que nos importa lo que le está aconteciendo, además de proporcionarle el alivio de sentirse escuchados y comprendidos.

Incluso [La Fundación Americana de Prevención de Suicidio](#) (AFSP, por sus siglas en inglés), recomienda que el tener una conversación honesta con otras personas acerca del suicidio, podría ayudar a prevenir a alguien el privarse de su vida.

En mi experiencia personal, lo mismo me ha sucedido con personas con quienes yo he trabajado. Al hacerles la pregunta: ¿has pensado en el suicidio? Algunos respondieron honesta y rápidamente con un rotundo "No". Más otros entre lagrimas y vergüenza me contestaron que sí y algunos hasta diciéndome: "¡no debería pensar así! Ciertamente he podido ver de primera mano que el hablar del suicidio no le

pone la idea en la cabeza a la persona que no la tiene. Pero, es de gran ayuda y alivio hablar al respecto, para los que si están batallando con este pensamiento.

***Segundo mito: Las personas que están considerando terminar sus vidas por suicidio están locas o poseídas.***

Las personas que tienen pensamientos suicidas por lo regular cargan con un dolor grande en sus corazones que les hace pensar erróneamente que la mejor solución a su problema es el quitarse la vida. A menudo tienen dificultades para entender que ellos no son una carga para sus seres queridos, y que, de hecho, sus muertes causarían un trauma y dolor grande.

Personalmente, y profesionalmente, me desagrada el uso la de la palabra "loco", pues es un término peyorativo que da un aspecto negativo a la salud mental. Y mientras que muchos de los que mueren por suicidio han luchado con desafíos de salud mental, esto no significa que estén "locos o peor aún, que estén poseídos", significa que necesitan ayuda para hacer frente y sobrellevar su carga, quebranto y dolor.

***Tercer mito: Las personas que está pensando en el suicidio no lo dan a demostrar y si actúan toman a todos por sorpresa***

Esto es falso, ya que tanto los adultos como los jóvenes dan advertencias fáciles de reconocer de que están contemplando o planificando activamente morir por suicidio.

Según la [Encuesta Nacional de Uso de Drogas y Salud Mental 2018](#), se estima que 1.4 millones de adultos de 18 años o más hicieron al menos un intento de suicidio. Las mujeres adultas reportaron un intento de suicidio 1.5 veces más frecuente que los hombres, mientras que los hombres mueren 3.56 veces más que las mujeres. Mientras que [la encuesta sobre conductas de riesgo juvenil de 2017](#), el 7.4 por ciento de los jóvenes entre los grados 9-12 habían realizado al menos un intento de suicidio.

El problema es que no tomamos el tiempo necesario para educarnos sobre cómo reconocer los signos y síntomas de alguien que experimenta ideas y comportamientos suicidas.

Si vemos el lado positivo, hoy en día, existe mucha investigación e información sobre el tema. De hecho, la NBA en un intento de disipar mitos y romper con estigmas estaremos explorando en mayor profundidad el tema de prevención de suicidios en nuestro próximo webinar en español: **Salvemos Vidas, Juntos Vamos a Prevenir**. El mismo se ofrecerá el día 24 de junio a la 1:00 pm hora del este. Ayudar a salvar una vida, tanto la vida espiritual como la física, es nuestra misión. Podemos hacerlo a través de la educación, la comunicación y la búsqueda de ayuda profesional. Creo que debemos cuidar nuestras vidas con un enfoque holístico (como un todo) tanto la vida física como la espiritual.

**Lo que tenemos que hacer es simple:**

1. Fomentar conversaciones responsables sobre el suicidio para juntos y juntas eliminar el estigma

2. Aprender a identificar los síntomas y signos del suicidio

Estas son algunas señales de advertencia para el suicidio:

- Ansiedad, agitación
- El distanciamiento de amigos y familiares
- Intentos anteriores de quitarse la vida
- La persona expresa que no hay razón para vivir; o que no ve ningún sentido de propósito en su vida
- Desesperanza
- Ira, rabia e irritabilidad
- Cambios de humor dramáticos
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Sentir que son una carga para los demás

3. Conocer los recursos disponibles en todo el país, como los son las [aplicaciones móviles para prevenir el suicidio](#). Así también como las líneas de crisis como la [Red Nacional de Prevención del Suicidio \(Llamada o Chat virtual\)](#).

4. Identificar los profesionales de salud mental locales, contactarlos y desarrollar una relación con ellos y ellas. Esto le ayudará a usted y a su iglesia el conectar a una la persona que necesita ayuda con el apoyo adicional necesario.

5. Capacitarse y hacer que su iglesia pueda ser entrenada por expertos en prevención de suicidio y/o por profesionales de la salud mental.

Yo creo firmemente que la iglesia está llamada a encarnar la esperanza del Cristo resucitado. Y esto lo demostramos cuando respondemos a las necesidades de aquellos que luchan con pensamientos o sentimientos suicidas o que además están lidiando con comportamientos autodestructivos.

Mi ministerio personal se centra en motivar a las personas a buscar ayuda profesional y motivarlas también a conocer más de Jesucristo, quien es mi Señor y Salvador. Creo y profeso que es en Jesús que logramos vivir una vida abundante. Es por eso por lo que afirmo que somos los instrumentos de Dios para salvar vidas, en su totalidad, física, mental y espiritualmente.

Cuando tenemos dolor de muelas, vamos a un dentista. Si el dolor está en el pie, vamos al podólogo. Si tenemos síntomas de gripe, recurrimos al médico de cabecera. Pero cuando se trata de salud mental o emocional, ¿qué hacemos? ¿Qué le decimos a los feligreses? ¿Que Dios puede curarlos? No tengo la menor duda que Dios pueda curar cualquier enfermedad. No obstante, soy una fiel creyente de que Dios también capacita a los doctores, trabajadores sociales, profesionales de salud mental, etc. para que las personas puedan encontrar apoyo y sanar su dolor a través de ellos y ellas. Creo que es hora de considerar los problemas de salud mental como lo que son: ¡problemas de salud!

Los pastores y líderes espirituales son clave en esta importante lucha contra el suicidio. Hablar del tema es primordial. El dirigir a las personas en necesidad a buscar ayuda profesional es nuestra responsabilidad. Después de todo, ¿qué puede ser más importante que salvar una vida?

Fuentes:

- [Suicide Attempts \(2018\)](#), American Foundation for Suicide Prevention
- [When Someone is At Risk](#), American Foundation for Suicide Prevention
- [Suicide Risk and Mental Disorders](#), Bradvik, Louise (Sep 17, 2018), National Center for Biotechnology Information
- Bible. Job 2:9, Juan 3:16.
- [YMHFA Instructor Training \(2016\)](#)
- [Mitos y Verdades Sobre el Suicidio](#)

---

*As the health and social services general ministry of the Christian Church (Disciples of Christ), the National Benevolent Association partners with congregations, regions, general ministries, and a variety of Disciples-related health and social service*

*providers to create communities of compassion and care. Founded in 1887 by six women responding to the needs of the day and on their doorsteps, for more than 130 years the NBA has continued to serve "the least of these." Learn more at [www.nbacares.org](http://www.nbacares.org).*