

CONVERSACIONES



sobre el suicidio y las poblaciones LGBT



CREATING CHANGE



Autores

Colaboradores

INTRODUCCIÓN

Como consecuencia de las repetidas noticias del último tiempo sobre suicidios de jóvenes gays (o presuntamente gays), se ha iniciado una discusión nacional inédita acerca del riesgo de suicidio en las poblaciones LGBT (lesbiana, gay, bisexual y transgénero). No obstante, algunas noticias han simplificado excesivamente o han sensacionalizado una serie de temas fundamentales y, en algunos casos, quizás hayan potenciado el riesgo del contagio suicida (vea más abajo).

Esta guía propone maneras de conversar sobre el suicidio de forma segura y efectiva. Además, enfatiza la importancia del debate público sobre la prevención del suicidio y ayuda a que la sociedad acepte y apoye el bienestar de las personas LGBT.

Las siguientes recomendaciones fueron diseñadas basándose en el material educativo e investigaciones elaborados por organizaciones pioneras en la prevención del suicidio, como la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention) y el Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center). Para tener acceso a estos recursos originales en inglés, vaya a www.lgbtmap.org/talking-about-suicide.

EL CONTAGIO SUICIDA

En diversos estudios se ha demostrado que existe un vínculo entre ciertos tipos de visibilización pública y cobertura mediática sobre el suicidio, y el aumento en las muertes por suicidio. Este fenómeno se conoce como el contagio suicida. Es probable que las personas que ya están muy deprimidas o que contemplan la posibilidad de suicidarse presenten síntomas de este fenómeno.

Se ha observado que el riesgo de este contagio aumenta cuando:

- Aumenta la cantidad de historias sobre casos específicos del suicidio.
- Una muerte en particular se informa con lujo de detalle en muchos artículos de prensa.
- La noticia de una muerte por suicidio aparece en la portada de un periódico o en los titulares de una nota televisiva.
- Los titulares sobre muertes por suicidio se plantean de manera dramática. Por ejemplo, el titular: "Adolescente se suicida por intimidación, acoso, hostigamiento, burla o *bullying* y se lanza de un puente".

No obstante, en los estudios también se demuestra que el riesgo del contagio suicida se puede reducir cuando las noticias sobre el tema del suicidio se presentan de manera responsable.

bullying = intimidación, acoso, hostigamiento o burla
bully = intimidador, acosador, hostigador o burlador

Bullying y suicidio

En los estudios se demuestra que los adolescentes LGBT presentan mayores tasas de *bullying* anti-LGBT que sus contrapartes heterosexuales. Sin embargo, no todas las personas que son el objeto de burla o *bullying* anti-LGBT se identifican como LGBT. Muchas de estas personas sufren de este acoso porque los demás especulan acerca de su orientación sexual o porque estas personas LGBT no conforman con las expectativas de otras en cuanto al género.

La relación entre el *bullying* y el suicidio es un tema complejo. En los estudios se señala que el *bullying* permanente puede llevar a, o incluso empeorar, los sentimientos de aislamiento, rechazo, exclusión, desesperación, depresión y ansiedad, los cuales pueden dar lugar a una conducta suicida.

Sin embargo, es importante notar que la mayoría de personas que sufren de *bullying* no llegan a querer suicidarse. Suponer que el suicidio es una respuesta natural al *bullying* puede provocar que los medios de comunicación enfatizaran aspectos del suicidio que pudieran aumentar la probabilidad del contagio suicida. Si estas personas en riesgo ven reflejada sus propias experiencias de *bullying*, aislamiento o exclusión en las historias de otros que han muerto, estarían más propensos a considerar el suicidio como una solución a sus problemas.

En la medida que sea posible, el enfoque de los debates debe centrarse en la necesidad de abordar de manera sistemática el *bullying* anti-LGBT, pero sin aumentar el riesgo del contagio suicida. No escatime palabras para explicar las ideas. Por ejemplo, no diga: "el *bullying* es la causa del suicidio", ni use expresiones como: "bullycidio". Entonces, es necesario vincular la idea de la prevención del *bullying* con la responsabilidad de las personas (como los padres, la familia y los amigos), las instituciones (como los colegios), las autoridades legales y la sociedad para asegurar y promover la salud, seguridad y el bienestar en general de personas de todas las edades.

HABLAR DEL SUICIDIO DE FORMA SEGURA Y PRECISA

Es absolutamente fundamental crear instancias de debate público sobre el tema del suicidio. Éstos forman una parte esencial de asegurar la salud y la seguridad de personas con riesgo de suicidio. Las siguientes 12 recomendaciones pueden profundizar estos importantes debates, y a su vez, ayudar que no se difunda información errónea en los debates públicos y que se minimice el riesgo para las personas LGBT vulnerables.

1. **Enfatice la responsabilidad tanto colectiva como individual para asegurar el bienestar de las personas LGBT.** Hay que recordar a todos que las personas, familias, comunidades y la sociedad en general tienen una responsabilidad para promover una cultura que acoga, acepte y apoye a las personas LGBT por quienes son.
2. **Aconseje a las personas LGBT que piensan en suicidarse a que busquen ayuda y señale los recursos de apoyo disponibles.** Los adolescentes LGBT, especialmente, no saben que hay adultos que los quieren y que pueden ofrecerles ayuda.
3. **Subraye la importancia vital del apoyo y la aceptación familiar – no sólo con el único fin de prevenir el riesgo de suicidio, sino también con el propósito crucial de nutrir el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes LGBT o en proceso de cuestionamiento.** La aceptación familiar apoya la salud y el bienestar de los adolescentes LGBT. Las conversaciones posteriores al suicidio de un adolescente representan una oportunidad para recordar a las personas, y a las familias de adolescentes LGBT sobre todo, de la importancia de amar, querer y aceptar plenamente a su hijo tal como es.
4. **No incluya los detalles de un suicidio en los títulos o titulares.** Los titulares suelen ser la única información retenida por el lector y el hecho de que sean breves y llamativos puede conllevar a crear mensajes que aumentan el riesgo del contagio suicida. Además, los titulares suelen aparecer con más frecuencia en las redes sociales como Facebook, y éstas pueden contribuir al alza del riesgo de suicidio también. (Vea *HABLAR DEL SUICIDIO EN LAS REDES SOCIALES*).
5. **No describa el método empleado en una muerte por suicidio.** En las investigaciones se demuestra que una descripción detallada de la muerte puede instar a otras personas vulnerables a que hagan lo mismo.
6. **No atribuya un suicidio a experiencias que ocurrieron poco antes de la muerte de la persona.** Las causas fundamentales de la mayoría de los suicidios son complejas y no siempre son obvias a primera vista. Llegar a conclusiones apuradas acerca de estas causas, incluso cuando están basadas en comentarios de la familia, los amigos o informes mediáticos, pueden resultar en afirmaciones que quizás no tengan fundamento. Se corre el riesgo de difundir información falsa o errónea si llega a sus propias conclusiones acerca de un suicidio. Además, establecer una relación directa entre un suceso negativo en la vida de una persona puede aumentar el riesgo del contagio suicida entre las personas vulnerables que han tenido experiencias similares.
7. **Evite normalizar el suicidio.** Evite presentarlo como consecuencia lógica de los tipos de *bullying*, rechazo, discrimi-

Resultados de la Investigación sobre el suicidio

Las discusiones sobre las muertes por suicidio a menudo se basan en los números y las estadísticas. Los siguientes resultados de la investigación pueden ser útiles en la comprensión de las complejidades de la ideación suicida y comportamiento.

- Un intento de suicidio no es un fuerte predictor de suicidio logrado. Cuatro de cada cinco personas (80%) que mueren por suicidio son varones. No obstante, tres de cada cuatro personas (75%) que hacen un intento de suicidio son damas.
- Los índices de suicidio por lo general aumentan con la edad, los índices más altos entre los de la mediana edad.
- Hay poca sólida información acerca de las muertes por suicidio entre las gente LGBT. Por esta razón, tenga cuidado de no tergiversar datos sobre intentos de suicidio por la gente LGBT como indicativa de las muertes por suicidio de la gente LGBT. Los dos no son iguales.
- De acuerdo a encuestas estadounidenses, los adolescentes y adultos lesbianas, gays y bisexuales tienen de dos a seis veces más probabilidades de intento de suicidio que sus pares heterosexuales.
- Encuestas de gente transgénero reportan consistentemente notablemente altos índices de intentos de suicidio.
- Dos principales factores de riesgo de suicidio de la gente LGBT son factores a nivel individual como la depresión y experiencias del estigma y la discriminación, incluyendo hostilidad anti-LGBT, acoso, intimidación y el rechazo de la familia. Hay creciente evidencia que los dos factores están vinculados.

nación y exclusión experimentados con frecuencia por las personas LGBT. Presentar el suicidio como el acto inexplicable de una persona LGBT de buena salud, o vincular directa y causalmente el suicidio con el *bullying* o la discriminación enfrentados por las personas LGBT, puede causar que estas personas en riesgo se identifiquen con la víctima (o las circunstancias de vida de la víctima) y así aumentar el riesgo de la conducta suicida.

8. **No idealice ni cree un aura de celebridad alrededor de las víctimas del suicidio.** En los estudios se demuestra que la idealización de personas que se suicidan puede inducir a que otros se identifiquen con la víctima o busquen imitarla.
9. **No utilice términos tales como “bullycidio”.** Esta palabra sugiere la muerte de un *bully*, y no una muerte por suicidio. También, puede aumentar el riesgo del contagio suicida al decir que el suicidio es una respuesta natural al *bullying*.

10. **No hable de “epidemias” del suicidio.** Las personas vulnerables podrían verse involucradas en una situación que se parece a la suya y puede aumentar el riesgo de suicidio.
11. **No utilice frases tales como “exitoso”, “sin éxito” o “fracasado” cuando habla del suicidio.** Es muy peligroso insinuar que los intentos de suicidio que no dieron el resultado esperado sean un “fracaso” o que los intentos consumados sean “exitosos”. En su lugar, hay que hablar de una muerte por suicidio o un intento de suicidio. También hay que evitar la frase “cometer el suicidio”. La palabra “cometer” se suele asociar a un acto criminal y puede convertir a la familia de la persona quien se suicidó en víctima. Es mucho mejor decir “se suicidó” o que fue una “muerte por suicidio”.
12. **No diga que una política específica (o su inexistencia) va a “prevenir el suicidio” por sí sola.** Es más recomendable hablar de cómo las leyes o políticas anti-LGBT han tenido un impacto negativo en el bienestar de las personas LGBT. Por ejemplo, la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) ha señalado varios efectos negativos en la salud al prohibir el matrimonio entre las parejas gays y lesbianas.

HABLAR DEL SUICIDIO EN LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales representan un vehículo imprescindible para ampliar los debates públicos sobre el bienestar de las personas LGBT, promover la necesidad del apoyo y aceptación de la familia, a animar a las personas LGBT que piensan en suicidarse a que busquen ayuda. Las tres primeras recomendaciones en la sección *HABLAR DEL SUICIDIO SEGURA Y PRECISAMENTE* puede sostener las bases para abordar estos temas en las redes sociales.

Sin embargo, debido al carácter, alcance y ritmo de las redes sociales, las plataformas tales como Facebook, Twitter y los blogs pueden aumentar los riesgos del contagio suicida asociados a debates inseguros sobre el suicidio en los medios.

En un mundo que ofrece información cada vez más rápida y densa, la brevedad tiene valor en las redes sociales. Pero esa brevedad puede dificultar la comunicación de aspectos complejos y sutiles en las redes sociales, y como consecuencia, los redes sociales pueden presentar riesgos y desafíos únicos al hablar del suicidio.

Aunque no es necesariamente un problema en la mayoría de los casos, republicar un tweet (es decir, “retuitear”), o hasta compartir o declarar “me gusta” en una actualización de Facebook, da cierta rapidez y espontaneidad a las redes sociales. Esta situación puede difundir información errónea sobre una muerte por suicidio o poner en peligro las personas vulnerables quienes piensan en suicidarse. Por estas razones:

- **No use Twitter ni Facebook para comunicar la noticia de una muerte por suicidio.**
- **No brinde información de una muerte por suicidio (por ejemplo, información acerca de cómo murió la persona) o los datos personales de la víctima en Twitter o Facebook.**
- **No retuitee los titulares problemáticos de la prensa establecida** (por ejemplo: “Estudiante de 15 años se suicida por *bullying*”).
- **No hable de “epidemias” de suicidio en las redes sociales.**
- **Tenga cuidado con la manera en que se exprese en Facebook.** Muchos usuarios de Facebook con frecuencia les dan un “me gusta” a actualizaciones porque les interesa, o porque le quieren dar seguimiento a los comentarios publicados. Pero en una actualización titulada: “Suicidio quita la vida a otro adolescente gay,” se le podría dañar a la familia de este adolescente y/o crear una reacción violenta si los usuarios empiezan a darle un “me gusta”. A su vez, una actualización relacionada con el suicidio, tal como: “El *bullying* mata a adolescentes LGBT” podría aumentar el riesgo del contagio suicida porque plantea que el suicidio es una respuesta natural al *bullying*.

Recursos

Las siguientes organizaciones disponen de recursos adicionales para educar en cuanto al tema del suicidio y las poblaciones LGBT.

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: www.afsp.org

Red Nacional de Prevención del Suicidio:
1-888-628-9454

Este documento está disponible en la página web: www.lgbtmap.org/talking-about-suicide

Agradecimientos especiales a Lee Fenwick, Rosa Alvarado y Todo Mejora (www.todomejora.org) por su labor en la traducción de este documento.