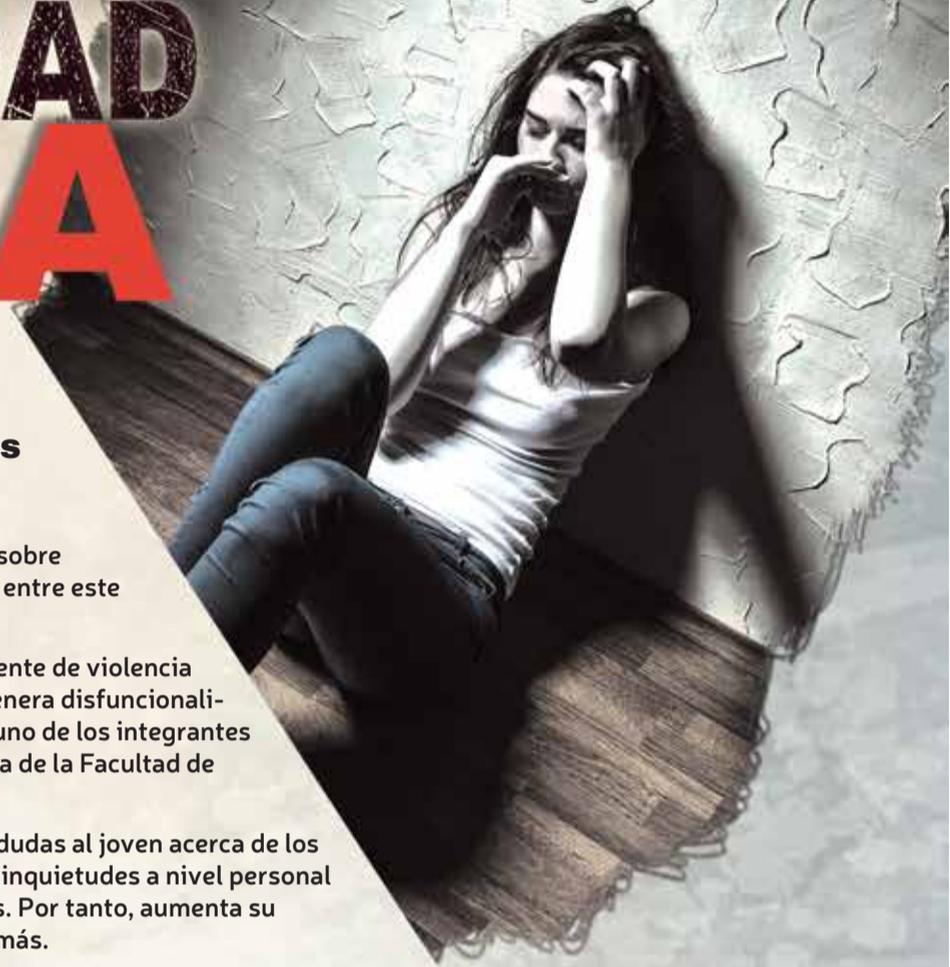




## ¡Atención!

# PERSONALIDAD SUICIDA



**Cuando alguien termina con su propia vida, surge la pregunta de por qué lo hizo. Psicólogos identifican conductas y situaciones relacionadas con la idea de suicidio.**

En todo el mundo, el fenómeno del suicidio ha aumentado en los últimos años, sobre todo entre jóvenes de 15 a 29 años, y hoy en día es la segunda causa de muerte entre este grupo de población.

Un factor de riesgo importante asociado con el suicidio es vivir en un ambiente de violencia intrafamiliar relacionado con el abuso en el consumo de drogas, lo cual genera disfuncionalidad y estrés en exceso. Esta situación afecta de manera distinta a cada uno de los integrantes de la familia, menciona la doctora Paulina Arenas Landgrave, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM.

La adolescencia es una etapa de desarrollo durante la cual surgen dudas al joven acerca de los cambios físicos y psicológicos que experimenta; asimismo, tiene inquietudes a nivel personal y sobre sus relaciones sociales; por ejemplo, de pareja y amigos. Por tanto, aumenta su necesidad de tener más certeza, aceptación y apoyo de los demás.

Si a esta etapa de inestabilidad se suman las adicciones en un ambiente de violencia, pobreza, abusos o maltrato, el riesgo de suicidio aumenta debido al alto grado de tensión que se genera en el adolescente.

### ¿Quiénes enfrentan mayor riesgo?

Los jóvenes que experimentan un malestar emocional más intenso que otros son más vulnerables ante algunos eventos, y su comportamiento puede asociarse con la idea de suicidio.

La investigadora explica que la vulnerabilidad emocional está relacionada con la falta de fortalezas personales que permitan adaptarse a las situaciones que cambian en el ambiente. También se relaciona con alteraciones en el estado de ánimo y del comportamiento, entre ellas la ansiedad y la depresión, así como con una inadecuada regulación de las emociones.

A su vez, mostrar alta susceptibilidad al rechazo, un pensamiento fatalista, dificultades en establecer relaciones interpersonales e impulsividad, pueden ser indicadores importantes, y por lo general éstos suelen asociarse a

personas que se involucran en conductas de alto riesgo, las cuales no favorecen su adaptación a situaciones estresantes.

Dichas conductas pueden ser el consumo de drogas, trastornos alimentarios, el inicio de actividad sexual sin protección a temprana edad; estas prácticas pueden vincularse y aumentar la probabilidad de la idea suicida.

### Resiliencia, una protección

La doctora Arenas ha identificado *perfiles de riesgo* y *perfiles de menor riesgo* en la idea de suicidio en adolescentes; ambos están relacionados con características de personalidad vinculada a la no resiliencia y resiliencia, respectivamente.

A partir de sus hallazgos, determinó que los adolescentes que habían tenido alguna intención suicida mostraban un *perfil de riesgo*; es decir, presentaban mayores niveles de ansiedad, pensamiento poco flexible y bajo autoestima; además, tendían a maximizar sus problemas, a canalizar el estrés hacia diversas partes del cuerpo y a sufrir mayores niveles de depresión.

Por el contrario, los adolescentes con un *perfil de menor riesgo* eran más resilientes, tendían a pensar de manera menos fatalista y más realista, a estar dispuestos a reconocer la necesidad de ayuda y a tener sentido del humor. Estas características les permitían evaluar mejor las situaciones, tomar decisiones favorables para afrontar los problemas y, por tanto, adaptarse mejor a su entorno.

“Con la evaluación de estos indicadores podemos entender mejor este fenómeno en su conjunto, y así identificar a las personas en mayor riesgo para poder actuar a tiempo, resalta la especialista.”

Para prevenir, es importante identificar con atención si los jóvenes tienen hábitos y comportamientos distintos a los acostumbrados. Esto puede alertarnos sobre el riesgo que enfrentan ante la idea de suicidio.

**Si tú o alguno de tus seres queridos se encuentra en una situación de riesgo, acudan a un centro de atención psicológica.**



**En México, los adolescentes viven en un contexto social adverso, de violencia, incertidumbre y desesperanza. Además, por el exceso de trabajo de los padres, carecen de atención.**

**El fenómeno del suicidio es multifactorial, por lo que no siempre son las mismas razones o experiencias las que desencadenan esa idea en cada persona.**

