El suicidio, la pandemia silenciosa entre los jóvenes

Sara Arribas Leal, socióloga. Investigadora

Rocío Herrero Sanz, socióloga. Investigadora

Catalina Martínez Miguélez, socióloga. Investigadora.
Paola Miranda Medina, socióloga. Investigadora.
Alicia Gómez-Chacón Áviles, socióloga. Investigadora.

Puedes encontrar a Sara en Twitter y a Rocío en Instagram.

> *Las tasas de suicidio juvenil han alcanzado unas cifras alarmantes en los años de pandemia. A través de 20 entrevistas a jóvenes conocemos su experiencia con la ideación e intento de suicidio. Se exploran los factores causantes, los correctores, las diferencias de género, la influencia de la pandemia, las fallas estructurales y la relevancia de la familia.*

El incremento de las tasas de suicidio en estos años de pandemia ha generado una gran preocupación social que hemos visto reflejada en los medios de comunicación, *la pandemia silenciosa* es como muchos diarios han calificado este fenómeno.

Se ha puesto especial atención en los jóvenes y no es para menos: según datos de 2020 del Instituto Nacional de Estadística, cerca de la mitad del total de muertes entre los jóvenes de 15 a 29 años es debido a causas externas (accidentes, caídas, agresiones, suicidios, homicidios), siendo el suicidio la que se posiciona en el primer lugar (34,2%). Esto significa que **el suicidio es la segunda causa de muerte general** (16,6%) para este grupo de edad, después de las muertes por tumores (18,2%), lo que evidencia la magnitud del

problema.

Además, se observa una gran diferencia entre las tasas de suicidio de hombres y mujeres en la población general siendo las tasas masculinas más elevadas, tendencia que se mantiene en el grupo de edad de entre 15 y 29 años. Según los mismos datos del INE de 2020, se registraron en este rango de edad 227 suicidios de hombres frente a 73 de mujeres, lo que quiere decir que entre la población de 15 a 29 años el **75,6% de los suicidios son realizados por hombres**. Sin duda, estos datos resultan alarmantes y se debe abordar el tema desde una perspectiva social, pues cuando las cifras son tan elevadas resulta evidente que no estamos ante un problema individual sino colectivo.

Los objetivos de la presente investigación son localizar los factores sociales que inciden en los jóvenes y llevan al acto del suicidio, y determinar en qué medida la pandemia ha afectado al suicidio juvenil, para corroborar o desmentir que sea la principal causa del aumento de estas tasas.

Para realizar la investigación de la que aquí se exponen algunas conclusiones, se ha optado por una metodología cualitativa llevada a cabo a través de entrevistas en profundidad. Se han realizado un total de 20 entrevistas a jóvenes residentes en Madrid entre los 17 y 29 años, de los cuales 11 han sido mujeres.

A través de Instagram y Twitter todas las autoras publicaron un anuncio llamando a participar en esta investigación a personas que hubiesen experimentado el intento de suicidio o ideación suicida, y a compartir dicho anuncio entre sus redes. En pocas horas contábamos con más de 30 personas dispuestas a colaborar. Tras controlar nuestras variables de edad y residencia, seleccionamos y obtuvimos la muestra final.

Factores sociales causantes del suicidio juvenil

Tras haber realizado las entrevistas, se ha elaborado un listado de los factores que han influido en la ideación suicida de los jóvenes, observando aquellos que la mayoría tenían en común, y posteriormente se han clasificado según su naturaleza.

Los principales factores sociales causantes de la ideación suicida se pueden clasificar en cuatro dimensiones: factores interpersonales, factores experienciales traumáticos, factores cognitivos y factores psicológicos.

Los **conflictos interpersonales** hacen referencia a familias con una dinámica disfuncional y conflictiva, familias desestructuradas, relaciones afectivas y sociales tóxicas, acoso y bullying, carencia de inteligencia social[1] (esto sólo se ha observado en hombres), y, en ocasiones, estar en una situación de aislamiento social en la que el individuo carece de contactos sociales y consiguientemente tendrá pocas personas con las que relacionarse o, por el contrario, puede encontrarse acompañado y sentir soledad.

Los **factores experienciales traumáticos** son aquellos que implican haber vivido eventos traumáticos. Engloban toda vivencia referida a haber sufrido agresiones sexuales, violencia de género, enfermedades, muertes de familiares cercanos, o tener en el entorno personas con enfermedades mentales.

En los **factores cognitivos** se enmarcan las expectativas negativas sobre el futuro, motivación autodestructiva, baja autoestima, excesiva autoexigencia y presión social hacia el éxito. En general, es una percepción de la realidad desesperanzadora y que conlleva una relación insana con uno mismo, con tal nivel de exigencia que su propia salud y

bienestar se ven gravemente perjudicados.

Por último, los **factores psicológicos** se refieren a padecer enfermedades mentales, sufrir trastornos de ansiedad y/o depresión. Estas enfermedades han sido diagnosticadas en todos los sujetos que en algún momento han acudido a un profesional médico. A estos factores les acompaña el experimentar un profundo y constante sentimiento de soledad, característico de este tipo de enfermedades mentales.

Todos los entrevistados presentan un conjunto de estos factores, cada joven reúne un conjunto diferente. En algunas ocasiones, los entrevistados no han experimentado un evento traumático, pero los otros tres tipos de factores son constantes en todos los sujetos.

[1] *Es una habilidad humana, que permite comprender, entender y percibir los pensamientos y acciones de otras personas. Esta se puede aplicar en diferentes contextos de la vida, gestionando de manera positiva los estímulos y relacionándose con los demás.* (Ramírez Molina *et al.,* 2021).

Factores que ejercen una función correctora y protectora

Asimismo, existen correctores sociales que actúan como freno a la ideación suicida, es decir, evitan que se lleve a cabo el acto del suicidio.

Se preguntó a los jóvenes qué les frenaba a cometer este acto en los momentos más críticos y de nuevo se procedió a hacer una clasificación de las respuestas.

Cabe destacar que estos correctores son distintos según los factores determinantes en el caso de cada individuo. Esto significa que los factores que influyen en la decisión de no realizar el acto suicida (correctores) dependen de aquellos que la provocan (causantes), por lo que un corrector puede ser

un incentivo en otro caso distinto.

Tal es el caso de la familia. La **familia** es un elemento central y posee una doble vertiente.

Si bien puede ejercer como causante en determinadas situaciones, cuando la circunstancia que provoca el intento suicida es externa a ella, el núcleo familiar actúa entonces como un potente elemento corrector. El sufrimiento que su muerte causaría en padres, hermanos/as, abuelos/as y demás familiares es lo que evita que estos jóvenes cometan el suicidio.

Siempre ha sido por la familia. A mí la frase Mr. Wonderful que dice 'lo importante no es el destino, es el camino' pues bien, pero déjame en paz. Esas mierdas no van a hacer que no hagas cosas. La gente que se suicida es porque pierde completamente a lo que aferrarse, aunque esté ahí dejan de verlo

La **esperanza por el futuro** es otro aspecto que ejerce presión para frenar la ideación suicida. La posibilidad de que su situación mejore, de que aquellos aspectos que les producen tanto sufrimiento y desesperación se transformen o puedan escapar de ellos; la idea de un futuro esperanzador al que no quieren renunciar. Cualquier ápice de esperanza e ilusión por lo que pueda ser en un futuro resulta un elemento clave en la disuasión del intento suicida.

¿Y si pasa algo bueno? Esa curiosidad por saber que va a pasar, es lo que me frena. Es un pulso constante con la vida.

La idea de poder tener la vida que yo quiero en algún momento, esa pizquita de luz que me hacía decir quiero intentarlo.

Otro corrector central son **las terceras personas del entorno del individuo**, similar al factor corrector de la familia, pero referido a amigos o parejas. En estas personas encuentran redes de apoyo. Todos ellos son elementos que ejercen una

función positiva y ayudan a disminuir la ideación suicida.

La soledad es un sentimiento constante que experimentan las personas con ideación suicida, de manera que sentirse acompañadas y aceptadas por cualquier tipo de relación puede marcar una enorme diferencia.

Hice una promesa con mi novia de que ninguno podía llegar a suicidarse. Esta promesa de que ninguno se autolesione es lo que hace que me mantenga limpio.

Yo ya lo venía pensando, pero un día me desperté y el pensamiento no paraba y me metí al baño con la intención, pero mi compañero de piso me ayudó mucho y finalmente no lo intenté.

Por último, el **miedo al dolor físico y a las posibles secuelas** del intento de suicidio si este fracasara.

El miedo al acto en sí, a la decisión tan rotunda que supone elegir si uno vive o deja de hacerlo. Además de a los riesgos físicos que entraña el acto del suicidio, pues si este fallara la persona puede tener graves consecuencias, como lesiones físicas y cerebrales que pueden resultar en daños irreversibles.

El miedo a estos riesgos actúa también como freno a la ideación suicida.

No lo llevaba a cabo por si sobrevivía y me quedaba con daños en vez de muerto. Tenía pensamientos intrusivos para hacerme daño, pero no los llevaba a cabo por si no lograba conseguirlo.

Creo que es porque me da miedo. Pasaría a un nivel muy diferente, de tomar decisiones cotidianas paso a decidir si estoy viva o no.

Diferencias de género

Se ha podido observar cierta diferencia entre los factores causantes más determinantes según el género.

En las mujeres se ha visto más reiterada la autoexigencia por alcanzar el éxito y la perfección. Una gran presión derivada de las expectativas sociales puestas sobre ellas, según las cuales deben ser excelentes en todos los aspectos de sus vidas: familiar, social, académico, laboral, físico-estético, intelectual… incluso los hobbies, como un deporte, se pueden convertir en un elemento estresante al sentirse obligadas a ser brillantes en él, aun cuando el objetivo de realizar esa actividad sea el mero entretenimiento.

La presión social a la que están sometidos los individuos, y especialmente las mujeres, se interioriza como autoexigencia. Esta presión social nos insta a adaptarnos a un modelo centrado en el éxito y la productividad, el cual resulta perjudicial para los individuos y conlleva consecuencias psicológicas negativas cuando no se consigue adaptarse a él u obtener los resultados esperados. En las mujeres, la autoexigencia por cumplir con las expectativas sociales es mayor y el peso psicológico que esto supone puede convertirse en detonante de la ideación suicida.

En los hombres, por otro lado, se alude más a problemáticas relacionadas con la baja integración social, aislamiento y sensaciones de no ser necesarios en su entorno social.

Los hombres se identifican en una de estas tres categorías ya que, de antemano, se han visto involucrados en acontecimientos como lo son el bullying, el carecer de apoyo familiar, el sufrir soledad o el tener dificultad para mantener relaciones sociales. Todos estos acontecimientos dificultan las formas de relación e interacción social en estos individuos, una baja sociabilidad que conlleva aislamiento y sentirse innecesarios. Esta situación es la que impulsa, en la gran mayoría de

hombres, a tener ideaciones suicidas.

Fallas estructurales

Los entrevistados, por otro lado, hacen importante alusión a las carencias existentes en nuestra sociedad, principalmente en las instituciones sanitarias y educativas.

Algunos entrevistados aluden a que no todos disponen de los suficientes recursos económicos como para poder hacer uso de los servicios que la sanidad privada proporciona. Así, **en relación con la sanidad pública afirman que los recursos disponibles no cubren la demanda** y que la especialidad psiquiátrica termina siendo la más recurrente, proporcionando ésta consecuencias como la dependencia a medicamentos, en vez de proporcionar una buena atención desde la especialidad de la psicología.

Del mismo modo, **los centros educativos se evidencian con ineficiencia en sus protocolos de prevención, detección e intervención en problemas que afectan a la salud mental.** También se señala el desconocimiento ante la gravedad del problema al no disponer de profesionales cualificados o que, cuando se dispone de estos profesionales, no realizan un seguimiento adecuado, según la percepción de nuestros entrevistados. Estos consideran que cuando han solicitado ayuda se ha infravalorado la gravedad de su situación y no se les ha proporcionado la atención que necesitaban.

La influencia de la familia

La familia es un elemento central y transversal a toda la investigación. La totalidad de las personas entrevistadas identifican que su familia ha jugado un papel influyente en su experiencia con la ideación o intento suicida.

Por ello, para el posterior análisis se han clasificado los factores causantes en dos: por un lado, las relaciones

familiares; y, por otro lado, el resto de factores sociales mencionados anteriormente, refiriéndonos a ellos como *factores externos* (siendo estos los factores psicológicos, cognitivos, experienciales traumáticos, y los conflictos interpersonales excluyendo la familia).

De esta forma, **se puede observar la gran diferencia entre los casos de ideación suicida cuando los factores causantes principales son externos o familiares**.

Se observa que, si el principal factor que afecta a los individuos son las relaciones familiares, los afectados son más vulnerables frente a la ideación suicida al no contar con una red de seguridad primaria.

Si, por el contrario, el principal factor que les afecta es externo, la gestión que hace la familia de la situación resulta decisiva: cuando es adecuada (intervención, apoyo, gestión emocional…) la familia reduce el efecto negativo externo actuando como red de seguridad salvavidas; por el contrario, cuando la gestión familiar es inadecuada (infravalorar, ignorar, invalidar emociones) los afectados tienen mayor vulnerabilidad y riesgo de llegar al intento de suicidio.

El papel de la pandemia

Por otro lado, no existe una tendencia uniforme entre las personas entrevistadas en nuestro trabajo de campo realizado del 12 de noviembre al 23 de noviembre de 2021, para identificar la pandemia como un elemento clave y central a la hora de llevar a cabo el acto del suicidio. Si bien algunos afirman que la pandemia ha sido determinante en sus ideas de suicidio, para otros es un elemento que no les ha influido. Así pues, y desde una perspectiva cualitativa como la desarrollada en este estudio, no podemos afirmar que la pandemia sea el único motivo que esté detrás del incremento de suicidios entre la juventud.

Entre los jóvenes que sí sienten una repercusión de la pandemia en su ideación suicida, observamos que según los factores más determinantes (siguiendo la anterior clasificación de factores externos o relaciones familiares negativas) **la influencia es diferente para el sujeto y la síntesis de dicha diferencia viene dada por el espacio que tienen que habitar:**

Para los afectados cuyo factor principal es externo, su espacio seguro está en el hogar por lo que el confinamiento les permitió alejarse de los espacios y relaciones perjudiciales, lo cual resultó muy beneficioso para su salud mental. Como expresan algunos de ellos:

Osea a mí la pandemia, pónganme tres. Que me confinen otra vez por favor. Yo pandemias las que quieras.

Para mi realmente el confinamiento fue una bendición, fue un regalo del cielo.

Sin embargo, el desconfinamiento y regreso a espacios que les resultaban inseguros repercutió en ellos de manera negativa:

Volver a hacer vida normal fue incluso peor que antes.

En el confinamiento, me encerré en mi habitación, aprendí a quererme, el problema fue el shock que vino después. Me dio mucha ansiedad social y acabé con una fuerte depresión.

Para los afectados cuyo factor principal es la familia, su espacio seguro se encuentra fuera del hogar, de manera que al tener que compartir espacios comunes constantemente con la familia cuya relación con esta es disfuncional o conflictiva, el confinamiento agravó su situación.

Para mí la pandemia fue clave, la convivencia en mi casa no se podía soportar y me creó muchísimo estrés y toda la ansiedad aumentó.

Tantos meses de cuarentena casi me matan, me daba ansiedad

convivir con mi familia.

A diferencia de los anteriores, el periodo de desconfinamiento les permitió alejarse de estas relaciones conflictivas, por lo que la salida para estos fue positiva.

Gracias al desconfinamiento pude acudir a centros donde conocí´ a gente que había pasado por situaciones como yo.

Conclusiones

Tanto en la sociedad como en el modo de vida actual existe una fuerte presión social, un patrón a seguir, que afecta directamente a los más jóvenes cuando el modelo del individuo no se corresponde con el esperado. Este desajuste entre expectativa y realidad les hace más proclives a la tenencia de ideaciones suicidas.

Para poder corregir la exclusión que experimentan estas personas es necesario visibilizar esta problemática y hablar abiertamente sobre salud mental. La estigmatización del suicidio y de todo problema de salud mental resulta fatal para las personas que viven con estos pensamientos pues intensifica la sensación de aislamiento y soledad. La empatía es clave para la gestión de estos casos y el apoyo por parte del entorno resulta crucial para que la persona salga adelante.

Previamente, en el ámbito de la prevención, es preciso señalar la importancia de la socialización primaria en los individuos, es decir, la estructura familiar, ya que cuando esta presenta fisuras, se desencadena falta de integración y comprensión en la persona.

Del mismo modo, los entrevistados han expresado que los grupos de apoyo tienen un impacto muy positivo al tratarse de espacios seguros con grupos de iguales en los que se crean redes de apoyo. Asimismo, el teléfono de la esperanza ha resultado de gran ayuda en algunos casos.

Escuchar y hablar de salud mental sin tabúes, del suicidio y especialmente de los motivos que lo causan, es la mejor manera de acompañar a los jóvenes que están experimentando estos pensamientos, según han expresado ellos mismos.

Solamente necesito que estén ahí y me pregunten qué tal estoy

Bibliografía

Ramírez Molina, R.I., Villalobos Antúnez, J.V., Lay Raby, N.D., Del Valle Marcano, M. *Inteligencia social y liderazgo resonante.* Editorial Corporación CIMTED, 2021.

Febrero 2023