

# Reporte

# Disi

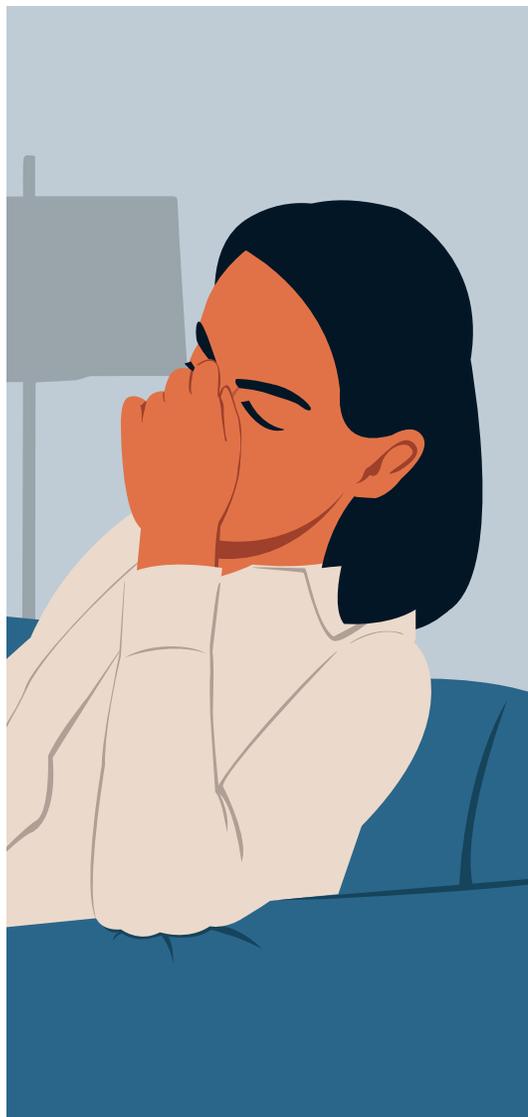
a la

# Vida

2020 - 2021



# La vulnerabilidad de las mujeres ante la ideación suicida



## Reportes por intento o ideación de suicidio

2020	2021
<b>2,425</b>	<b>5,329</b>
<b>Enero - Agosto</b>	

Ante la conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, este 10 de septiembre, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México comparte información sobre los perfiles de quienes han buscado ayuda inmediata, sensible y profesional en un momento de crisis emocional, para prevenir y evitar hacerse daño.

Basado en los datos del programa DISÍ a la Vida, el análisis indica que, en el periodo enero-agosto de 2021, hubo un incremento del 120% en las solicitudes de apoyo psicológico frente a la ideación o planeación suicida, con relación al mismo periodo de 2020.

El 71% de los reportes son de mujeres y de ellas, el 86% tienen menos de 30 años de edad, lo que las ubica como el sector poblacional con mayor disposición a la búsqueda de auxilio.

Las cifras parten de la información recabada en la Línea de Seguridad y Chat de Confianza (55 5533 5533). En las llamadas recibidas se ha detectado la urgente necesidad de atender los problemas que han dado pie a esta tendencia.

Los trastornos mentales y el suicidio son todavía un tema tabú en algunos sectores y familias, lo que disuade de buscar ayuda a las personas que han contemplado quitarse la vida o han intentado hacerlo, por lo que el Consejo Ciudadano insiste en fomentar una cultura de la prevención que reconozca a tiempo esos riesgos.

“En todos los casos reportados existe oportunidad e incluso una amplia ventana para prevenir y evitar la conducta suicida. Cuando advertimos cambios profundos en el

comportamiento o expresiones frecuentes respecto al desinterés por vivir, es momento de intervenir, hablar, apoyar a esa persona y buscar ayuda especializada”, señala Salvador Guerrero Chiprés, presidente del Consejo.

Durante este 2021, el 66% de las interacciones fueron por chat, 33% vía telefónica y el resto por otros medios, como el correo electrónico.

“Cuando se comunican, no podemos afirmarles que todo va a estar bien porque no tenemos la certeza y no les podemos asegurar que todo va a ser diferente”, comenta Mariana García Garduño, psicóloga que atiende la Línea DISÍ a la Vida. “Pero sí les digo: ‘Al llamar, tú estás haciendo un intento para cambiar las cosas y ese intento, por más pequeño o grande que sea, es algo muy valioso’”.

Cuando comenzó la pandemia de COVID-19, los expertos consideraban que el aumento en casos de suicidio sería uno de los efectos por las afectaciones emocionales.

La depresión y desesperanza son, en gran medida, consecuencias de la pérdida de empleo, la crisis económica familiar, la reducción del contacto interpersonal, los cambios en estilos de vida y de organización al interior del hogar y los conflictos intrafamiliares, que ya se presentaban.



### Ocupación de las personas que solicitan ayuda en la Línea de Seguridad

Estudiante	<b>37.5%</b>
Empleado	<b>15.7%</b>
Hogar	<b>7%</b>

Estas situaciones son incluso más fuertes en mujeres, porque quedaron más expuestas a la violencia en el hogar, que pueden provocar depresión y aislamiento.

Además, en otros casos, ellas tuvieron que abandonar su vida profesional o educativa para hacerse cargo del cuidado de familiares mayores, hermanos menores en casa o de hijos que han requerido su apoyo para las clases a distancia. También han sido el sector profesional que ha sufrido más despidos.

Los problemas mentales detrás del suicidio no son algo superficial. Una persona deprimida, que siente angustia y soledad necesita de redes de apoyo.

Quien padece depresión no siempre expresa signos claros de tristeza, aislamiento, desgana, llanto o cambios de humor drásticos. Es necesario estar atentos en caso de que

## “Pedir ayuda no está mal, al contrario, es humano... ¿y quién aquí no es humano, verdad?”

Mariana García Garduño,  
psicóloga de la Línea  
de Seguridad

aparezcan, ya que, una vez que lo hacen, no tiene control sobre ellos y, en muchas ocasiones, no es capaz de solicitar ayuda.

Hay que detectar factores de riesgo, además se deben monitorear palabras, gestos, conductas y pensamientos de quienes sabemos, están expuestas y expuestos a situaciones de vulnerabilidad.

En 2020, el principal motivo para buscar ayuda fue por desesperanza. En 2021, los problemas familiares, de pareja y emocionales, así como el duelo se han significado como las causas más comunes.

Los datos del Consejo indican que, en general, dos de cada cinco reportes son de menores de edad, rango en el

# 50%

de los reportes son de personas solteras.

que incluso hubo un incremento de 29% entre 2020 y 2021.

Si tomamos en cuenta que el 46% de los intentos de suicidio, reportados a DISÍ a la Vida, se dan en casa, existe una gran oportunidad de prevenirlo.

Aunque los factores de riesgo son muy variados, en el caso de mujeres jóvenes destacan, según investigadores del tema y organismos como la Organización Mundial de la Salud, haber sido víctimas de abuso y/o acoso sexual, de violencia física o psicológica.

La situación agrava si las jóvenes no cuentan con redes de apoyo, están sometidas a un sistema de creencias machistas o carecen de estrategias de afrontamiento positivas, afirma la Doctora María Elizabeth de los Ríos Uriarte, profesora e investigadora de la Facultad de Bioética de la Universidad Anáhuac México y la Cátedra UNESCO en Bioética y Derechos Humanos.

### Principales motivos por los que llaman a DISÍ a la Vida

SITUACIÓN	2020	2021
Problemas familiares	9%	13.1%
Desesperanza	15.6%	11.5%
Problemas de pareja	0.5%	7.4%
Problemas emocionales	0.2%	7%
Duelo	4.8%	5.9%
Violencia familiar	7.5%	5.7%

# El Centro de Recuperación Emocional

Consciente de este contexto y de que el suicidio no es un acto irracional o instantáneo, el Consejo Ciudadano atiende las llamadas de auxilio y los signos de ideación o intento suicida, pues ahí está la posibilidad de prevenir.

Los profesionales de la psicología que atienden en el Consejo indican que muchas de las interacciones no pasan a mayores, pues se trata de la primera ideación o planeación. La mayoría de quienes marcan es porque quieren ser escuchados y comprendidos. “Buscan algo de aire y salvarse antes de tomar una decisión fatal. Sinceramente, es un gusto que las personas hagan ese esfuerzo, que se den esa oportunidad y que nos permitan ayudarles”, dice Mariana García.

## Terapias en el CRECC por ideación suicida

MOTIVO	2020	2021
Abuso sexual	2	6
Ansiedad	6	11
Depresión	8	10
Desesperanza	9	11
Duelo por alguien cercano	5	5
Enfermedad crónico-degenerativa	1	4
Problemas en las habilidades sociales	3	0
Problemas de pareja	2	12
Problemas familiares	5	13
Violencia familiar	5	9



En las alcaldías Cuauhtémoc e Iztapalapa, el Consejo Ciudadano cuenta con dos Centros de Recuperación Emocional (CRECC), donde ofrece terapias gratuitas de hasta 12 sesiones para que las personas que así lo decidan sean atendidas de manera directa por psicólogas y psicólogos.

Entre el 2020 y agosto de 2021 se atendió a 127 personas, de las cuales 97 fueron mujeres y 30 hombres.

Como sociedad, tenemos la responsabilidad de cuidar de la salud mental de quienes nos rodean e identificar problemas emocionales que puedan fomentar la ideación suicida, porque la conducta no es un acto individual, sino que repercute en amigos y familiares de quienes lo llevan a cabo. Es, entonces, un acto social del que todos somos corresponsables.



Línea de Seguridad  
y Chat de Confianza

  **55 5533-5533**

Línea y Chat Nacional Diversidad Segura

**8 0 0 0 0 0 L G B T**  
8 0 0 0 0 0 ( 5 4 2 8 )

 [consejociudadanomx.org](http://consejociudadanomx.org)

 @ConsejoCiudadanoMx

 @consejociudadanomx

 @elconsejomx

 @consejociudadanomx