ÁLVARO VALDIVIA PAREJA

Suicidología

Prevención, tratamiento psicológico e investigación de procesos suicidas

ÁLVARO VALDIVIA PAREJA

Suicidología

Prevención, tratamiento psicológico e investigación de procesos suicidas

Lima, marzo de 2014

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas

© Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)

Impreso en el Perú - *Printed in Peru*

Corrección de estilo:

Jorge Coaguila

Diseño de cubierta:

Germán Ruiz Ch.

Diagramación:

Diana Patrón Miñán

Fotografía de cubierta y del autor:

Goran James Djordjevic / Goranmedia Production

Traducción de la tercera parte

(del inglés al español):

Traducción de la investigación "Procesos suicidas y expectativas existenciales sobre la vida después de la muerte en el Perú" (del inglés al español):

Diego Aguirre Ortiz, Andrea Argandoña Jara, Bryce Benavides Suarez, Elizabeth Berrio García, Daisy Bustinza Valverde, Larissa Cevallos Pérez, Gabriela Chávez Meza, Andrea Galvez Meza, Mayra García Masson, Gressia Miranda Tuppia, Jussara Ramírez Hilario, Guadalupe Rengifo Ruestas, Maricelo Sánchez Champion, Samantha Sanguinetti Castro, y Dayana Silupú Larronda, alumnos de la Carrera de Traducción e Interpretación de la UPC, bajo la supervisión de los profesores Pilar Zuazo Mantilla, Silvia Rubio Leigh e Iván Villanueva Jordán.

Editor del proyecto editorial

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas S. A. C.

Av. Alonso de Molina 1611, Lima 33 (Perú).

Teléf. 313-3333

www.upc.edu.pe

Primera edición: marzo de 2014

Tiraje: 800 ejemplares

Este libro se terminó de imprimir en el mes de marzo de 2014, en los talleres gráficos de Lettera Gráfica S. A. C., Emilio Althaus 460, Lince.

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
Centro de Información

Valdivia Pareja, Álvaro. Suicidología: Prevención, tratamiento psicológico e investigación de procesos suicidas

Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 2014

ISBN: 978-612-4191-27-5

SUICIDIO, ASPECTOS PSICOLÓGICOS, ESTUDIO DE CASOS

362.28 VALD

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-02319

Registro de Proyecto Editorial en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 31501021400049

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

El contenido de este libro es responsabilidad del autor y no refleja necesariamente la opinión de los editores.

Contenido

Prólogo	9
Agradecimientos	11
Prefacio	13
Introducción	15
Primera parte. El suicidio desde la perspectiva de la salud pública	19
Capítulo 1: ¿Qué es la suicidología?	21
Capítulo 2: El suicidio como problema de salud pública	33
Capítulo 3: Promoción de la salud mental y prevención del suicidio	51
Segunda parte. El suicidio desde la perspectiva clínica	67
Capítulo 4: Teorías psicológicas sobre el suicidio	69
Capítulo 5: El encuadre con pacientes suicidas	83
Capítulo 6: Tratamiento clínico de pacientes suicidas	95
Tercera parte. Investigación en suicidología	115
Capítulo 7: Procesos suicidas y expectativas existenciales sobre la vida después de la muerte en el Perú	117
1. Introducción	120

2. Antecedentes	125
2.1. Estudios previos	125
2.2. Antecedentes teóricos	127
3. Objetivo	130
3.1 Preguntas de investigación	130
4. Método	131
4.1. Diseño de estudio	131
4.2. Ámbito de estudio	131
4.3. Muestra	132
4.4. Recolección de datos	133
4.5. Análisis de datos	134
4.6. Consideraciones éticas	136
5. Resultados	137
5.1. Estadísticas demográficas	137
5.2. Hallazgos de la encuesta: categorías y subcategorías	139
5.2.1. Los informantes tienden a enfrentar la fase de frustración existencial mediante mecanismos de defensa psicológicos ante la incertidumbre sobre la vida después de la muerte	139
5.2.2. Tendencia a excluir cuestionamientos existenciales en procesos suicidas	140
5.2.3. Consecuencias de la muerte por suicidio	140

5.2.4. Percepción energética de la vida después de la muerte	141
5.2.5. Percepción tangible y material de la vida después de la muerte	142
5.2.6. Percepción emocional de la vida después de la muerte	143
5.2.7. Estilos cognitivos	144
5.2.8. Percepción de la vida	144
5.2.9. Idealización de una segunda oportunidad para vivir	145
5.2.10. Rol de la familia	145
6. Discusión	146
6.1. Consideraciones metodológicas	146
6.2. Estrategias para conseguir validez y rigurosidad	146
6.3. Discusión de resultados	147
6.3.1. Los informantes tienden a afrontar la etapa de frustración existencial al mostrar mecanismos de defensa psicológicos contra la incertidumbre sobre la vida después de la muerte	147
6.3.2. Tendencia a excluir los cuestionamientos existenciales en procesos suicidas	149
6.3.3. Consecuencias de la muerte por suicidio	150
6.3.4. Percepción energética de la vida después de la muerte	152
6.3.5. Percepción tangible y material de la vida después de la muerte	153
6.3.6. Percepción emocional de la vida después de la muerte	154

6.3.7. Estilos cognitivos	155
6.3.8. Percepciones de la vida	157
6.3.9. Idealización de una segunda oportunidad para vivir	158
6.3.10. Rol de la familia	158
7. Conclusiones	160
8. Estudios posteriores	161
Bibliografía	163

Prólogo

Generalmente, cuando hablamos del suicidio, tendemos a quedarnos en silencio. Esto sucede porque usualmente no sabemos cómo afrontarlo o preferimos no pensar en ello.

No obstante, este silencio logra que no se hagan adecuados planes de prevención ni de tratamiento y que no se informe a la sociedad sobre lo que podemos o no hacer. En cuanto a este tema, nos podemos autoevaluar y preguntar: ¿qué es el suicidio?, ¿a qué se refieren con ser un «sobreviviente del suicidio»? ¿qué edad es la más vulnerable para tomar esta decisión?, ¿cuáles son los factores de protección que debemos tener en cuenta?, ¿cuál es la diferencia entre riesgo e intento suicida? Y pueden seguir las preguntas pero... ¿sabemos las respuestas?

Es por ello que, como bien menciona el autor de esta obra, el suicidio es un problema de salud pública. La tasa de muerte por esta causa va en aumento, y no siempre tenemos las herramientas para trabajar con dichos pacientes, sus familiares, amigos y círculo social.

¿Qué es lo que lleva a una persona a tomar la decisión de quitarse la vida? ¿Cómo lo podemos ayudar?, ¿qué necesita que hagamos?, ¿cómo hablar con su familia?, ¿qué pasa después de que la persona lo intentó y no lo logró? Todas estas respuestas, y muchas más, las podrás encontrar en esta obra, la cual es indispensable para todos aquellos individuos que trabajan con este tipo de pacientes. Asimismo, para los que conocen a alguien que ha vivido esta situación o que simplemente les interese ahondar sobre esta causa de muerte.

Últimamente escuchamos —cada vez mayor frecuencia— que alguien decidió quitarse la vida. Está en las noticias, en los periódicos, en todos los medios de comunicación. Las razones son variadas: acoso escolar, víctimas de

violencia doméstica, bajo rendimiento académico, depresión, estrés laboral, entre otras razones. Lo que debemos resaltar es que, si bien es cada vez más frecuente escuchar sobre esto, no hay información acerca de las herramientas que debemos usar tanto para la prevención como la promoción de la salud. Y es por eso que esta obra nos proporciona nuevos conocimientos y una nueva forma de mirar la suicidología. Ya que como bien señala el autor, lamentablemente aún no se profundiza sobre este tema, sobre todo en nuestro País. Es por ello, que al final del libro, podemos encontrar la investigación que este realizó como parte de su tesis de maestría. Esperemos que pronto haya un cambio en este sentido y más alumnos y profesionales puedan seguir investigando sobre este tema.

Finalmente, me queda invitarlos a que abran sus sentidos y se involucren en este libro, que tenemos la suerte de tener entre nuestras manos, sobre todo por la calidad profesional del autor. Sé que, durante mucho tiempo, Álvaro Valdivia ha trabajado para que la suicidología sea un ámbito de interés público, y no solo para los profesionales de la salud mental sino que para la sociedad en general.

Gabriela Coros de la Piedra
Psicóloga clínica, legal y forense

Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi familia, por estar siempre a mi lado, de formas distintas y en momentos diferentes. Siempre he sabido que puedo contar con ella.

Me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a Liliana Galván y Roxana Miranda, quienes me motivaron en el momento oportuno para empezar esta aventura. De igual manera, a los estudiantes de la Facultad de Traducción e Interpretación Profesional, carrera hermana de la carrera de Psicología en la UPC; este proyecto jamás hubiera visto la luz si no fuera por su trabajo y el importantísimo aporte de las profesoras Claudia Marín y Pilar Zuazo, y del profesor Iván Villanueva.

Gracias a todos los informantes que participaron en el estudio (tercera parte de la obra), a los profesionales y a la institución en la que se recogió la muestra, a mis queridas amigas y colegas Nélida Geldres y Claudia Reyes por su valiosa ayuda durante todo este proceso.

Un eterno agradecimiento a Diana Stark Ekman, quien no solo me ayudó en una etapa muy importante, cuando una gran cantidad de ideas eran difíciles de seguir, sino también por ayudarme a encontrar la confianza en mí mismo y seguir adelante con el estudio que finaliza esta obra.

De igual manera, una sincera y especial gratitud a Miriam Eliasson, PhD en IHCAR del Karolinska Institutet, por su desinteresada y valiosa ayuda desde las primeras etapas de este proceso.

Finalmente, también me gustaría agradecer a todos mis compañeros y compañeras de vida, amigos y amigas, colegas, confidentes, por ayudarme a ser quien soy.

Prefacio

Después de mucho tiempo me he dado a mí mismo la oportunidad de reconectarme con una necesidad y estilo de vida que dejé de lado durante algunos años: escribir. Expresarme por medio de la escritura es una herramienta emocional que siempre utilicé antes de estudiar Psicología. Solía sentarme frente a la computadora durante horas, pensaba y escribía, pensaba y escribía..., pero no me daba cuenta de que, además de pensar, lo que también estaba haciendo era sentir, sentir y expresar emociones de una manera distinta que me permitía ser yo mismo en un lugar maravilloso: mi mundo interno.

Cuando mi álter ego científico obtuvo protagonismo en mi vida, la escritura personal fue desplazada por los trabajos de corte académico. No me di cuenta, pero tristemente me perdí en el camino, me entretuve con las fascinaciones de la Psicología y descuidé este aspecto personal tan importante. Hasta cierto punto, dejé de cultivarme y solo seguí patrones diseñados, rígidamente organizados e inflexiblemente interiorizados; es aquí cuando mi debate interno empezó: finalmente me di cuenta de que la Psicología había desplazado al arte escrito en vez de (inteligentemente) unirse a él.

Quise, entonces, desplazar a la Psicología de mi vida de manera cortante, quise alejarme de ella en un claro acto de desprecio académico y frustración personal. Guardé todos los libros académicos, cerré los folders con etiquetas psicológicas y me senté nuevamente frente a la computadora en un desesperado intento de expresarme como lo había hecho antes, durante años; pero no pude.

Hoy, café en mano, teclado en frente y sonrisa en labios, me he aceptado. Hoy me doy cuenta de que mi vida artística y mi vida científica no

pueden divorciarse de forma abrupta, es más inteligente unir las (cuando esto sea posible), y qué mejor que escribiendo de un tema que me apasiona, que ha guiado ciertos aspectos de mi vida y por el cual siento una fuerte necesidad de compartir, difundir y educar: la suicidología.

Si nunca has escuchado el término, no te sorprendas; en realidad, es más sorprendente encontrar personas que lo hayan hecho.

Quisiera que tengas en mente una idea a lo largo de la aventura literaria que has decidido seguir: al acabar esta obra, tendrás una opinión distinta de los conceptos de «suicidio», «vida» y «muerte». No importa realmente en qué consiste el cambio, o si este llega de manera inmediata o postergada, lo que importa es que hayas compartido conmigo este camino en el cual la esperanza no solo por la vida, sino por la calidad de esta, sea redescubierta. Siéntate, échate o acomódate en la posición que más prefieras, prepárate un café o aquello que más te guste y comparte lentamente mis ideas, mi mundo interno y mi formación académica. Gracias por ser mi acompañante.

Introducción

Suicidología: Prevención, tratamiento psicológico e investigación de procesos suicidas nació en el medio de inquietudes científicas y personales con respecto al problema del suicidio en la sociedad peruana y la manera como esta lo contempla. Hablar de este tema es indudablemente complejo, requiere de responsabilidad y conocimiento y es aquí donde esta obra presenta su mayor aporte: la educación.

Informar de manera objetiva las características del concepto «suicidio», dar a conocer las dos formas de estudiarlo y prevenirlo (salud pública y tratamiento psicoterapéutico, respectivamente) y cuestionar cómo el estigma afecta a las víctimas de suicidio debido al desconocimiento, prejuicio, ignorancia y discriminación son las motivaciones principales detrás de este libro.

Este es un texto para todos y todas. El lenguaje científico utilizado para exponer los conceptos de suicidología está inspirado y regulado con lenguaje general, intentando encontrar un punto medio en el que el profesional de salud mental pueda utilizarlo como un libro de texto académico y práctico en su trabajo diario, y que las personas que no pertenezcan a este contexto puedan también comprender los principios básicos relacionados con el suicidio.

Si bien este es un tema «nuevo» en países latinoamericanos, existen en la actualidad diversas teorías, posturas e incluso metodologías de investigación dedicadas exclusivamente a su estudio; incluir todos estos temas en un solo texto de estas características es imposible.

Por ello, la decisión final sobre qué temas serían incluidos fue una tarea ardua, pero importante. En este sentido, esta obra cuenta con tres partes que, si bien se encuentran diferenciadas debido a la forma como abordan el tema, se relacionan y retroalimentan de manera lógica y concordante.

La primera parte del libro expone las ideas iniciales correspondientes al concepto de suicidología, la manera como esta aborda este problema y su impacto en la realidad social. El suicidio no es un problema enteramente subjetivo y personal, es también un tema crítico en la salud de poblaciones generales y por ello cuenta con el estudio desde la perspectiva de la salud pública, en la cual la promoción de la salud mental y la prevención protagonizan las áreas de trabajo.

La salud pública no es expuesta de modo exhaustivo, pues no forma parte del objetivo de la obra; es, más bien, definida y expuesta en la medida en la que se utiliza para crear programas en poblaciones en riesgo o con aquellas en las que se desea trabajar la prevención. Este es un libro de corte psicológico, por ello los términos médicos no se profundizan ni forman parte del eje teórico principal.

Después de una parte inicial en la que la epidemiología y el entendimiento general del suicidio en la población han sido expuestos, se deriva de manera lógica y secuencial una segunda en la que el tratamiento individual en el ámbito clínico y psicoterapéutico es descrito como una segunda postura paralela al enfoque de salud pública.

Esta segunda parte introduce diversas teorías y enfoques psicológicos sobre el suicidio, otorgándole protagonismo a la escuela cognitivo-conductual, corriente psicológica que ha demostrado ser la más eficaz en este rubro según las investigaciones contemporáneas.

Finalmente, este aspecto subjetivo y personal del suicidio es descrito de forma realista mediante una investigación realizada con población peruana, explicada en la tercera parte de la obra.

Esta tercera parte es importante porque permite conocer las dimensiones de la ideación suicida (concepto de suma importancia) de manera distinta: la existencial. Las personas tenemos expectativas sobre lo que ocurrirá después de morir; estas expectativas existenciales pueden ser comprendidas también como cogniciones (para esperar algo, debes pensar

en ello). Es aquí donde se halla un punto de encuentro muy importante entre la escuela cognitivo-conductual y la existencialista.

Al comprender que estas dos teorías muestran aportes complementarios, podemos utilizar sus conceptos de forma práctica para conocer el verdadero impacto del suicidio en nuestra sociedad y entender cómo el estigma y el desconocimiento forman factores de riesgo de suma gravedad, así, es posible diseñar programas de prevención del suicidio a gran escala. Esto se explicará con mayor detalle más adelante.

Estas tres partes se relacionan de manera directa, pues constituyen diversas formas de estudiar el suicidio que, lejos de ser independientes, se complementan y retroalimentan de forma saludable y necesaria. Hoy se sabe que adquirir un enfoque multidisciplinario es mucho más metódico y efectivo.

Esta obra está dirigida a todas aquellas personas que han sido víctimas del suicidio de alguna persona cercana y les interese ayudar a pacientes o poblaciones en riesgo, a profesionales en salud mental (psicólogos, psiquiatras, enfermeras psiquiátricas, etcétera) y afines (médicos, asistentes sociales, educadores, etcétera), a las personas que se encuentran en riesgo en sí mismo o también para quienes simplemente deseen conocer más nuestra realidad de manera objetiva y empática; es necesario erradicar la ignorancia, el temor y la discriminación que integran aquel estigma tan lamentable que no nos facilita ayudar.

PRIMERA PARTE

El suicidio desde la perspectiva de la salud pública

Capítulo 1: ¿Qué es la suicidología?

Esta pregunta nació de una inquietud personal. Desde hace tiempo, guío parte de mi actividad profesional hacia la educación en suicidología y la importancia de que esta sea parte de los programas de estudio en facultades de ciencias humanas y de salud mental de pre y posgrado. La educación será siempre la base del futuro y es necesario que esto se desarrolle desde ahora.

Por ejemplo, son muy pocas las facultades de Psicología que ofrecen cursos de suicidología; en el Perú hasta el momento no existen. Esto me impulsa a seguir adelante e intentar día a día que esta realidad cambie.

Pues bien, creo que un buen inicio es por aquello que considero básico: conocer cuál es el concepto realista del suicidio y cómo afecta no solo al suicida, sino también a la sociedad.

Muchas veces realmente no sabemos qué es aquello que el suicida siente, y menos aún lo que piensa. Los estereotipos de un «típico suicida», que infelizmente la sociedad, la ignorancia y los medios de comunicación presentan, se encuentran muy lejos de la verdad. Cada intento de suicidio es cien por ciento distinto a todos los demás en concordancia lógica con la diferencia de también un cien por ciento entre los seres humanos.

Existen múltiples causas, un sinnúmero de explicaciones y no menos personas afectadas por la muerte voluntaria por suicidio de una. Es imposible conocer a la perfección la dinámica y el alcance de estas variables, pues

muchas veces están fuera de nuestro control; sin embargo, podemos construir nuestro conocimiento a base de los patrones que sí se han estudiado con gran eficiencia en este rubro.

Con estas primeras ideas, podemos definir esta disciplina como el «estudio científico del proceso suicida individual y grupal, así como de las características propias y/o asociadas a las ideas, comunicaciones y conductas suicidas en la población general»¹.

En muchos países se considera al suicidio como un problema de índole únicamente psiquiátrico, creyendo erróneamente que solo se puede brindar tratamiento individual a las personas que han intentado suicidarse sin éxito o a aquellas que valientemente lo verbalizan de manera directa o ambigua. Este reduccionismo es el peor cómplice de la muerte y uno de los mayores aliados de lo que conocemos como «factores de riesgo».

La suicidología no se limita al estudio individual de los procesos suicidas, sino que flexibiliza sus límites a tal punto que considera que el estudio de este fenómeno de salud pública debe también ser a gran escala, identificando factores de riesgo y protección que se encuentren presentes en grandes poblaciones o grupos humanos específicos.

Durante mucho tiempo se ha pensado que la única forma de ayudar a personas con ideas o riesgo de realizar una conducta suicida es mediante la atención directa por un psiquiatra o un psicólogo. Pero ¿por qué debemos esperar a que el riesgo sea mayor? ¿Por qué no trabajamos en la prevención?

Es interesante observar cómo el concepto de suicidio no es fácilmente asociado al de salud pública y, por ende, se resta importancia a una gran parte del trabajo que se podría hacer con futuros suicidas. Veremos más detalles de esta perspectiva en el siguiente capítulo.

1 Cfr. Valdivia 2013.

LOS DISTINTOS CAMPOS DE TRABAJO EN SUICIDOLOGÍA

Existen diversas formas de trabajar en este campo y no todas ellas implican necesariamente contacto directo con personas suicidas, el contexto de trabajo es amplio y puede amoldarse según las características y necesidades de cada profesional.

En términos generales, debemos mencionar:

1. Investigación

Al igual que en cualquier otra disciplina científica, es necesario realizar investigaciones de diversas índoles para conocer el fenómeno de estudio desde sus distintos matices y diferencias. No es lo mismo realizar un estudio experimental, altamente controlado en laboratorio y rígidamente ceñido a una metodología cerrada, para analizar la relación causal entre exposición a videos agresivos y el subsiguiente desarrollo de ideas suicidas que intentar conocer el mundo emocional de una adolescente de 16 años que hace tres meses perdió a su hermana gemela por suicidio.

Este es un primer paso, metodológico, que debe tomarse en consideración. Tenemos la suerte de contar con dos grandes tipos de investigación: la cuantitativa y la cualitativa, cada una con diversos diseños metodológicos específicos. Debemos aprovecharlos todos.

Es muy fácil escuchar, incluso hoy, que profesionales experimentados en solo uno de estos dos tipos de investigación se refieran de manera despectiva del otro. Comentarios como «no es ciencia», «todo es subjetivo», «no puedes controlar nada», «solo ves números, no conoces a las personas», «la estadística no es definitiva» y «las correlaciones no demuestran nada» solo limitan el conocimiento científico. La verdad es que necesitamos de ambas metodologías dependiendo de qué queremos investigar y de cómo planteemos la investigación.

Si desea continuar leyendo, puede adquirir el libro en formato físico a través de nuestra **tienda virtual**.