

Di Sí a la VIDA

Reporte 2020 - 2023



**CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

Prólogo

La prevención del suicidio es una prioridad para los gobiernos y la sociedad misma. De acuerdo con los datos del INEGI, México no es un país suicida. Su tasa es de 6.4 sucesos por cada 100 mil habitantes, sin embargo, a nivel mundial, la media es de 10 y en países como Estados Unidos o Lesoto aumenta la cifra a 16 y 72, respectivamente.

En vísperas del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, a conmemorarse el 10 de septiembre, en el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México elaboramos el reporte "DiSí a la Vida 2020-2023". A través de una revisión de datos, investigaciones y experiencias compartidas, buscamos dar un panorama más amplio sobre este fenómeno y proporcionar un conjunto de recomendaciones para su prevención.

Conocer los perfiles y las situaciones detonantes de ideación, planeación o tentativa suicida fortalece la posibilidad de una intervención temprana para salvar vidas. Cada número que representa una vida perdida es una historia no contada, un futuro truncado y un sufrimiento evitable.

Basados en el análisis de 22 mil 729 atenciones proporcionadas en ese periodo, ubicamos que el 27 por ciento de las personas estaban en la etapa de tentativa suicida, y la superaron. Es decir, ayudamos a salvar más de 6 mil vidas

Nuestro modelo de atención, desplegado a través del programa DiSí a la Vida, brinda Primeros Auxilios Psicológicos, vía telefónica o por chat, así como terapias presenciales en los Centros de Recuperación Emocional de nuestras sedes en las alcaldías Cuauhtémoc, Iztapalapa, Azcapotzalco y Benito Juárez.

Este informe es un llamado a la acción, un recordatorio de que la prevención del suicidio es un compromiso que concierne a todos nosotros. Desde los profesionales de la salud mental hasta los educadores, las familias y los líderes comunitarios, cada uno de nosotros desempeña un papel vital en la construcción de un mundo donde el apoyo, la esperanza y la resiliencia sean las piedras angulares de nuestra sociedad.

Salvador Guerrero Chiprés
Presidente del Consejo Ciudadano



**CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

Salvamos vidas

Con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, a conmemorarse el 10 de septiembre, el Consejo Ciudadano elaboró el reporte “DiSí a la Vida. 2020-2023”, basado en atenciones de personas con riesgo suicida desde la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza 55 5533 5533.

En ese periodo, 22 mil 729 mujeres y hombres buscaron apoyo del Programa DiSí a la Vida. El 27% —6,182— se encontraba en la etapa de tentativa, 68% en ideación y 5% en la planeación.

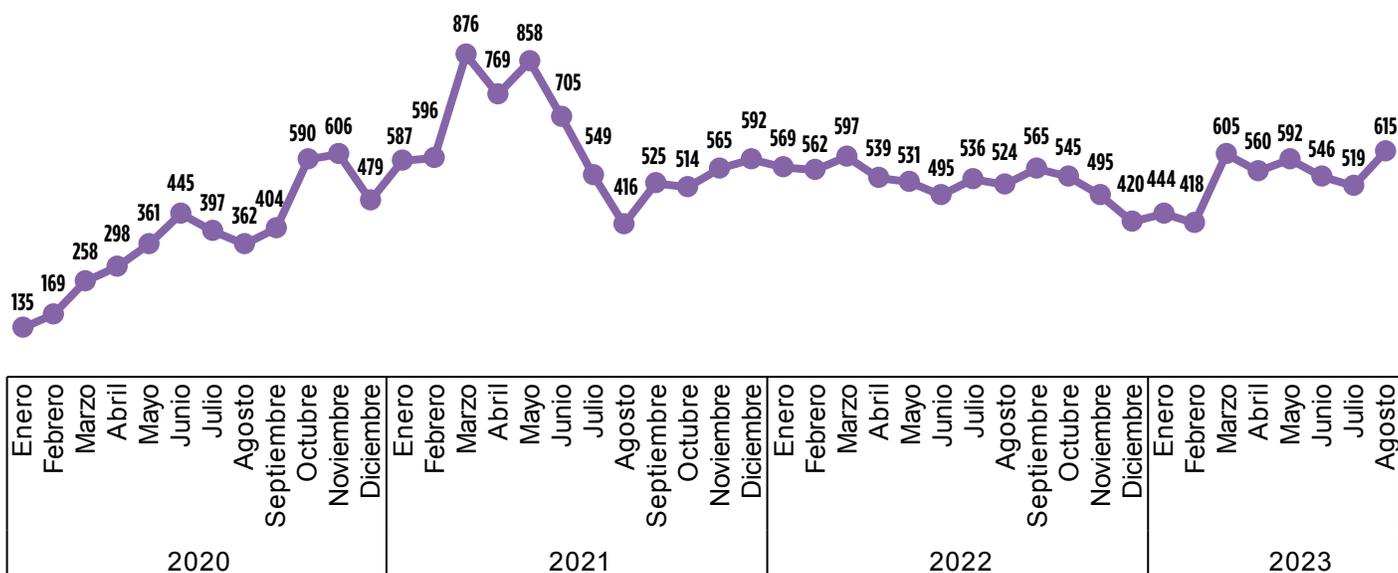
El perfil

El análisis de los datos revela una mayor disposición de las mujeres a solicitar ayuda, en una proporción de 11 a 5 con relación a los hombres.

“En el caso de los varones, los roles de género y los estereotipos del machismo provocan que tiendan a enfrentar solos los problemas emocionales ante la

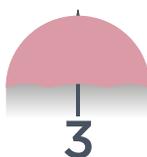


Tendencia de los reportes



Fuente: Consejo Ciudadano

Fecha de corte: agosto 2023



predisposición a no mostrar debilidad”, comenta Salvador Guerrero Chiprés, presidente del Consejo Ciudadano.

En cuanto a las edades, el 50.6% de las y los solicitantes tiene entre 18 y 30 años, mientras que 25.4% son menores de edad. Es decir, tres de cada cuatro se concentran en personas jóvenes.

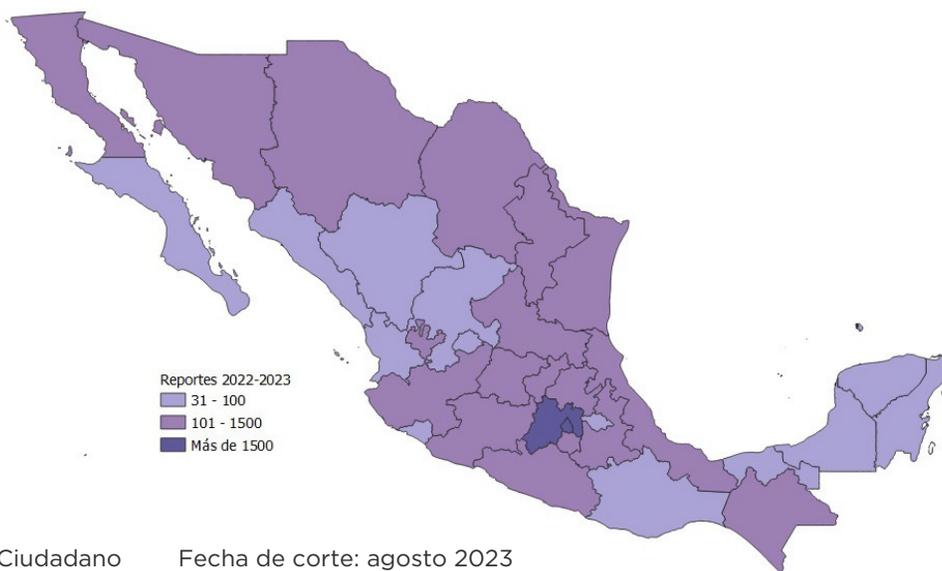
El 52.2% de las peticiones de apoyo provienen del interior de la

República, principalmente del Estado de México, Jalisco, Puebla, Nuevo León y Veracruz. En la Ciudad de México, que representa el 39% de las solicitudes, las atenciones se concentran en Iztapalapa, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Álvaro Obregón y Azcapotzalco.

El porcentaje restante corresponde a requerimientos desde otros países, entre ellos, Argentina, Colombia, España, Venezuela y Perú.

Otros datos del Consejo Ciudadano indican que el 44.9% son solteras o solteros, 26.2% son estudiantes y el 20.1% vive con su madre y padre.

Atenciones nacionales



Numeralia



23 suicidios en promedio diario (INEGI, 2022)



17 personas apoyadas cada día por el Consejo Ciudadano



10 casos por cada 100 mil habitantes a nivel mundial



6.4 suicidios por cada 100 mil habitantes en México



38% menos suicidios en CDMX entre 2020 y 2022

Las razones

El origen de la conducta suicida es multifactorial, no obstante, las llamadas que se reciben en la Línea DiSí a la Vida nos han permitido identificar las razones que llevan tanto a mujeres como a hombres a pensar en terminar con su vida.

La violencia de género, en el caso de las mujeres, es el motivo principal para quitarse la vida; mientras que en los hombres son los problemas con la pareja.

Sin embargo, la desesperanza se identifica como el factor principal de ambos sexos en la ideación, planeación y ejecución suicida. Los pensamientos negativos, la culpabilidad, responsabilidad son algunos de los elementos que llevan a la desesperanza. De ahí que la escucha, empatía, el reconocer que hay más posibilidades de solucionar los problemas, son una esperanza para las personas que se comunican al Consejo Ciudadano.

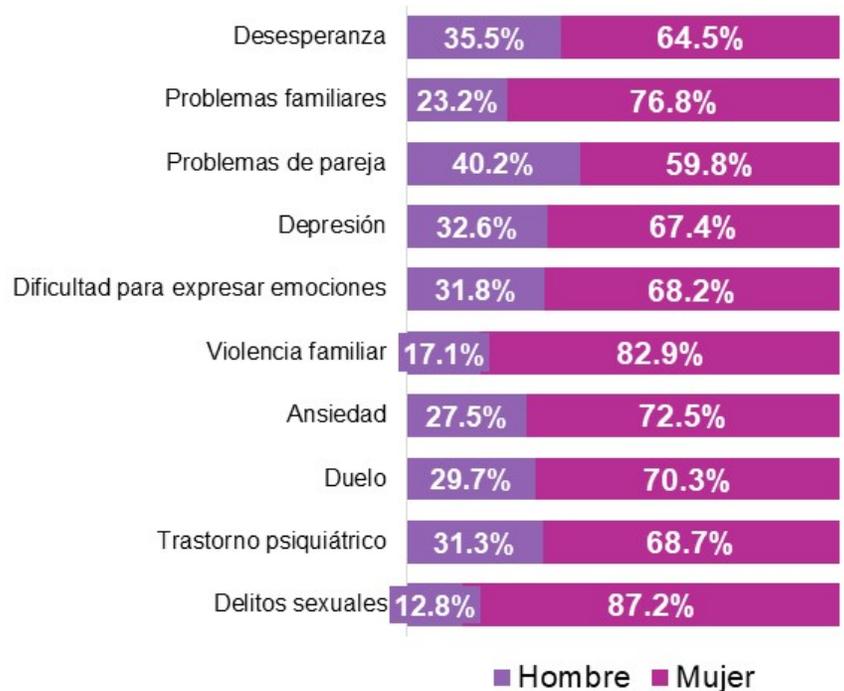
Esperanza de vida

Arizbeth sentía que nadie la quería; sus compañeras y compañeros de la escuela se burlaban de su cuerpo. Sus padres constantemente la violentaban de manera verbal y física.

La niña de 13 años relató que a principios de año tomó un cuchillo, pero decidió no dañarse.

Al encontrar en internet referencias sobre el programa DiSí a la Vida, llamó al Consejo Ciudadano, donde desahogó sus sentimientos y aceptó un proceso de terapia fortalecer su autoestima y alejar pensamientos suicidas.

Motivos por los que llaman a DiSí a la Vida



Fuente: Consejo Ciudadano

Fecha de corte: agosto 2023

Más de seis mil vidas salvadas

Las atenciones en el programa DiSí a la Vida identifican tres fases del suicidio: ideación, planeación y tentativa suicida.

Entre enero de 2020 y agosto de este año, el Consejo Ciudadano ha ayudado a 6 mil 182 personas que estaban en la etapa de tentativa suicida, es decir, a punto de quitarse la vida.

Del total, 71% son mujeres, 29% hombres; cabe destacar que 48% entre los 18 y 30 años.

De acuerdo con los reportes, más de la mitad de los casos de tentativa se registraron en el hogar.

El 98% de las personas que se comunicaron al Consejo en la fase de tentativa suicida dieron señales de alerta o expresaron su deseo de morir con algún amigo o familiar, que no les creyó.

Este dato revela la importancia de estar atentas y atentos a cambios sutiles de comportamiento, escucharles y acompañarles.

98% de las personas en tentativa suicida dieron señales de alerta

¿Qué significa salvar una vida

Ayudar a una persona que contempla la posibilidad de terminar con su vida o, que incluso se encuentra a punto de realizar el acto, significa tocar la vida de alguien más.

Saber que puedo acompañarla, regresarle la esperanza, encontrar algún motivo que le dé sentido a su vida es de los sentimientos más gratificantes como psicóloga.

No importa cuanto tiempo tarde, saber que no atentarán contra su vida, es darle sentido a la mía.

- Paola Quiroz -
Asesora en el Call Center
del Consejo Ciudadano



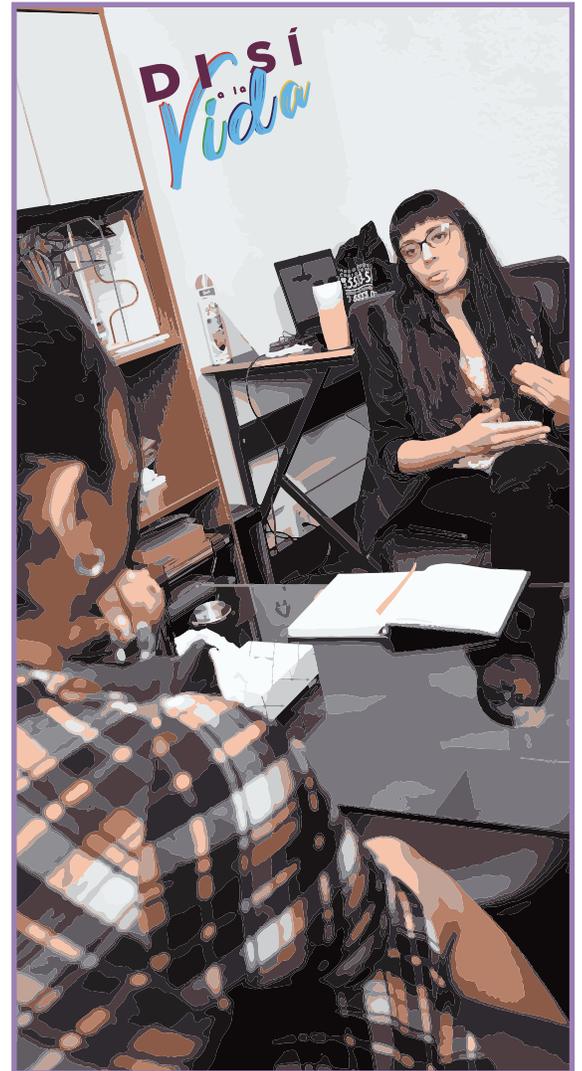
Modelo integral

El modelo de atención del programa DiSí a la Vida, no solo ofrece Primeros Auxilios Psicológicos, en la Línea de Seguridad y Chat de Confianza; el apoyo a las personas se extiende hasta un proceso terapéutico gratuito en los Centros de Recuperación Emocional del Consejo (CREC) que se encuentran en cada una de las sedes: Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc e Iztapalapa.

Gracias a la empatía, respeto y profesionalismo de las y los terapeutas, 830 personas con riesgo suicida han concluido su proceso; en total se han dado 9 mil 843 horas de consulta gratuita.

Además de las terapias, el modelo contempla la canalización de casos más graves a instituciones del sector salud tanto de la Ciudad de México como de otros estados, y el seguimiento de las personas para asegurar que recibieron una correcta atención a su salud mental.

El servicio que ofrece el Consejo Ciudadano es integral y no solo llega a las personas con riesgo, sino a sus familiares, amigos o cualquier otra red de apoyo.



Tendencia de atenciones en los CREC



Fuente: Consejo Ciudadano

Fecha de corte: agosto 2023

Un mensaje Que salva vida

Una llamada de seguimiento de un psicólogo a una joven impidió que se concretara el suicidio.

Cuando Silvia contestó el teléfono se le escuchó llorar; estaba en la azotea del lugar donde trabaja con la intención de arrojarse.

La joven de 26 años relató que se sentía sola y triste. Su madre la abandonó de niña y la dejó con una tía, quien continuamente la golpeaba, hasta que se fue a vivir con sus abuelos. Desde hace dos años, cuando ambos fallecieron, Silvia enfrenta ataques de ansiedad y pánico.

Contactó al Consejo Ciudadano por medio del Chat de Confianza y aceptó contestar una llamada. El psicólogo obtuvo la dirección donde se encontraba Silvia y mientras realizaba la contención emocional, un supervisor contactó a servicios de emergencia.

La atención telefónica ayudó a Silvia a bajar de la azotea, encontrarse con la persona con quien trabaja y ser canalizada al CRECC, donde ahora recibe terapia.

Salud mental hasta tu comunidad

Para acercar la salud mental a las y los habitantes de la Ciudad de México, el Consejo Ciudadano realiza jornadas informativas de los servicios que se ofrecen para atender la salud mental y prevenir el suicidio.

Se les habla sobre la confidencialidad, la atención con empatía y sin límite de tiempo que ofrecen las 115 psicólogas y psicólogos que forman parte del equipo del Consejo.

Lo que hacemos en estas jornadas -refiere el presidente del Consejo Ciudadano, Salvador Guerrero Chiprés- es crear redes de apoyo, que las personas conozcan el servicio para que sepan que no están solas ni solos, ante esos sentimientos de tristeza, depresión, angustia, desesperanza, que pueden ser detonadores de pensamientos suicida.

En los últimos meses, las jornadas han llegado a colonias de la alcaldía Cuauhtémoc como Guerrero, Vista Alegre, Roma, Tlatelólc, Peralvillo y entre otras.



Aliados

El Consejo Ciudadano tiene alianzas con las redes sociales de Instagram y Facebook, y con la plataforma de contenido, TikTok. El servicio de apoyo psicológico forma parte de la caja de herramientas de los medios digitales, donde al buscar la palabra suicidio, inmediatamente aparece la Línea de Seguridad y Chat de Confianza, 55 5533 5533.

Junto con los Centros de Reinserción Social trabajamos en la prevención del suicidio en personas privadas de la libertad por medio de pláticas y talleres.

Además, en la alcaldía Iztapalapa se imparten talleres en las escuelas de nivel básico y, gracias a la colaboración con instituciones de nivel medio y superior, como el Instituto Politécnico Nacional y el Colegio de Bachilleres, se dan pláticas de cuidado de la salud mental para alumnos, maestros y responsables de cuidado y crianza.

Servicio

Línea de Seguridad y Chat de Confianza

55 5533-5533



Gratis



Confidencial



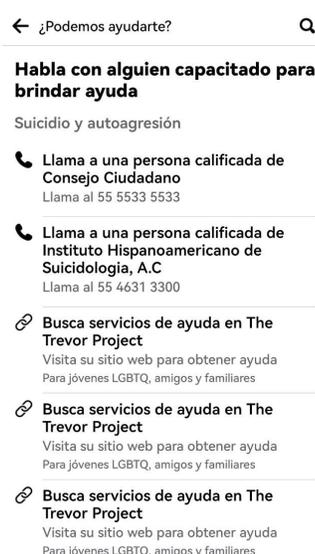
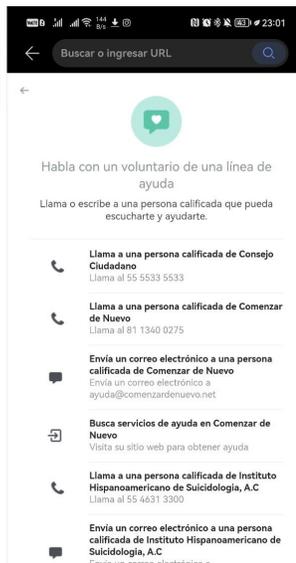
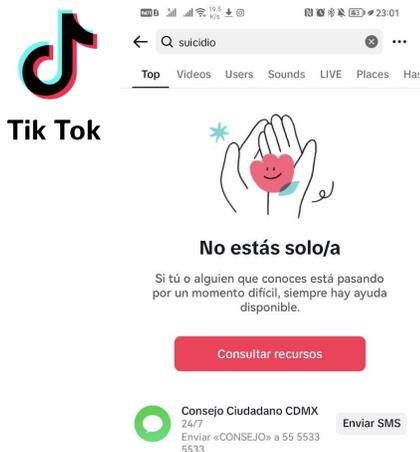
24/7



Todo el país



Atención sin límite de tiempo



Prevención del suicidio

Frente al suicidio, es de vital importancia conocer cómo actuar y qué pasos seguir para salvar una vida. Según la Organización Mundial de la Salud, cada 40 segundos una persona se quita la vida en el mundo. Por lo tanto, actuar con rapidez y brindar los Primeros Auxilios Psicológicos marca la diferencia.

¿Cómo ayudar?

- 1. Identifica.** Si la persona presenta cambios drásticos de conducta, alteración en sus patrones de sueño, comienza a regalar cosas personales, se empieza a despedir sin motivo aparente o se aísla, es fundamental brindarle el apoyo.
- 2. Pregunta.** Habla directa y abiertamente del tema. Sé claro con la persona y pregúntale qué piensa o siente.
- 3. Escucha.** Deja que la persona exprese sus emociones o preocupaciones y no les restes importancia. No le juzgues y deja que hable sin interrumpirlo.
- 4. Acompaña.** Sé su red de apoyo. Si es posible, no dejes sola a la persona y busquen juntos ayuda profesional. La Línea de Seguridad y Chat de Confianza, 55 5533 5533, proporciona primeros auxilios psicológicos y apoyo emocional. Es gratuito, confidencial, 24/7, para todo el país y el extranjero. Además, pueden acudir a los Centros de Recuperación Emocional en nuestras sedes de Cuauhtémoc, Azcapotzalco, Benito Juárez e Iztapalapa.



CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



Línea de Seguridad
y Chat de Confianza

  **55 5533-5533**

Apoyo psicológico
¡Gratis, 24/7 y confidencial!
De la CDMX para todo el país

 consejociudadanomx.org

 @consejociudadanomx

 @ConsejoCiudadanoMx

 @elconsejomx

 @consejociudadanomx