

Una nueva mirada : el periodismo como agente de prevención

El periódico EL MUNDO lanzó en noviembre de 2022 'Once Vidas', un proyecto pionero para romper el silencio sobre el suicidio, informar de forma responsable y ofrecer ayuda. Cada día 11 se publica un reportaje desde una perspectiva diferente para hacer una cobertura integral de una realidad compleja y que requiere atención urgente.

ONCE VIDAS

Radiografía del suicidio en España: más muertes, mayor riesgo entre los jóvenes y un esfuerzo creciente pero insuficiente en la prevención

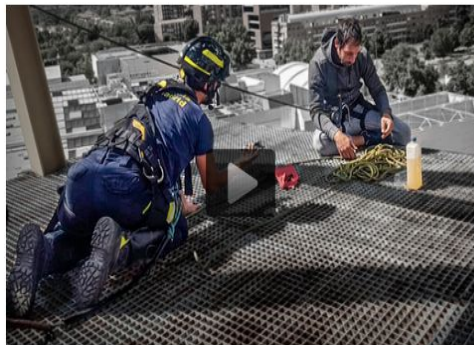
EL MUNDO comienza hoy la serie 'Once vidas' para abordar en profundidad con expertos y afectados este grave problema de salud pública que atañe a toda la sociedad.



ONCE VIDAS

Palabras, gestos y escucha contra el suicidio: "Para ayudar bien hay que tocar el dolor"

Ante el importante número de tentativas de suicidio, psicólogos y personal de Emergencias explican en esta serie 'Once vidas' las claves de su respuesta profesional a esas situaciones límite



11 de diciembre de 2022, por
Santiago Saiz

ONCE VIDAS

Protege tu vida frente a la ideación suicida: "Busca ayuda antes de que la angustia te bloquee, no estás solo"

En España, más de 200 personas intentan quitarse la vida cada día. Su dolor es tan desgarrador que creen que no hay otra salida. La hay. Expertos y personas que han atravesado una crisis similar explican cómo alejar esos pensamientos.



11 de enero de 2023, por
Yaiza Perera

ONCE VIDAS

El 8% de los sanitarios ha pensado en el suicidio durante la pandemia: "Les cuesta pedir ayuda porque temen mostrarse vulnerables"

En el nuevo capítulo de la serie de EL MUNDO sobre el suicidio hablan los 'que nos cuidan', el colectivo de profesionales sanitarios, que en los últimos tres años "han pasado por mucho, pero intentan salir adelante por sus propios medios"



11 de febrero de 2023, por
Rebeca Yanke

ONCE VIDAS

El plan nacional contra el suicidio que nunca llegó: "Entre la clase dirigente no ha habido conciencia ni voluntad"

Tras años de espera, expertos en prevención del suicidio reclaman al Gobierno central un plan específico, con recursos económicos propios y que no se ciña sólo al ámbito de la salud mental



11 de marzo de 2022, por
Santiago Saiz

ONCE VIDAS

Autopsia psicológica de una persona fallecida por suicidio: indagar sobre su vida, emociones y pensamientos para prevenir otras muertes

Conocer las circunstancias vitales y el estado mental de una persona en los días previos a su fallecimiento puede ser clave no solo para entender las causas de su sufrimiento sino para prevenir otras muertes. Varios expertos explican cómo se realiza esta investigación.



Javier Jiménez Pietropaolo, psicólogo del Cuerpo Nacional de Policía. Javier ncho

11 de abril de 2023, por
Perera

SALUD - Once Vidas

El suicidio en ancianos, los grandes olvidados: "La familia hace aguas, la soledad se extiende y ellos son más vulnerables"

Se entremezcla el dolor de las enfermedades crónicas con el aislamiento, además de otros factores como el "cansancio de vivir" y el miedo a ser completamente dependiente



11 de mayo de 2023, por
Rebeca Yanke

La prevención del suicidio en las prisiones: "Sentirme útil me salvó"

La experiencia de Esther en la cárcel refleja los factores que protegen y los que pueden desencadenar conductas autolíticas. 48 reclusos murieron en 2022 por suicidio en las prisiones españolas.



11 de junio de 2023, por Santiago Saiz

La complicada tarea en las aulas de detectar el riesgo de suicidio: "Son nuestros chicos, vemos que sufren, pero ¿dónde están los medios? Necesitamos gente formada"

Los colegios e institutos son lugares privilegiados para detectar el dolor de los adolescentes ¿Disponen los profesores de los recursos necesarios para ayudar a superar a un alumno una crisis grave? Abordamos con estos profesionales y psicólogos expertos en prevención de suicidio la situación actual.



11 de julio de 2023, por Yaiza Perera



Ilustración de ULISES CULEBRO

ONCE VIDAS

Desmontando los mitos sobre el suicidio: "Persisten ideas trasnochadas y obsoletas que no ayudan a reducirlo"

11 de agosto de 2023, por Rebeca Yanke

Once vidas | A ti que piensas en quitarte la vida: "No estás solo, no estás sola, pide ayuda"

YAIZA PERERA

@yaizalex

REDA SLAFIT
(EDICIÓN)
Madrid

Actualizado Domingo,
10 septiembre 2023 -
01:09



Ver 12 comentarios

Este podcast es un abrazo si estás sufriendo. Porque no estás solo ni sola. Hay una legión de personas cerca de ti que desean escuchar sin juzgarte.



Especial Todos los reportajes de Once vidas

Once personas se suicidan cada día en España. Once seres humanos se quitaron la vida ayer, 11 lo harán hoy y mañana perderemos a otros 11. Alguien más cerca de ti de lo que crees está pensando en desaparecer por un sufrimiento que se le hace insoportable. Y del que apenas habla por el estigma que aún existe. **[Si estás pensando en suicidarte llama al 024 o al 112]**

11 de septiembre Podcast: A ti que piensas en quitarte la vida

EL@MUNDO



ONCE VIDAS

La prevención del suicidio en el deporte de élite: "Buscar ayuda es una fortaleza"

Psicólogos y deportistas con experiencia en la alta competición describen los riesgos y los aprendizajes en un entorno de máxima exigencia




11 de octubre de 2023, por Santiago Saiz

11 de noviembre de 2023

“Siempre hay salidas, aunque cuando una no ve ni una sola es como si no hubiera ninguna. Eso es lo que viven, al menos, muchas personas que piensan en el suicidio”

“11 personas al día!....son muchas como para no analizar qué es lo que está pasando ”

SALUD · Opinión 

Nuestros lectores, voces cargadas de esperanza contra el suicidio: "Busquen ayuda, no se queden solos con su dolor"

Se cumple un año del lanzamiento en EL MUNDO del proyecto para la prevención del suicidio 'Once Vidas' y hoy queremos hacerle un reconocimiento a nuestros lectores por contribuir con sus palabras a romper el silencio sobre este gravísimo problema de salud pública, por compartir experiencias y tender su mano a quienes expresaban sufrimiento.



“La realidad del suicidio es ‘el elefante en la sala del que nadie habla’”

“Querer morir es por salir del dolor tan grande en el alma, te hace ver una única salida que es desaparecer pero la vida es una rueda. Espera, hay muchas salidas”.

ONCE VIDAS

El doloroso estigma de la ideación suicida durante el embarazo y posparto: "La culpa y la ocultación es brutal"

El suicidio es la causa más frecuente de muerte en la mujer en la etapa perinatal en los países desarrollados. Estas ideas autolíticas aparecen más a menudo de lo que se piensa pero no se expresan por el miedo a ser juzgadas y la culpa.



11 de diciembre de 2023, por Yaiza Perera

ONCE VIDAS

Lo que no dicen los datos sobre el suicidio: dolor, soledad y una puerta a la esperanza

4.227 personas murieron por suicidio en España durante 2023. El testimonio de Mirna, sobreviviente, ayuda a ilustrar el sufrimiento individual y colectivo en nuestra sociedad



11 de enero de 2024, por Santiago Saiz

Fortalecer los vínculos y reducir las desigualdades también salva vidas: "La principal medida de prevención del suicidio es la cohesión social"

La soledad, la violencia, el desempleo, la pobreza y la discriminación son factores sociales que incrementan el riesgo de que una persona vulnerable piense en quitarse la vida. Mitigar el sufrimiento que generan requiere de una intervención desde el ámbito comunitario



9 comentarios



11 de febrero de 2024, por Yaiza Perera

Todos sufren pero a ellos les cuesta pedir ayuda: la influencia del género en la prevención del suicidio

Las muertes por suicidio de hombres en España triplican a las de mujeres pero estas hacen más intentos. Factores individuales, sociales y de relación con el entorno explican que ellos y ellas afronten este drama de forma distinta



64 comentarios



11 de marzo de 2024, por Santiago Saiz

'Sendas' frente al suicidio: El amor, una barrera humana ante la desesperanza absoluta

Juan José Escudero Barrera perdió a su hijo por suicidio con 19 años. Acaba de crear una asociación, Sendas, para acompañar a otros familiares en el duelo, luchar contra el silencio y reivindicar la empatía social frente al sufrimiento. Al final de su artículo podrá encontrar una relación de todos los espacios de apoyo a supervivientes que existen en España.

  2 comentarios



12 de abril de 2024

ONCE VIDAS

Cómo prevenir el suicidio en las universidades españolas: "Debemos cubrirnos las espaldas entre todos"

Los campus son un lugar de excepción para crear una red de protección para los jóvenes, un colectivo especialmente vulnerable. Hay mayor sensibilización pero faltan protocolos para reducir los riesgos.

  31 comentarios



11 de mayo de 2024, por Yaiza Perera

Cuando la sociedad no sabe abrazar a los supervivientes de un suicidio: "Te aíslas porque muy poca gente intenta entenderlo"

Actuaciones sin tacto, trámites carentes de humanidad y la falta de empatía social lastran el duelo de quienes han perdido a una persona cercana

9 comentarios



11 de junio de 2024, por Santiago Saiz

Guardianes de la prevención del suicidio: "Hay que formar a personas de la calle para que salven vidas"

Cuando una persona vive un dolor que cree infinito, está sumida en la desesperanza y tiene pensamientos relacionados con la muerte, el entorno puede convertirse en el gran factor de protección. Para ello es crucial perder el miedo a escuchar y a hablar.

3 comentarios



11 de julio de 2024, por Rebeca Yanke

El síndrome de 'burnout' y los conflictos laborales también pueden aumentar el riesgo de suicidio... es primordial romper el tabú y hablar de prevención en las empresas

El aumento de la ansiedad, depresión y de las conductas autolíticas obliga a reflexionar sobre la necesidad de elaborar estrategias preventivas claras, rápidas y multidisciplinarias para el entorno laboral.

  1 comentario



CARLOS GARCIA POZO

Joan Carles March Cerdà *

11 de agosto de 2024, por Joan Carles March

El desafío inaplazable: la urgente necesidad de un Plan Nacional para la Prevención del Suicidio en España

El autor de este artículo, coordinador del grupo de trabajo de Prevención del Suicidio en la Sociedad Española de Psicología Clínica, explica los criterios, medidas y recursos que deberían incluirse en el plan en el que ya trabaja Sanidad para que sea una herramienta verdadera y efectiva para salvar vidas.

  11 comentarios



CARLOS GARCIA POZO

Miguel Guerrero Díaz*



10 de septiembre de 2024, Día Internacional de la Prevención



DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Los rostros de la prevención del suicidio más allá de las consultas sanitarias: "Tenemos que hacer sentir a quien sufre que importa"

Ayudar a aliviar el dolor no es una labor que competa solo a los profesionales sanitarios. Es indispensable la implicación de toda la sociedad. Hoy queremos dar voz a ciudadanos que dedican su día a día a crear espacios de escucha, apoyo y ofrecer esperanza.

  120 comentarios

cont;nue

Imagen creada por Maria Gámez para el Día Internacional para la Prevención del Suicidio y ofrecer a otras personas fuerzas para "continuar" adelante.

10 de septiembre de 2024, Día Internacional de la Prevención

Cuidarse para proteger a otros del suicidio: "Todos somos frágiles"

Psicólogos, psiquiatras, bomberos, trabajadores sociales... Los profesionales que trabajan para prevenir el suicidio pueden sufrir daños emocionales por su vínculo con las personas en riesgo. Aquí cuentan su dolor y sus cuidados para aliviarlo

🔗 2 comentarios



11 de octubre de 2024, por Santiago Sáiz

Una nueva sentencia considera un suicidio accidente de trabajo... cómo prevenir el sufrimiento en el ámbito laboral: "Nos falta creer que hay que anticiparse, también en lo psicosocial"

El 'burnout', la violencia y la precariedad son factores que pueden aumentar el riesgo de que una persona se quite la vida. Expertos llaman a derribar el tabú y evaluar el malestar psicológico para detectarlo de forma temprana y actuar.

🔗 4 comentarios



11 de noviembre de 2024, por Yaiza Perera