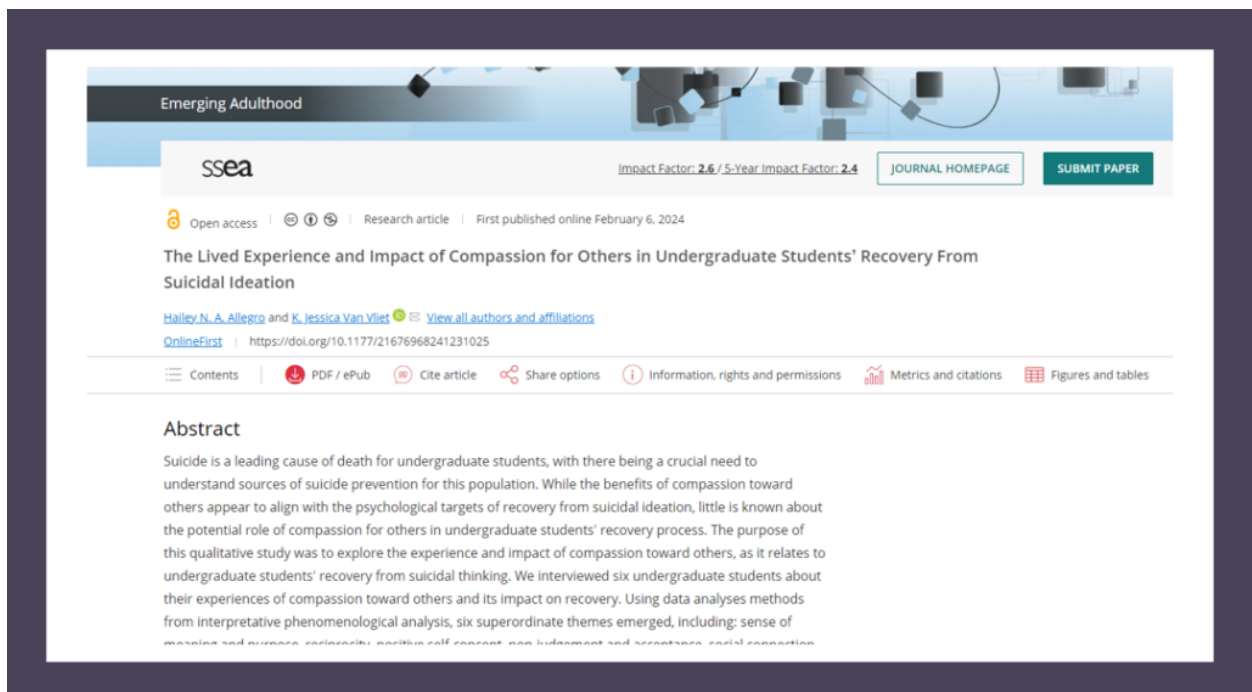
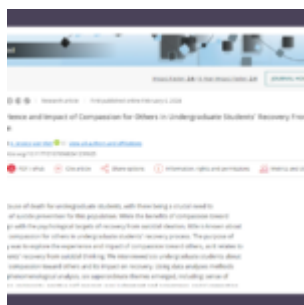


El impacto de la compasión hacia otras personas en la recuperación de estudiantes de universidad con ideas suicidas

escrito por Marifa Salceda | abril 2, 2024



Según la Organización Mundial de la Salud (2021), cada año mueren por suicidio más de 700.000 personas en el mundo. Algunos estudios lo señalan, además, como una de las principales causas de muerte entre estudiantes de etapa universitaria y entre personas de entre 15 y 29 años y como

una de las etapas vitales en las que se pueden presentar niveles más altos de ideación suicida, por lo que existe una necesidad crucial de comprender las fuentes de prevención para esta población.

La ciencia ya ha demostrado que una de las mayores fuentes de la felicidad, de la creación de sentido vital y de mayores niveles de bienestar socioemocional en las personas está en la capacidad para generar propósitos vitales que nos trasciendan y que estén orientados hacia la ayuda a otras personas. En esta línea, el artículo [*The lived experience and impact of compassion for others in undergraduate students' recovery from suicidal ideation*](#), publicado en la revista científica 'Emerging Adulthood', explora la compasión como una posible estrategia para la prevención del suicidio entendida desde tres niveles: percibir compasión por parte del resto de las personas, sentir compasión hacia los y las demás y gestionar la autocompasión. Aunque la compasión está moldeada hasta cierto punto por la cultura, se pueden encontrar una serie de elementos centrales en todas las culturas, como tener conciencia del sufrimiento de alguien, conmoverse y actuar o sentir motivación para ayudar, tolerar esos sentimientos sin evitarlos, no juzgar a la persona que sufre y desear aliviar ese sufrimiento de alguien y tomar medidas para hacerlo. La compasión, por tanto, es una motivación que consta de dos procesos principales: compromiso y acción.

Si bien los beneficios de la compasión hacia las demás personas parecen alinearse con los objetivos psicológicos de la recuperación de la ideación suicida, se sabe poco sobre el papel potencial de la compasión hacia los y las demás en el proceso de recuperación de ideas suicidas. Por ello, y en línea con otros estudios que desde un enfoque psicoevolutivo explican el papel crucial de la compasión en la activación de los centros cerebrales asociados con la

satisfacción, la afiliación y la disminución de los sentimientos de amenaza; el propósito de esta investigación cualitativa fue explorar la experiencia y el impacto de la compasión hacia los y las demás en la recuperación de los pensamientos suicidas de estudiantes de universidad. Se realizaron seis entrevistas utilizando métodos de análisis de datos provenientes del análisis fenomenológico interpretativo, surgiendo seis temas principales: sentido de significado y propósito de la acción compasiva, sentimiento de compasión recíproca, autoconcepto positivo, no juzgar y aceptar, conexión social y el costo de la compasión.

Los hallazgos de este trabajo sugieren que para algunas personas en etapa universitaria de entre 15 y 29 años, la compasión hacia los y las demás puede ser una estrategia útil para reducir la ideación suicida. Según las experiencias y perspectivas compartidas por la muestra de participantes de este estudio, parece que la compasión dirigida hacia el exterior puede ayudar a contrarrestar la sensación de desesperanza, aislamiento y baja autoestima asociada con el pensamiento suicida, mediante el fomento de formas positivas de relacionarse con otras personas y con uno o una misma. A medida que continúa evolucionando la investigación sobre estrategias para la recuperación de la ideación suicida, la compasión merece mayor atención como medio potencial para prevenir el suicidio en esta población.

RECURSOS DE AYUDA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

- [APSAS](#): Asociación para la Prevención del Suicidio y Ayuda a Supervivientes.
- [FSME](#): Fundación Salud Mental España para la Prevención de los Trastornos Mentales y el Suicidio.
- [RedAIPIS](#): Asociación de Investigación, Prevención e

Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados/Allegadas en Duelo.

- [PREVENSUIC](#): App para *smartphone* para familiares, profesionales y personas en riesgo.
- [Teléfono prevención del suicidio](#) (24h/365 días): 900.92.55.55.
- [Teléfono de la Esperanza](#): 717 00 37 17.

Servicios de Emergencia a través del teléfono 112 (SAMUR, SUMMA).