



Día Internacional para la Prevención del Suicidio

10 de septiembre

Con motivo del Día Internacional para la Prevención del Suicidio, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid quiere sumarse a esta jornada de sensibilización recordando que el suicidio no es un problema individual ni ajeno, sino una realidad que nos interpela como sociedad.

Hablar de suicidio nunca es sencillo. Nos duele, nos incomoda y con frecuencia preferimos callarlo. Sin embargo, hoy queremos subrayar que hablar salva, escuchar salva, intervenir salva.

A menudo se tiende a pensar que el suicidio es una realidad que afecta únicamente a personas con un diagnóstico o con problemas evidentes de salud mental. Sin embargo, esta visión es reduccionista y contribuye a perpetuar estigmas. La verdad es que cualquier persona, en algún momento de su vida, puede sentirse vulnerable. Por ello, la prevención requiere una mirada amplia que incluya la detección temprana, el acceso a recursos adecuados, el acompañamiento profesional y comunitario, y el fomento de relaciones basadas en la empatía y el cuidado.

Desde la Psicología, sabemos que la prevención comienza con la empatía y con la ruptura de prejuicios y estigmas. Como profesionales de la salud, asumimos la responsabilidad de detectar a tiempo, ofrecer herramientas, derribar barreras y acompañar con cercanía.

No obstante, la prevención del suicidio no es tarea exclusiva de quienes trabajamos en este ámbito. Es también una responsabilidad comunitaria y social, que se construye en lo cotidiano: en la manera en que preguntamos de verdad cómo está alguien, en cómo ofrecemos escucha sin prisa ni juicio, en cómo estamos disponibles para las personas cercanas que pueden estar atravesando un momento difícil.

Cada gesto importa. A veces basta con prestar atención, abrir un espacio de confianza o sostener una conversación. Pequeñas acciones que pueden marcar la diferencia entre sentirse invisible o sentirse valorado.

El suicidio no es un tema del que podamos apartar la mirada. Es, más bien, una llamada a reconocer la fragilidad humana y a fortalecer las redes de cuidado.

Este 10 de septiembre, desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, reafirmamos nuestro compromiso con la prevención del suicidio y recordamos que cada acción, por pequeña que sea, cuenta cuando se trata de cuidar la vida.

Madrid, 10 de septiembre de 2025