

## María de Quesada: «Los periodistas podemos ser agentes de la prevención del suicidio»

**Por: REHUNO – Red Humanista de Noticias en Salud. 29/05/2021**

Por Diego Villagraz, Tanatólogo y Trabajador Social.

María de Quesada, es periodista y creadora del proyecto “La niña amarilla. Relatos suicidas desde el amor”.

**REHUNO: ¿Cómo nace este proyecto?**

**María de Quesada:** El proyecto nace de mi propia experiencia personal, yo intenté suicidarme a los 15 años. Fue una vivencia que se quedó en el entorno familiar y no compartí con nadie durante muchísimos años.

Pensaba que lo había olvidado, obviamente eso no se olvida. En el año 2017, en un viaje a Estados Unidos para una formación de yoga, un compañero compartió su experiencia de intento de suicidio en la adolescencia.

Ahí noté que algo se despertó, me vi reflejada en su relato y quise hablar también. Quise compartir y vi que no pude, que yo no lo podía sacar así en un grupo, que no me resultaba natural.

Fue muy paso a paso, no fue inmediato, fueron años, empecé al cabo de los meses a compartirlo con mi pareja que no lo sabía a pesar de estar 15 años juntos y tener dos hijos en común. Empecé a compartirlo con amistades de hace veinte años que tampoco lo sabían. Y así fue un poco viendo en ese compartir, empecé a darme cuenta internamente de muchas cosas...

**REHUNO: ¿Al ser periodista habías opinado o reflexionado sobre este tema en los medios de comunicación?**

**María de Quesada:** Como periodista era un tema que yo tampoco había tratado de forma natural ni visibilizado, ya que durante la carrera se nos decía que del suicidio no se hablaba en los medios de comunicación por el efecto contagio.

Me surgió esta idea de compartir mi historia, pero también a la vez compartir otras más, porque al final la mía es una de tantas que hay de conductas suicidas que se quedan invisibilizadas, estigmatizadas y además que se viven con mucha culpa y vergüenza.

Vi una oportunidad de abrir espacio, porque en España tenemos una tasa de suicidio elevada y creo que el primer paso es hablar de ello, taparlo no sirve de nada. Creé la web [La niña amarilla](#) durante la pandemia en junio de 2020, en pleno confinamiento. Empezaron a llegarme historias de personas que habían pasado por situaciones similares, intentos de suicidio, autolesiones, pensamientos suicidas. Yo quise contarlas desde un punto de vista amoroso, porque al final hemos sido personas que hemos sufrido y que lo hemos superado y podemos alentar y motivar a otras personas que lo estén pasando mal a que lo superen, así surgió todo.

**REHUNO: El proyecto nace del libro “La niña amarilla”. Primero surgió el libro y posteriormente la asociación.**

**María de Quesada:** El proyecto empieza con un libro que se llama “La niña amarilla”, el título viene de un sueño que tuve, no tiene que ver con nada, tuve un sueño con la portada de un libro y la niña amarilla, de ahí surgió. El libro saldrá en septiembre de 2021, coincidiendo con el mes de la prevención del suicidio y el día mundial, que es el día 10. Son historias que como la mía han tenido mucho sufrimiento detrás, pero que se han dado la vuelta, se han reconvertido en una manera de superarse. Creo que cuando estás en ese lugar tan oscuro, afectas muchas cosas de tu ser, porque al final todos tenemos la luz y todos tenemos la oscuridad y cuando estás en esa oscuridad aprendes a ver desde muchos lugares y tenemos mucho que compartir las personas que hemos estado ahí.

Me gustaría ayudar, aunque sea a una sola persona, a que vea su situación pasada, presente o futura desde otro lugar, desde la esperanza, desde la superación y sobre todo que pidan ayuda, esa es la máxima que hay detrás de cada historia.

Es muy difícil salir de un lugar de tanto sufrimiento si no pedimos ayuda y no lo compartimos, si nos aislamos, si nos quedamos solas en nuestros propios pensamientos, podemos caer en un agujero muy hondo del que es muy difícil salir. A raíz del libro surge la asociación, no sabía que esto iba a acabar en una asociación, el mismo libro me ha llevado naturalmente a crearla, los beneficios tienen que ir a la

prevención del suicidio en todos los ámbitos de la sociedad, en el educativo, en lo social y en los medios de comunicación.

**REHUNO: ¿Cómo se está tratando actualmente el suicidio en los medios de comunicación?**

**María de Quesada:** La OMS (Organización Mundial de la Salud) lleva recomendando que se hable del suicidio en los medios desde hace veinte años. En el año 2000 hizo el primer documento que lo recomienda.

Hemos avanzado en que ya hay medios que abiertamente han establecido sus propios códigos de actuación en el tratamiento del suicidio, como ha hecho la agencia de noticias española EFE. Es cierto que luego lees las noticias y aún falta. Ves algunas noticias en las que se empieza a tratar mejor, que facilitan las líneas de contacto de ayuda al suicidio, no publican el método del suicidio y tratan con respeto a los familiares que han sufrido el suicidio, pero aún falta.

Ese trabajo siento que hay que empezarlo en las universidades de periodismo y de comunicación. Es muy difícil que los profesionales del periodismo podamos tratar bien el suicidio en los medios si no nos han enseñado.

Desde nuestro proyecto ya estamos empezando a tener contacto con las universidades de Valencia. Ya se está haciendo también por otras asociaciones como Papageno (Asociación de profesionales en prevención y postvención del suicidio) <http://papageno.es>

**REHUNO: ¿Qué es el efecto contagio y el efecto papageno en los medios?**

**María de Quesada:** En la facultad de periodismo, cuando estudié, se nos habló del efecto contagio, también llamado efecto Werther o copycat. Lo que quiere decir es que cuando comunicamos el suicidio en los medios de comunicación sin seguir las recomendaciones de la OMS, se produce un efecto contagio. Cada vez que ha habido un suicidio de una persona famosa, ha habido efecto contagio. Las malas prácticas a la hora de informar, es lo que lleva al efecto contagio. Por otro lado, lo que estamos trabajando y tratando de potenciar, es el efecto papageno, que es el efecto contrario. Se trata de que los medios de comunicación informemos con rigor y respeto, con pautas claras, ya que si lo hacemos bien, podemos lograr que las personas pidan ayuda.

Lo más importante para mí en la profesión del periodismo es que sepamos que podemos ser agentes de prevención y no partícipes del efecto contagio.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pressenza

**Fecha de creación**

2021/05/29