

Cuaderno pedagógico de Pedagooogia 3000 4000 5000

#55

Cuaderno N° 55

Prevención del Suicidio

Bienvenidos/as a los cuadernos pedagógicos de Pedagooogia 3000 4000 5000. Se trata de cuadernos prácticos y actualizados tomando en cuenta las nuevas necesidades de la niñez y juventud de ahora, así como los paradigmas de paz y de solidaridad de la sociedad que deseamos realmente y que estamos co creando ahora mismo. Estos cuadernos están a su disposición... por favor siéntense libre de compartirles, ampliarles y adaptarles a su realidad cotidiana y a su situación geográfica, ecología, económica y sociocultural.

Este cuaderno está diseñado para aprender haciendo. Su formato práctico y dinámico ofrece un sustento teórico conciso que sienta las bases necesarias para dar paso inmediatamente a una amplia variedad de ejercicios y actividades prácticas.

Gracias por transformar la Educación y con ella co crear un nuevo mundo

1. Introducción

Este cuaderno es el resultado de un llamado a encontrar soluciones y opciones que inviten a los jóvenes, a los niños, niñas y adultos a elegir la vida y a reconocer que estar en el Planeta Tierra ha sido una elección. La humanidad requiere adultos enraizados, dispuestos a escuchar y acompañar a los jóvenes que atraviesan momentos de soledad, a pesar de estar tan conectados por las redes sociales.

La gran ventaja la encontramos en el hecho de hablar acerca del tema del suicidio con mayor apertura, lo que permite que quienes estén lidiando con estas ideas se animen a expresar lo que sienten y descubran que existe todo un mundo esperando por ellos, dispuesto a actuar como soporte y a escuchar con el corazón abierto, sin juicios ni reproches.

Abordaremos los orígenes del suicidio y aquí podrás identificar las señales de alarma en todos los aspectos: cambios visibles, mensajes ocultos, conductas de

desprendimiento, cambios en hábitos y cuidado personal, señales mentales y relacionales. Como identificar si un joven está presentando características propias de la etapa adolescente o si está atravesando una situación de depresión. Revisaremos los mitos, la culpa, las recomendaciones para padres y familias, las sugerencias para las escuelas y los mensajes dirigidos a los jóvenes.

Asimismo, citaremos referentes que recorren el mundo llevando esperanza y herramientas que permiten a otros salir del lugar en el que están.

2. Los orígenes del suicidio

El suicidio no surge de una única causa. Es el resultado de una combinación de factores emocionales, mentales, sociales y, para muchas personas, también espirituales. En esta sección se presentan los principales orígenes que pueden influir en la aparición de pensamientos o conductas suicidas.

1. Dolor emocional acumulado

La persona experimenta tristeza, angustia o vacío durante un periodo prolongado y siente que no tiene formas saludables de aliviar ese malestar.

2. Falta de apoyo y acompañamiento

Aunque esté rodeada de personas, puede sentirse sola, incomprendida o sin un espacio seguro para expresar lo que vive.

3. Crisis personales o eventos traumáticos

Duelos, rupturas afectivas, situaciones de violencia, abusos sexuales, pérdidas, estrés extremo o cambios inesperados pueden superar los recursos internos de la persona.

4. Pensamientos distorsionados por ansiedad o depresión

La mente puede cerrarse, generando ideas como "soy una carga", "no tengo salida" o "nada va a mejorar".

5. Agotamiento emocional y sensación de fracaso

La/el joven siente que no logra cumplir con las expectativas de su entorno o consigo misma/o, entrando en un estado de desesperanza.

6. Aislamiento y desconexión del cuerpo

Cuando la persona deja de moverse, respirar de forma consciente o mantener rutinas básicas, su capacidad de manejar emociones se reduce.

7. Falta de herramientas emocionales

Si no sabe pedir ayuda, nombrar lo que siente, regular emociones intensas o identificar señales internas, queda expuesta a mayor riesgo.

8. Desconexión espiritual profunda

Algunas corrientes sostienen que una parte del sufrimiento humano proviene de la pérdida de conexión con el propósito, el sentido y la pertenencia interior. Este agotamiento del alma puede manifestarse como un cansancio existencial difícil de expresar con palabras.

9. Herida ancestral relacionada con la fractura de la Rejilla Crística

Desde una mirada espiritual, se considera que la humanidad experimentó una ruptura en su campo de conciencia colectiva, un quiebre que simboliza la pérdida de conexión con la unidad y el amor superior. Este proceso se asocia simbólicamente con el hundimiento de la Atlántida, entendido como un punto de inflexión donde la humanidad se desconectó de la coherencia espiritual. Esa fractura habría dejado una herida profunda que afecta a las generaciones actuales, especialmente a los jóvenes altamente sensibles, quienes sienten que no pertenecen, que no encuentran su lugar en el mundo o que están "cansados por dentro", además no les gusta el mundo como lo ven. Sin embargo, la Sensibilidad de estos Jóvenes permite que haya un cambio en la humanidad, ellos traen en su ADN las repuestas.

10. Presión externa y sobrecarga emocional

Expectativas académicas, familiares, sociales o digitales pueden generar una sensación de ahogo que contribuye al riesgo suicida. Por tal razón el énfasis en escuchar a los/las Jóvenes se convierte en una acción definitiva para cambiar patrones de pensamiento.

3. Señales de alarma

Estas señales ayudan a identificar cuando un/a joven podría estar atravesando un periodo de riesgo. No todas aparecen al mismo tiempo, pero la presencia de varias indica la necesidad de acompañamiento inmediato.

1. Cambios visibles en el comportamiento

El/la joven empieza a actuar de manera diferente a como lo hacía antes. Puede volverse más silencioso/a, retraído/a, irritable o mostrar falta de interés en actividades que antes disfrutaba.

2. Mensajes directos o indirectos sobre la muerte

Expresiones como “no vale la pena seguir”, “ojalá pudiera desaparecer” o “ustedes estarán mejor sin mí” son señales que requieren atención. A veces se expresan a través de dibujos, canciones, publicaciones o comentarios aparentemente “en broma”.

3. Conductas de desprendimiento

El/la joven regala objetos importantes, se despide de manera inusual, expresa agradecimientos profundos o cierra asuntos pendientes. Estos comportamientos pueden indicar que está planificando o considerando hacerse daño.

4. Cambios en hábitos y cuidado personal

Puede dejar de comer, dormir en exceso o muy poco, descuidar su higiene, aislarse en su habitación o perder la motivación para realizar tareas básicas del día.

5. Señales mentales

Aparecen pensamientos de inutilidad, culpa excesiva, desesperanza, sensación de no pertenecer o creer que nada va a mejorar. También pueden presentarse dificultades de concentración, confusión o una visión muy negativa de sí mismo/a.

6. Señales relacionales

El/la joven se distancia de familiares y amigos, evita conversaciones, se encierra, apaga el celular o muestra rechazo al contacto social. También puede tener explosiones de enojo o sensibilidad extrema ante situaciones pequeñas.

7. Cambios emocionales intensos

Se observan emociones muy fluctuantes: pasar de la tristeza profunda a una aparente calma repentina, irritabilidad, llanto frecuente, ansiedad o miedo sin causa clara. La “calma repentina” es especialmente preocupante cuando ocurre después de un período de angustia.

8. Consumo de sustancias

El uso repentino o excesivo de alcohol o drogas puede ser una forma de escapar o adormecer el dolor emocional.

9. Comentarios sobre sentirse una carga

Frases como “no quiero molestar”, “soy un problema”, “estorbo”, o “arruino la vida de los demás” indican un alto nivel de desesperanza.

10. Búsqueda de medios para hacerse daño

Investigar, preguntar o mostrar interés por métodos, lugares o herramientas para autolesionarse es una señal de alerta crítica y requiere intervención inmediata.

4. ¿CÓMO DIFERENCIAR LA ADOLESCENCIA DE UN CUADRO DEPRESIVO?

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y sociales. Es natural que los/as jóvenes vivan momentos de tristeza, enojo, dudas o confusión. Sin embargo, cuando estos cambios se vuelven intensos, prolongados o afectan su vida diaria, pueden ser señales de alerta que requieren acompañamiento.

A continuación se presentan diferencias clave para distinguir comportamientos propios de la adolescencia de signos que podrían indicar un cuadro depresivo.

Aspecto	Adolescencia	Cuadro depresivo
Duración del malestar	Cambios emocionales temporales.	Malestar constante por semanas o meses.
Interés en actividades	Cambios normales de gustos.	Pierde interés en casi todo, incluso en lo que antes disfrutaba.
Relaciones y aislamiento	Busca privacidad o pasa tiempo solo/a.	Se aísla por largos periodos, evita contacto y apaga el celular frecuentemente.
Sueño y apetito	Variaciones ocasionales.	Cambios extremos: duerme demasiado o muy poco; come en exceso o casi no come.
Visión del futuro	Dudas y cuestionamientos normales.	Desesperanza persistente: "nada va a mejorar", "no tiene sentido seguir".

La culpa no tiene lugar cuando vemos la vida desde la conciencia: no hay culpables, hay seres que están aprendiendo, a veces por la vía suave y otras por la vía dura. La culpa surge cuando creemos que "algo hicimos mal" o que "fallamos", pero eso es viejo paradigma; no ayuda, solo encierra. El/la joven que atraviesa dolor emocional no es culpable de sus preguntas ni de su sensibilidad, y la familia tampoco es culpable por no haber entendido antes, porque cada alma tiene sus procesos, sus ritmos y sus desafíos. La culpa desaparece cuando recordamos que todo es aprendizaje: si hubo errores, sirven para tomar conciencia; si hubo silencios, ahora pueden convertirse en presencia; si hubo miedo, ahora puede transformarse en acompañamiento. Lo que libera no es quedarse atrapados en lo que "no fue", sino recuperar el poder interior, mirar al joven con respeto por su sensibilidad y sostenerlo desde la coherencia, la transparencia y la pureza de corazón. Cuando dejamos la culpa, aparece la responsabilidad amorosa: escuchar, acompañar, hablar sin tabúes, y ayudar a que cada joven recuerde la luz que es y el propósito con el que eligió estar en la Tierra. Aquí comienza la verdadera sanación

5. Recomendaciones

Cuaderno Pedagógico 55	
Título	Prevención del Suicidio
<p>RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS QUE ACOMPAÑAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crear en casa un espacio donde los/as jóvenes puedan hablar sin miedo ni interrupciones. • Escuchar sin interrogar, sin corregir y sin minimizar: solo sostener. • Validar lo que sienten, aunque no lo entendamos por completo. • Fomentar la risa, el arte, el movimiento y la conexión con la naturaleza. • Mostrar la esperanza con hechos: rutinas estables, afecto presente, contacto visual, calma. • Buscar apoyo profesional cuando sea necesario; no cargar solos con todo. • Recordarles su propósito, su fuerza interna y lo valiosos que son para la familia. <p>Los jóvenes no necesitan sermones. Necesitan presencia. Un adulto tranquilo, disponible y amoroso puede cambiar destinos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • escucha sin interrumpir • valida lo que siente (“debe ser muy difícil para ti”) • ofrece compañía física (sentarse juntos, caminar) • pregunta sin miedo: “¿Has pensado en hacerte daño?” • evita las prisas y los juicios • busca apoyo profesional temprano

	<p>✓ Evita esto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimizar (“no es para tanto”) • presionar (“debes cambiar ya”) • culpar (“¿cómo no te das cuenta?”) • dar discursos largos • usar frases como “piensa positivo” <p>La presencia calma lo que las palabras no pueden.</p>
<p>RECOMENDACIONES PARA ESCUELAS QUE PREVIENEN Y CONTIENEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser una escuela que escucha: observar con amor, sin juicios ni etiquetas. • Incluir educación emocional como parte real del currículo. • Crear espacios seguros para hablar de lo que les duele sin miedo a consecuencias. • Asegurarse de que cada joven se sienta visto, reconocido y validado. • Fomentar actividades grupales que generen pertenencia: asambleas, círculos de palabra, arte. • Capacitar al personal para identificar señales de alarma y actuar a tiempo. • Enseñar con alegría y presencia, porque un adulto conectado puede cambiar un destino.
<p>RECOMENDACIONES PARA LOS/AS JÓVENES</p>	<p>RECUERDA QUIÉN ERES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elegiste venir a la Tierra voluntariamente. • Viniste con una misión, un propósito y un equipo. • No estás solo/a: existen alianzas visibles e invisibles que te sostienen. • Reconecta con tu esencia y con la fuerza que trajiste al encarnar.

<p>PREGUNTAS PARA EL ALMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué estás aquí? • ¿Por qué en este tiempo y no en otro? • ¿Qué le aporta tu energía al mundo? • ¿Qué parte de ti está pidiendo ser escuchada hoy?
<p>EL MUNDO ES MEJOR PORQUE ESTÁS EN ÉL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haz lo que amas: tu don, tu propósito, lo que te enciende por dentro. • Mueve tu cuerpo: caminar, respirar, bailar cambia tu energía. • Elige con conciencia lo que ves, escuchas y consumes: música, redes, conversaciones, lugares. • Llénate de lo que te hace sentir vivo/a.
<p>PERMANECE CERCA DE ANIMALES Y NATURALEZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los colores, la música y los espacios armoniosos elevan tu vibración. • Pasar tiempo con animales ayuda a calmar la mente y el corazón. • La naturaleza recuerda al cuerpo su ritmo, su calma y su verdad.
<p>ACTIVIDADES QUE AYUDAN A ENRAIZAR Y VOLVER AL CUERPO</p>	<p>ACTIVIDAD 1: RESPIRACIÓN PARA BAJAR PENSAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhala 4 segundos. Sostén 2. Exhala 6. Repite 7 veces. • Esta respiración activa el sistema de calma del cuerpo. Se puede hacer sentado, acostado o caminando.

ACTIVIDAD 2: "UNA RAZÓN PARA QUEDARME HOY"

- En una hoja escribir:
- "Hoy me quedo por..." y completa con una sola razón.
No importa cuán pequeña sea.
- Mañana escribe una nueva.
- La esperanza se reconstruye en microdecisiones.

ACTIVIDAD 3: "MI LUGAR SEGURO"

- Dibuja o describe un lugar donde te sientes en paz.
Puede ser real o imaginario.
Colores, sonidos, olores.
- Ese lugar será tu refugio mental en momentos difíciles.

ACTIVIDAD 4: CAMINATA DE 10 MINUTOS

- Salir de casa y caminar 10 minutos en silencio:
- sin música
- sin celular
- solo respiración y pasos
- El movimiento saca al cuerpo del colapso emocional.

ACTIVIDAD 5: "ALGO QUE SÍ PUEDO HACER HOY"

- Escribe una acción mínima que puedas cumplir:
- bañarte
- cambiarte de ropa
- ordenar 1 cajón

	<ul style="list-style-type: none"> • tomar agua • abrir la ventana • Cumplir una sola acción diaria crea sensación de capacidad.
<p>MENSAJES PARA LEER EN MOMENTOS DIFÍCILES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “El mundo es mejor porque estás en él.” • “No tienes que estar bien para quedarte.” • “Eres necesario, incluso en silencio.” • “Respira un día más.” • “Tu historia todavía está en proceso.” • “La tristeza no define tu valor.” • “Lo que sientes ahora no será para siempre.” • “Eres importante para más personas de las que crees.”
<p>PARA RECORDAR: LA VIDA SIGUE SIENDO UNA POSIBILIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No estás roto. • No estás solo. • No es tu culpa sentirte así. • Tu dolor sí importa. • La ayuda existe. • Tu vida tiene valor. • Lo que viene puede ser distinto. <p>Pide ayuda. Habla. Quédate. No tienes que cargar esto solo.</p> <p>Tu vida importa más de lo que imaginas. Incluso si hoy no puedes verlo. Incluso cuando duele.</p> <p>Por favor, quédate. Hay más por venir. Tu historia todavía tiene capítulos hermosos esperándote.</p>

Un link en YouTube recomendado	https://www.youtube.com/live/VDJ-c2e4wJY?si=20IR9xXUvkG4NxfS Cuaderno práctico No 55: el suicidio ¿Cómo manejar este tema en contexto escolar y en general?
Un libro recomendado	Escuelas Embajadoras de Paz, 2ª Edición En www.P40005000.info

6. Testimonio

Jazz Thornton es una joven de Nueva Zelanda que atravesó una adolescencia marcada por un profundo dolor emocional. Intentó quitarse la vida 14 veces, no porque quisiera desaparecer, sino porque no sabía cómo sostener lo que sentía. Después de su último intento, una conversación con su mentora la hizo despertar a una verdad diferente: podía dejar de sobrevivir y empezar a luchar por su vida.

Ese momento cambió su rumbo. Jazz buscó ayuda, comenzó a sanar y descubrió que su historia podía convertirse en un faro para jóvenes que viven situaciones similares. Estudió cine y comenzó a contar historias reales de esperanza, creando proyectos que han impactado al mundo, como *Dear Suicidal Me*, *Jessica's Tree* y *The Girl on the Bridge*.

Co-fundó Voices of Hope, escribió libros que acompañan emocionalmente a miles de jóvenes y fue reconocida como Young New Zealander of the Year 2021.

Hoy, Jazz recuerda a todos **que hablar salva, que pedir ayuda es valentía, y** que incluso después de tocar fondo muchas veces, siempre existe un camino de regreso hacia la vida.

El Mensaje con Voz Propia de Jazz Thornton: Dejar de Sobrevivir, Empezar a Actuar

El mensaje de Jazz es claro: deja de estar a la deriva. Tu bienestar es una misión que requiere tu compromiso y un plan. Ella te invita a tomar las riendas

y a convertirte en la guía de tu propia sanación a través de estas tres fases estratégicas:

1. Preparación y Conocimiento (La Estrategia)

Antes de cualquier cambio, necesitas saber exactamente lo que requiere tu atención.

Sugerencia Clave: No pierdas el tiempo centrándote solo en el malestar. Si solo abordas los síntomas (como la ansiedad o el cansancio), nunca encontrarás la Paz duradera.

"Tienes que sentarte y descifrar qué es lo que realmente necesita tu atención." Investiga, haz la tarea y sé honesta/to contigo misma/ma. El problema que ves rara vez es el problema de origen.

2. Acción Firme (El Compromiso Diario)

La claridad no es suficiente. El verdadero cambio ocurre cuando te pones manos a la obra.

Sugerencia Clave: Elige comprometerte con tu bienestar, todos los días, sin falta. La sanación no es pasiva.

"Este es el momento de hacer el trabajo profundo." Empieza a reescribir esas narrativas negativas (listas de creencias fundamentales). Inicia la terapia. Es una entrega activa y constante: cada día, tienes que elegir activamente la vida.

3. El Avance (La Transformación Personal)

La liberación no sucede por casualidad, sino como el resultado directo de tu esfuerzo y compromiso.

Sugerencia Clave: La Transformación sucede, pero solo después de tu esfuerzo y acción dedicada.

"Superar el bloqueo es la recompensa." Ocurre cuando ya hiciste la investigación (Paso 1) y te has involucrado de lleno en el cuidado diario (Paso 2). Confía en que el trabajo te llevará a ese punto de Paz y Libertad.

Libro (Tapa Blanda, 2020)

Thornton, J. (2020). Stop surviving, start fighting. Penguin Books New Zealand.

Otro testimonio importante es el de Mayte Herrera Legorreta, activista mexicana y fundadora de la asociación "Que se escuche fuerte mi grito" quien tras la pérdida de su hijo, transforma su dolor en un mensaje urgente y directo: el suicidio es una emergencia de salud pública que requiere que la sociedad rompa el estigma y valide el dolor real. Su llamado principal es que quien sufre ideación suicida debe buscar ayuda profesional inmediata (psiquiatras y terapeutas), pues la vida está en peligro y el tratamiento médico especializado es el único camino para restaurar el equilibrio químico y emocional necesario para la supervivencia.

Fuente: Charla El suicidio puede prevenirse (TEDxUANL, 2023).

Bibliografía y links

Enlaces y Recursos en Línea

1. Lehrer et al. (2021) – Respiración lenta y regulación vagal
Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2021). *Slow paced breathing and vagal regulation of autonomic function: A review*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34886206/>
2. Zaccaro et al. (2018) – Beneficios psicológicos de la respiración profunda
Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). *How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
3. Chen et al. (2024) – Intervenciones de respiración para ansiedad
Chen, J., Wang, L., & Xu, Y. (2024). *Breathing-based interventions for anxiety reduction: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40069274/>
4. La Nación (2025) – Mindful walking
Ruiz, E. (2025). *Mindful walking: La práctica que mejora la salud y reduce el cortisol*. *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/salud/>
5. Sharma et al. (2024) – Caminata y salud mental
Sharma, V., Gupta, R., & Lakhiani, P. (2024). *Walking interventions and mental health outcomes: A systematic review*. *International Journal of Mental Health*, 53(2), 112–130. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11287235/>
6. Corbu et al. (2021) – Micro-coaching psicológico
Corbu, S., García-Ael, C., & Llinares-Insa, L. (2021). *Positive psychological micro-coaching to enhance psychological capital: A controlled study*. *Frontiers in Psychology*, 12, 566293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566293>

7. Gollwitzer – Implementation Intentions (Teoría psicológica)

Gollwitzer, P. M. (1999). *Implementation intentions: Strong effects of simple plans*. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>

8. Bratman et al. (2019) – Naturaleza y regulación emocional

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://arxiv.org/abs/1907.10013>

9. ESMED (2024) – Grounding techniques

European Society of Medicine. (2024). *Grounding techniques for managing anxiety in patients*. ESMED. <https://esmed.org>

10. Snyder – Teoría de la esperanza

Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

11. BMC Psychiatry (2014) – Intervenciones psicosociales para ideación suicida

Tarrier, N., Taylor, K., & Gooding, P. (2014). *Cognitive-behavioral interventions for suicide prevention: A systematic review*. *BMC Psychiatry*, 14, 86. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-86>

12. PubMed (2023) – Umbrella Review sobre prevención del suicidio

Li, X., Zhang, Y., & Chen, H. (2023). *An umbrella review of psychosocial and clinical interventions for suicidal ideation and behavior*. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 185–198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37218123/>

13. Frontiers in Public Health (2023) – Intervenciones psicosociales en adolescentes

Zheng, L., Wang, J., & Hu, X. (2023). *Psychosocial interventions to reduce self-harm and suicidal behavior in adolescents: A systematic review*. *Frontiers in Public Health*, 11, 1281696. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1281696>

14. JMIR (2018) – Programa de autoayuda para pensamientos suicidas

van Spijker, B. A. J., Batterham, P. J., Cleave, A. L., Farrer, L., Christensen, H., Reynolds, J., & Kerkhof, A. J. F. M. (2018). *The effectiveness of a web-based self-help program for reducing suicidal ideation: Randomized controlled trial*. *Journal of Medical Internet Research*, 20(2), e15. <https://doi.org/10.2196/jmir.8895>

Videos recomendados

PREVINIENDO EL SUICIDIO EN JÓVENES con XAVIER PEDRO y NOEMÍ PAYMAL
en Consciencia Cósmica con Martha Briceño Swati
<https://www.youtube.com/live/QwrH2rxIZrM?si=C0ULZX6MsbD8Gzzc>

PREVINIENDO EL SUICIDIO EN JÓVENES DESDE LA MIRADA SISTÉMICA con JOSÉ LUIS RAVI SOL
En Consciencia Cósmica con Martha Briceño Swati
https://www.youtube.com/live/JQzBdjL0-ds?si=_rpvGomGA5ktmBxr

14 suicide attempts to finding Hope with Jazz Thornton, Voices Of Hope
<https://youtu.be/toLaQ2SJYhA?si=7DJRJBDXJmpyheX4>
<https://www.jazzthornton.com/>

Dimash Kudaibergen, Ogni Pietra
<https://youtu.be/dkPS6t84ag4?si=9pTApjTTS9z1p6CM>

Biblioteca Planetaria (3) - Qué pasa cuando Morimos? Naty Faviano - Andrea Barnabé
Parte I y II
<https://www.youtube.com/live/NArbMq5UjOE?si=ukelw5TErN2plCTs>
<https://www.youtube.com/live/-bmtQ9r5nEE?si=oUcdVMKalcNtgPTY>

TEDxUANL. (2023, 21 de noviembre). El suicidio puede prevenirse | Mayte Herrera Legorreta | TEDxUANL [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2RuXTewE2N4>

Autora
Alejandra Vélez Pasiminio, Ciudad de México
alevelezcdm@gmail.com

Contactos de Pedagoogia 3000
Email: info.pedagoogia3000@gmail.com

Webs
www.P3000.info
www.P40005000.info
www.pooortal.info
www.multiU3000.info

YouTube

<https://www.youtube.com/@Pedagoogia>

En Facebook

<https://www.facebook.com/Pedagoogia3000oficial/>

Instagram

Pedagoogia.3000

Tiktok

<https://www.tiktok.com/@pedagoogia.3000oficial>

¿Qué es Pedagoogia 3000 o P3000?

Pedagoogia 3000 es una invitación y sinergia mundial para cocrear juntos y juntas una Educación con consciencia, que impulse un espacio/tiempo pedagógico de aprendizaje mutuo, que sea cooperativo, integral, proactivo, multicultural, ecológico, humano, cariñoso, divertido y multidimensional, desembocando así en una verdadera cultura de Paz y hermandad para el Planeta.

¿Quiénes somos?

Somos un equipo solidario multidisciplinario internacional que, en sinergia, impulsa el desarrollo integral del ser humano transformando la educación en sus diferentes niveles a través de los nuevos paradigmas de paz y solidaridad del Tercer Milenio. Concebimos la Educación (con E mayúscula) como un proceso *reconectivo* integral que eleve el nivel de consciencia. Nuestra meta es una mejora sustancial del sistema educativo en general, con un desarrollo integral proactivo que pueda así ayudar concretamente a todos los sectores de la nueva sociedad que estamos co creando en equipos.

Pedagoogia 3000® / Educatiooon 3000 (P3000) fue iniciado en 2001 y está presente a la fecha en más de 50 países. Está representado por organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro, con 4 Fundaciones y 6 asociaciones legalmente constituidas en 9 países. La Fundación principal se encuentra en Uruguay y está aprobada por el Ministerio de Educación y Cultura del Uruguay mediante RESOLUCION MEC 1360/021.

Copyright

El copyright de este cuaderno corresponde a Pedagoogia 3000 ® y el autor del presente cuaderno.

Es posible reproducir este material libremente para fines pedagógicos y no comerciales, mencionando al autor y la fuente.

Gracias.

CP3000-18-11-2025-AV

18 de Noviembre del 2025