



13 REASONS WHY ►

GUÍA DE DEBATE

Sobre la serie

La serie dramática de ficción ***Por trece razones*** trata problemas muy reales y muy comprometidos que afectan a jóvenes y adolescentes, como las agresiones sexuales, el abuso de sustancias, el acoso, el suicidio o la violencia por armas de fuego. Esta serie original de Netflix se centra en un alumno de instituto, Clay Jensen, y en las consecuencias de la muerte de su amiga Hannah Baker. La joven se suicida tras vivir una serie de experiencias traumáticas en las que estuvieron involucrados sus propios compañeros de instituto y que provocaron un deterioro de su salud mental y de su sentido de identidad. La serie está rodada con un estilo directo y a

menudo explícito, y ofrece una perspectiva sincera sobre los problemas que afrontan los jóvenes hoy en día. La información presentada a continuación tiene varios objetivos: ayudar a los espectadores a entender las diversas cuestiones que se tratan en *Por trece razones*, dar pie a conversaciones productivas acerca de los temas tan duros presentados en la serie, y ofrecer recomendaciones sobre qué hacer en esas situaciones. *Por trece razones* aspira a dejar claro lo importante que es la empatía, incluso cuando los problemas de los otros no resulten evidentes, y a subrayar que todos le importamos a mucha otra gente, incluso cuando no dé esa impresión.



Consejos para ver la serie

- Mientras ves un episodio, ponlo en pausa para hablar sobre el problema que se esté mostrando. Comentar las escenas según van ocurriendo puede ayudar a aliviar la ansiedad si algún espectador se siente confuso o preocupado por lo que ve.
- Comenta los momentos que te recuerden situaciones que hayas visto o experimentado personalmente, y no los elementos que se hayan podido exagerar para que la historia resulte más dramática.
- Piensa en algo que esperarías ver si esa situación se produjese en la vida real y que, sin embargo, no se mostró en la serie. Por ejemplo: lo que haría un profesor o un orientador escolar que conozcas en comparación con lo que hacen los de la serie.
- Si hay escenas que te resultan incómodas de ver, no pasa nada por saltárselas. Del mismo modo, si algo de lo que ves te resulta perturbador, háblalo con alguien, ya sea un amigo, un orientador, un padre o un adulto de confianza.
- Prosigue con la conversación aun después de terminar el episodio. Si eres un padre, una madre o una persona joven preocupada por alguien que conoces, fíjate en las señales que indiquen que esa persona está interesada en hablar más a fondo sobre el episodio. Señales del tipo “Estaba viendo *Por trece razones* anoche...”, o comentarios sobre alguno de los actores, ya sea en clase, a la hora de comer, en el coche, de camino al entrenamiento o haciendo los deberes. En ese momento, puedes pedirle a la persona que te hable más sobre el tema o decirle cuánto te alegras de que te esté contando eso.



Preguntas para dar pie a la conversación

- ¿Te parece que los personajes de la serie se comportan de forma parecida a gente que conoces? ¿En qué sentido? ¿En qué se diferencian?
- ¿Qué opinas sobre lo que ha ocurrido en este episodio?
- ¿Ha habido alguna parte de la historia que te haya hecho reflexionar acerca de cómo las personas con problemas pueden cerrarse en banda a los demás y no dejar ver todo lo que les pasa?
- ¿Qué has aprendido sobre la situación de [elige un personaje concreto] en este episodio? Por ejemplo, ¿qué has aprendido sobre lo que le ocurrió a Jessica y las agresiones sexuales?
- ¿Has visto algo en la serie que haya cambiado tu punto de vista sobre alguna experiencia personal tuya?
- ¿Crees que los adultos han hecho algo mal? ¿Qué podrían haber hecho mejor?
- ¿Qué harías si supieses que un amigo está pensando en hacerse daño a sí mismo o a otras personas?
- ¿Con qué parte de la serie te identificas más?
- ¿Conoces a alguien que haya sido víctima de una agresión sexual?
- ¿Has pasado por alguna experiencia similar a las de los personajes de la serie?
- ¿Qué harías si estuvieras pasando por alguna de las situaciones que atraviesan estos adolescentes?
- ¿Alguna vez has sentido lo mismo que Hannah, Clay o algún otro personaje?
- ¿Alguna vez has querido hablar con alguien sobre una persona que conoces y que está sufriendo acoso o algún tipo de daño, pero te preocupó que fuera como chivarse o chismorrear?
- ¿Cómo sabes cuándo debes mostrar compasión, apoyo o empatía, y cuándo debes marcar unos límites claros?
- ¿Conoces a alguien que pueda tener problemas o necesitar ayuda?



Temas Difíciles

Por trece razones habla de temas tan delicados como importantes. A continuación encontrarás algunos consejos para tratar esos temas.

Depresión

Es importante fomentar un diálogo abierto acerca de la salud mental. Los problemas de salud mental son muy comunes, y, a menudo, empiezan a manifestarse durante la adolescencia o los primeros años de la vida adulta.

La depresión es la enfermedad mental más común. Es una enfermedad grave, y sus síntomas pueden afectar a la capacidad de estudiar, trabajar, dormir, comer y, en general, de disfrutar de la vida.

Aunque no exista una única forma de saber si alguien está deprimido, hay algunas señales que podrían darte pistas:

- Tristeza persistente, pérdida de energía, fatiga insuperable, sentimientos de desesperanza o impotencia, sentirse atrapado o pensar que se es una carga para los demás, abandonar actividades que normalmente se disfrutaban, aislarse de amigos y familiares, cambiar de apariencia de forma radical, aumento del abuso de alcohol o drogas, cambios de humor constantes, dificultad para concentrarse, cambios en los patrones de sueño.

Si crees que alguien que conoces podría estar padeciendo depresión, está bien que le preguntes cómo se siente, o cómo puedes ayudarlo. Anímale también a que hable con su



padre, su madre o un orientador escolar, o a que llame o escriba a un servicio de asistencia donde puedan informarle sobre recursos y servicios de ayuda.

Autolesiones y suicidio

Por trece razones muestra una muerte por suicidio, pero es importante señalar que, aunque el suicidio sea una tragedia, se puede evitar. El suicidio nunca debe verse como una opción.

No existe una única causa que provoque el suicidio; lo más habitual es que se produzca cuando una acumulación de elementos estresantes (“estresores”) y problemas de salud desencadenan un estado de desánimo y desesperación.

La depresión es la enfermedad más comúnmente asociada al suicidio, y, a menudo, no se diagnostica, o no se trata como tal. La depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias pueden aumentar el riesgo de suicidio, sobre todo si no se tratan. No obstante, la mayoría de las personas que gestionan activamente su salud mental, disfrutan de una vida plena.

No tengas miedo de hablar sobre temas de salud mental, incluidas las autolesiones y el suicidio; eso ni aumenta el riesgo de que ocurran ni le da ideas a nadie, sino que resulta útil para fomentar conversaciones sobre sentimientos, pensamientos y puntos de vista.

A menudo, los compañeros son los primeros en percibir los primeros síntomas de los problemas mentales. Cuando los jóvenes deciden buscar apoyo, suelen recurrir a sus compañeros.

Presta atención a estas posibles señales de aumento de riesgo de suicidio:

- Comportamiento alterado o nuevo asociado a un suceso doloroso, a una pérdida o a un cambio radical
- Hablar sobre hacerse daño o suicidarse
- Expresar sentimientos de desesperación, de sentirse atrapado
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Abandono de actividades, aislamiento de la familia y los amigos
- Sentimientos de depresión, ansiedad, pérdida de interés, humillación o rabia

No siempre es fácil conectar con alguien que padece problemas de salud mental, pero el mero hecho de hablar sobre el tema puede marcar la diferencia.

Si sientes que estás en situación de riesgo,

o sospechas que un hijo, un amigo o un ser querido está pensando en suicidarse, habla con un adulto de confianza o contacta con un servicio de asistencia para hablar con alguien que pueda ayudarte.

Acoso

El acoso es todo comportamiento agresivo y repetido, ejercido por una persona en posición de poder que amenaza, somete o agrede a otra persona de forma deliberada, ya sea física o emocionalmente.

En *Por trece razones*, el acoso se manifiesta de muchas formas: físico, verbal, por Internet y por aislamiento social.

Normalmente, la dinámica del acoso no se establece solo entre dos personas, y el acosador no es la única influencia.

En *Por trece razones*, hay varios personajes que ejercen comportamientos intimidatorios o los apoyan, mientras que otros defienden a los acosados. En estas escenas, las distintas reacciones que tienen las personas cuando alguien está siendo acosado, brindan a los espectadores una oportunidad para reflexionar sobre cómo con una actitud distinta se puede evitar el acoso.



- Los que apoyan: no inician el acoso, pero lo fomentan y a veces participan activamente.
- Los que refuerzan: no se implican directamente, pero forman parte del público, a veces riéndose o reforzando la situación. Esto da poder y estímulo a la persona acosadora.
- Los ajenos: no fomentan el acoso, pero tampoco defienden al acosado.
- Los que defienden: salen en defensa del acosado, informan a un adulto u ofrecen consuelo.

Habrà quien crea que contarle a alguien la situación es cotillear o chivarse, pero si existe la posibilidad de que una persona sufra algún tipo de daño, es importante informar de lo que ocurre a adultos de confianza, ya sean padres, profesores u orientadores.

Agresión sexual y consentimiento

La agresión sexual, o contacto sexual no deseado, es un tema recurrente en *Por trece razones*, y supone una oportunidad para hablar sobre cuestiones relacionadas con el consentimiento, el hostigamiento continuado y la presión del grupo.

Algunos espectadores han contado que la serie les ayudó a reconocer mejor las agresiones sexuales.

Una agresión sexual puede incluir lo siguiente:

- Violación: cuando una persona o bien no da su consentimiento para mantener relaciones sexuales o bien no es capaz física o mentalmente de darlo, y se la amenaza mediante la fuerza.
- Coacción sexual: cuando alguien hace que te sientas obligado a acceder a mantener una relación sexual recurriendo a la culpabilidad, la presión, las drogas, el alcohol o la fuerza.

- Acoso sexual: incluye insinuaciones sexuales no deseadas, peticiones de favores sexuales, y todo acoso verbal o físico de índole sexual en un contexto laboral o escolar. También puede producirse en público (silbar o acechar a una persona, o manosearla, por ejemplo).

Una actividad consentida es:

- Un acuerdo mutuo y voluntario entre personas para mantener relaciones sexuales.
- Frases como “sí”, “estoy de acuerdo” y “me siento cómodo/a” son formas de dar consentimiento, pero este no tiene por qué ser verbal: también es importante prestar atención a las señales físicas y no verbales. Pueden indicar que la persona está lista para dar un paso más, o que no lo está.
- Pregunta siempre “¿te parece bien?” para que el consentimiento quede claro.

Recuerda que consentir una determinada actividad sexual, como besarse, no da derecho a otra persona a propasarse contigo y generarte incomodidad.





El consentimiento no es:

- Ignorar un “no”.
- Que la otra persona se quede callada.
- Dar por sentado que tontear o besarse significa algo más.
- Tocamientos sexuales a una persona que está bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Convencer a una persona para mantener relaciones sexuales mediante el miedo o la violencia.
- Obligar a alguien a realizar un acto sexual a través del miedo o de la violencia.

El consentimiento debe darse **siempre**, y puedes cambiar de idea en cualquier momento y decir “no”.

Si tú o alguien que conoces habéis sido víctimas de agresiones sexuales, habladlo con un adulto de confianza. Si buscas ayuda y quieres preservar tu intimidad, puedes llamar a un servicio de asistencia local.

Abuso de alcohol y drogas

Algunos personajes de *Por trece razones* abusan del alcohol y las drogas y lidian con las consecuencias. Si no sabes qué decirle a

alguien en una situación así, la serie puede servirte de base para iniciar un diálogo abierto.

Si te sientes cómodo dirigiéndote a esa persona, saca el tema cuando esté sobria.

Anímale a que se abra. Puedes empezar con algo como: “Parece que estás pasando una mala racha”, o pregúntale que si se identifica con alguno de los momentos de la serie relacionados con el alcohol y las drogas.

Muestra tu disposición para escuchar: deja el móvil a un lado, mira a la persona a los ojos y recurre al lenguaje no verbal (como asentir con la cabeza) para demostrar que estás prestando atención a lo que te cuenta.

Deja que exprese lo que piensa y lo que siente, sin interrumpirle ni criticarla diga lo que diga.

Si la conversación se estanca, cuéntale cómo te han hecho sentir algunas de sus acciones.

Es posible que al principio rechace cualquier tipo de ayuda. Es normal: una persona puede necesitar un tiempo antes de admitir que tiene un problema.

Préstale tu apoyo durante su recuperación de la forma que te resulte más natural, sin juzgar.

No tengas miedo de pedir ayuda. A algunas personas puede parecerles que pedirle ayuda a

un adulto supone una traición, o algo propio de cotillas o chivatos, pero es importante buscar ayuda cuando un amigo corre peligro.

Si tienes problemas de abuso de alcohol o drogas, o sospechas que un hijo, un amigo o un ser querido está abusando del alcohol o las drogas, habla con un adulto de confianza o un profesional sanitario, o contacta con alguna entidad para hablar con alguien que pueda ayudarte.

Evaluar la amenaza de violencia con armas de fuego

En *Por trece razones*, hay adolescentes que tienen acceso a armas de fuego, y, algunos, dan señales de estar pensando en hacerse daño a sí mismos y a otros.

Algunas señales de aviso son fáciles de detectar; otras son menos evidentes y más difíciles de percibir.

Algunos ejemplos de señales de advertencia:

- La persona plantea amenazas directas, como hablar sobre planes para utilizar armas contra otros o sobre llevar armas a clase.
- La persona admira o habla sobre otros autores de tiroteos, incluyendo comentarios que aprueban o justifican

su comportamiento, o sugiere que él o ella lo habría hecho mejor.

- La persona muestra una serie de comportamientos sutiles y similares que crean un patrón, como mencionar las armas o los tiroteos en los deberes de clase o hablar con amigos sobre comprar armas. Estos patrones son señales de aviso indirectas, que a menudo no se perciben o de las que no se informa.
- La persona publica mensajes, fotografías o vídeos en Internet o en redes sociales que muestran armas o amenazan con hacer daño a otros.

Qué hacer si ves señales de advertencia:

- Si crees que estás en peligro inmediato, busca un lugar seguro.
- Informa a un adulto, como un padre, un profesor o un orientador escolar.
- Avisa a la policía.
- Lo más importante es que no intentes manejar tú solo la situación.

Tómate en serio las señales de advertencia. Si se tratan lo antes posible con los padres, los profesores o las autoridades, se pueden evitar incidentes.

