

Jornadas de prevención de suicidio Adolescente año 2020

“Covid 19, suicidio y resiliencia”

El 10 de septiembre del 2020, día mundial de prevención de suicidio, se realizaron las **Jornadas de Prevención de Suicidio Adolescente “Covid 19, suicidio y resiliencia”**. El evento fue organizado por la Asociación GlobalPsy en el marco de la Mesa de Trabajo sobre Salud Mental del Consejo Consultivo de Organizaciones Civiles de la Universidad Nacional de la Plata, dependiente de la Secretaría de Relaciones Institucionales de la Universidad Nacional de La Plata.

Debido al contexto de emergencia sanitaria que está atravesando el país, el evento se llevó a cabo de forma virtual a través de la plataforma zoom brindada por la Universidad Nacional de La Plata. Durante el mismo, diferentes profesionales expusieron sobre la problemática desde distintos enfoques y perspectivas.

Posteriormente se compartieron algunas experiencias en resiliencia para luego darle lugar a un plenario general, en el cual se manifestaron reflexiones, opiniones y se expresaron inquietudes y preguntas hacia los expertos.

Se contó con la participación de más de 200 personas, de muy diversos sectores de la comunidad, desde profesionales de la salud y ciencias afines, graduados, estudiantes universitarios y de instituciones de educación de salud de nivel superior, agentes de promoción de la salud, alumnos del nivel secundario y público en general hasta familiares y allegados de personas con trastornos mentales,

El hecho de que este año la modalidad del evento haya sido virtual, permitió que participaran personas de todo el país generando un encuentro muy enriquecedor gracias a los aportes variados que surgieron. La apertura de la Jornada estuvo a cargo del Dr. Hernán Alessandría, Presidente y fundador de GlobalPsy, quien reseñó los objetivos y las acciones de la Institución apoyada en el abordaje integral de la salud mental desde la perspectiva positiva, haciendo referencia a las distintas actividades que se llevan a cabo dentro de ella.

Posteriormente tomaron la palabra diferentes representantes institucionales, entre los que se destacaron el Dr. Alfredo Brunetti, en representación del consejo consultivo de Asociaciones Civiles de la U.N.L.P. y el Dr. Pedro R. Gargoloff, como coordinador de la mesa de trabajo sobre Salud Mental.

Luego explicó cómo se desarrollarían las Jornadas bajo esta nueva modalidad, pautas y orden a seguir. Asimismo, esbozó los objetivos de las mismas y la importancia que tienen este tipo de eventos para toda la comunidad. En las páginas siguientes se presentan las ponencias de los expositores, las

experiencias en resiliencia, el desarrollo del plenario que se llevó a cabo y finalmente las Conclusiones del encuentro.

DISERTANTES

Para dar inicio a las disertaciones tomó la palabra el Dr. Hernán Alessandría, médico Psiquiatra, especialista Jerarquizado en Psiquiatría y Psicología Médica a nivel nacional, Fundador y Presidente de GlobalPsy, asociación civil perteneciente al movimiento internacional de Salud Mental Positiva. Comenzó resaltando la importancia de este encuentro, cuyo objetivo consiste en trabajar en conjunto la prevención del suicidio adolescente por el bienestar de las personas desde una mirada integral de la Salud Mental, entendiendo que ésta es una construcción y requiere articular visiones, miradas y acciones conjuntas.

“El suicidio adolescente es un tema tabú, sobre el cual desde los medios no se habla porque hay una legislación que limita bastante, desde la familia no se habla porque surgen emociones encontradas como la culpa, y en las instituciones también se presenta como un tema tabú, porque si abordamos este tema y posteriormente sucede algo, bueno mejor no arriesgar”, expresó.

También resaltó la importancia de mirar “La pandemia detrás de la pandemia”, ya que en este tiempo poco se habla del suicidio, de la depresión, del impacto emocional que se está teniendo debido a la cuarentena, y de la repercusión que genera en otras personas un suicidio en este contexto.

A su vez el Dr. Alessandría afirmó: “Las instituciones somos las personas, por eso yo valoro mucho este apoyo de todos los que están acá, para formar parte de este proyecto que realmente tiene mucho corazón y mucho sentido y con el cual podemos salvar muchas vidas”.

Se destacó y homenajeó al Dr. Juan Carlos Martín por su incansable labor en la apertura de la universidad hacia las organizaciones de la sociedad civil, incluyendo la fundación de la Mesa de salud Mental y Discapacidad en 2017.

Luego comenzó su disertación el **Dr. Juan José Fernández** Médico Consultor en Clínica Pediátrica, Neonatología, jerarquizado en Psiquiatría general y psicología médica y en Psiquiatría Infanto-Juvenil. Docente de Pediatría UBA y miembro de la Asociación Argentina Psiquiatría Infanto juvenil y Especialidades afines AAPI, quien presentó “**¿Cómo gestionar las emociones en este contexto? COVID 19 y suicidio, la tormenta perfecta**”. En la cual habló de la importancia de la prevención del suicidio desde el barrio y la comunidad.

Definió al **suicidio** como una tragedia que no solo atañe al individuo que la realiza, sino también a quienes lo rodean. “Es un drama que genera un duelo con gran dolor, culpa, impotencia, estados depresivos en aquellas personas vulnerables a quienes les cuesta aceptar la pérdida de un ser querido. En ellos debemos intervenir para que no se generen nuevos casos en la zona, porque

existe un fenómeno de imitación o contagio. Por cada suicidio se producen entre 10 o 30 casos de intento de suicidio”, explicó.

Luego describió el modelo de prevención del suicidio propuesto desde la medicina y psicología. El mismo se compone por la **prevención primaria**, la cual se hace sobre la comunidad al darle información a través de talleres y jornadas, la **prevención secundaria** que es la que se realiza sobre la persona que intenta suicidarse, llevándolo al hospital e investigando su caso con la intervención de diversos profesionales, y la **prevención terciaria** que es la postvención en la cual se trabaja sobre los afectados, quienes pueden repetir el intento de suicidio.

Resaltó que la prevención primaria debe contemplar formar al médico en el manejo de los problemas emocionales, mejorar la capacidad diagnóstica de los trastornos depresivos y la evaluación del riesgo suicida. Mientras que la postvención excede los límites del consultorio, realizándose en la localidad con los sobrevivientes, allegados u otras personas que desean informarse sobre cómo prevenir mejorando algunas condiciones, o acompañando a aquellos afectados a la consulta con el profesional.

Es importante generar una red de contención que vincule a diversos sectores. Siempre es necesario tener en cuenta que el individuo no está solo, se encuentra inserto en un ambiente colectivo que lo moldea, en él hay que trabajar mejorando los factores protectores.

COVID 19

Luego de la introducción hacia algunos conceptos en la temática, el Dr. Fernández explicó cómo afecta el contexto actual del país y el mundo en la sociedad de hoy, en relación a los suicidios.

“La pandemia ha tenido altos y bajos”. La persistencia de la misma genera con el tiempo el desgaste de la sociedad y de la comunidad local más afectada, trae aparejada problemas económicos y pobreza que aumentan secundariamente diversas enfermedades. Hay falta de control en la salud mental porque la gente tiene miedo de ir al médico. Y también genera desgaste en los equipos de salud. Este medio desfavorable junto a la desesperanza predispone en ciertas personas la conducta suicida.

Por eso, el Dr. Fernández propone, incentivar la conectividad para la comunicación familiar y social, estimular y motivar el cumplimiento de los tratamientos ambulatorios, brindar sitios Web seguros para ayuda psicológica en prevención y atención, mitigar la información falsa y/o escandalosa, elaboración y difusión de Intervenciones saludables. Que el cuidarnos implique un aislamiento físico no es aislamiento social. Y principalmente un consumo afectivo, apoyo social y sembrar esperanza

Al finalizar su disertación, le dio la palabra a la **Lic. Silvia** Montoya, Licenciada en Psicopedagogía y en Ciencias de la Educación. Profesora en Ciencias de la Educación quien se desempeñó como Profesora de Metodología de la

Investigación de Espacio Institucional y de Psicología y trabajó como inspectora titular de psicología Comunitaria y Pedagogía Social en diversos distritos.

Comenzó su presentación: **¿Cómo gestionar las emociones en este contexto? ¿Se puede lograr el camino hacia la resiliencia? ¡COVID... y la escuela?** Contando su experiencia con el distrito de Moreno después del año 2001, cuando se empezó a ver un aumento en el pedido de intervención en los casos de suicidio o intento de suicidio. Por eso decidieron construir un mapa para ver la réplica que se tenía después de cada intento y así sistematizar los datos. De esta manera comenzaron a difundir su experiencia, dando inicio al trabajo preventivo.

En ese momento se planteaban ejes de intervención, por un lado la prevención ante la situación de vulnerabilidad adolescente y por el otro la atención de demandas en situación de alta complejidad y emergencia. Se intervenía en distintos ámbitos y lo primero es decir una **escucha activa**. Luego era fundamental establecer los acuerdos entre los diferentes actores en el espacio institucional.

“Muchas veces los jóvenes nos piden ayuda, el tema es tener una escucha atenta cuando los chicos nos están demandando. Escuchar que nos están diciendo y que está necesitando”, expresó.

La escuela no puede trabajar sola en todo esto, es un eslabón más de la sociedad por eso es necesario trabajar en red, con las ONG, la justicia, atención primaria y equipos interdisciplinarios en una articulación que cuando sea necesaria tiene que estar en pleno y correcto funcionamiento.

La Licenciada cuenta cómo se abordó el tema mediante charlas, entrevistas, talleres, observaciones y trabajos en grupo en los distintos ámbitos, y que esta experiencia permitió formalizar las palabras en situaciones de muerte y convertirlas en proyectos de vida. “Podimos mostrarles a los chicos que se puede construir un futuro, dejando de lado el adultocentrismo. Todas las intervenciones tenían como objetivo volver a instalarle el valor a la vida”

El tema del suicidio y la prevención de éste es un tema silenciado y que parece distante hasta que sucede. Es importante anticipar los escenarios, plantearlos y visibilizarlos. Esto quiere decir trabajar con la comunicación, pensar cuales serían las intervenciones y quien debería actuar.

TIEMPOS DE COVID

Es fundamental pensar, en tiempos de crisis o cambios tan vertiginosos: **¿Cuál es el contrato social de la escuela hoy? ¿Qué experiencia se puede rescatar y recrear?** Y también pensar de cara al futuro **¿Cómo será la escuela a la cual volvamos? ¿Qué pasará con la relación entre los docentes y los jóvenes?**

Para finalizar Montoya afirmó: “Cuando el COVID no esté la red va a seguir estando. Es como un colador mientras más tejida está más pequeños son los agujeritos por donde se pueden escapar las situaciones no atendidas”

Terminada su disertación, y luego de un breve break, la Jornada continuó con una intervención de yoga para aflojar el cuerpo y relajar la mente a cargo de la Profesora Karina Novillo. Finalizada la misma se le dio la palabra al último disertante del evento.

Héctor Basile es doctor en Medicina y en Psicología con Diploma de Honor. Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta de Adolescentes. Fue Profesor Titular de Psicopatología. Universidad del Museo Social Argentino, y Presidente de la Asociación Argentina de Psiquiatría Infanto Juvenil y Profesionales Afines. Es miembro de la Red Mundial de Suicidiólogos, e Integrante de la Comisión Redactora del Programa Nacional de Prevención del Suicidio y Postvención del Ministerio de Salud de la Nación Argentina.

Luego de su presentación, comenzó con su exposición: “**Suicidio y Resiliencia**”. Para comenzar con su disertación, el Dr. Basile proyectó un video y definió a la resiliencia como: “la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, y transformar el dolor que estamos sintiendo en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino. En esto consiste la resiliencia, en crecer superando adversidades y al mismo tiempo construir nuestra propia personalidad y nuestro propio bienestar”.

Explicó cómo es la dinámica en el desarrollo de la resiliencia, mostrando que puede ser modulada por **factores de riesgo** que representan variables personales y del entorno, los cuales aumentan la probabilidad de respuestas negativas en las situaciones adversas (por ejemplo, vínculos violentos, baja autoestima, discapacidad física o psíquica, etc.). Y también por **factores de protección**, que son el conjunto de variables, del sujeto y del contexto, que potencian la capacidad de resistir a los conflictos y de manejar el estrés, fortaleciendo el crecimiento de la persona (por ejemplo, vínculos afectivos sólidos, recursos materiales, buen estado de salud o hábitos saludables, etc.).

Luego detalló algunas de las variables que promueven la resiliencia ante el suicidio en adolescentes y jóvenes como: la **Cognitivas**, nuestra forma de relacionarnos con la realidad, haciéndolo de forma positiva; la **Afectivas**, con un autocontrol emocional y un sentimiento de gratitud hacia las personas; **Conductuales** habilidades para pedir apoyo y ayuda inmediata cuando estamos frente a un problema y también para la expresión de emociones y la gestión de conflicto; y **Ecológicas**, el medio, ya que es importante el apoyo emocional y las experiencias tempranas de resolución de conflictos. También resaltar el sentido de pertenencia a un grupo y la participación de la actividad social junto a la disponibilidad y acceso a servicios de salud mental y comunitaria.

Por último, para finalizar su disertación, señaló algunas sugerencias para aumentar la resiliencia en los jóvenes, como conversar con ellos, aunque no quieran hablar; cuando hagan preguntas responder francamente, pero con tono tranquilizador. Pedirles opinión sobre lo que sucede en un determinado contexto y escuchar las respuestas. Hacer que el hogar sea un lugar seguro emocionalmente. Brindar tiempo en familia que incluya también a sus amigos; y cuando suceden cosas estresantes fomentar el tomar un descanso de eso y de tanta información.

“Se sienten inmortales, pero necesitan saber que van a estar bien. Si les cuesta hablar, es esencial fomentar las formas indirectas de comunicación como dibujar, escribir, bailar, cualquier pero que se expresen”, agregó.

EXPERIENCIAS EN RESILIENCIA

Continuando con las Jornadas se compartieron diversas experiencias en resiliencia como las de **Smartly, organización de la sociedad civil** que trabaja en la temática del suicidio adolescente y las del **Diego Doello**, Psicólogo, actor, director dramaturgo teatral especializado en sexualidad. Ex director del centro cultural Borda y agente de salud en emergencias psicológicas del municipio de Tigre.

El Lic. Doello contó acerca de sus experiencias en la temática y expuso uno de sus casos con el cual ejemplificó como el tiempo y la escucha del profesional es fundamental para salvar una vida.

“Es prioritario que en la prevención necesitamos atención, la escucha es fundamental. Pensar que un chico que intenta suicidarse debe tener una gran problemática es un error porque hay cuestiones que son internas y son sumamente duras y difíciles, por eso hay que trabajar en conjunto con la familia y con los docentes”, afirmó.

Luego agregó que: “A veces no hay nada que indique que un chico va a cometer un suicidio, sin embargo, siempre que algo muestre que no está bien se puede generar una contención para ese chico que está sufriendo”.

Para concluir con esta etapa y dar comienzo al plenario se compartieron experiencias de alumnos y docentes sobre las distintas intervenciones que realizó GlobalPsy en prevención suicidio adolescente en la Escuela de educación secundaria n° 54, donde hubo necesidad de postvenciones y contención emocional de los alumnos, en 2017 y 2018.

INTERROGANTES

Durante el encuentro surgieron distintos interrogantes tanto de parte de los disertantes como de todos los que participaron. Muchos de ellos fueron vinculados al trabajo desde la escuela y principalmente al contexto que se está transitando. Por ejemplo, en relación a este tema se planteó ¿Cuál es el contrato social de la escuela hoy? ¿Qué experiencias previas de atravesamiento de crisis

económicas en educación y/o salud hay?, y ¿Cómo se trabajó en ellas? ¿Qué estrategias del pasado se pueden rescatar y recrear según la experiencia?

Por otro lado, y continuando con la misma línea surgieron interrogantes acerca de lo que vendrá en un futuro, ¿Cómo será la escuela a la cual volvamos?, ¿Cómo va a ser la relación de los docentes con los jóvenes cuando se regrese a clases? Y preguntarse también no solo desde el ámbito educativo sino de salud ¿Cómo intervenir en los contextos virtuales? Y ¿Cómo acercarnos y ayudar a los jóvenes bajo esta nueva modalidad?

También surgieron preguntas acerca del rol del docente en relación a temas como el suicidio adolescente. Por ejemplo, si la escuela tiene que trabajar en materia de salud, o si son los docentes quienes tienen que detectar los síntomas en los jóvenes, ¿Está definido el rol de la escuela en este nuevo contexto?

Además, se plantearon interrogantes vinculados al trabajo intersectorial y de articulación entre las diversas instituciones como, desde el lado de los docentes ¿A quién se debe recurrir si los equipos directivos no los escuchan? ¿Dónde pueden formarse y capacitarse? ¿Qué información deberían tener y dónde deben consultar? ¿Cómo se arma una red intersectorial en el territorio?, ¿Qué experiencias hay?, y ¿Cómo se concreta que estas redes sean sólidas y efectivas?

Por último, se debatió acerca de la importancia de la prevención del suicidio en otros ámbitos, dando lugar a nuevos interrogantes ¿Cómo trabajamos la prevención de suicidio en contexto de pandemia en un hogar convivencial de mujeres, con patología psiquiátrica y sin referentes afectivos?

PROPUESTAS

Acerca de lo que hace falta hacer desde las instituciones y en articulación entre éstas y las organizaciones se dijo que:

- Es necesario, crear y ofrecer espacios de contención, lograr la apertura y sentido de pertenencia. Sobre todo, en un contexto donde muchos perdieron ese espacio que tenían.
- Ejercitar la escucha activa. Aprender a leer pedidos de los niños y adolescentes. Trabajar con sus emociones, preguntar.
- Tomar las palabras en situación de muerte y no silenciarlas, convertirlas en proyectos de vida.
- Dejar de lado el adultocentrismo, para trabajar desde otra mirada.
- Anticipar los escenarios, plantearlos y visibilizarlos. Trabajar desde la comunicación, pensar cuales serían las intervenciones y quien debería actuar según el contexto.

- Hacer que el hogar sea un lugar seguro emocionalmente, debe ser un refugio y un lugar de apoyo en su vida. Principalmente teniendo en cuenta la situación que se está transitando.
- Capacitar a los equipos técnicos, en especial a los gabinetes en las escuelas. Plantear la importancia de la presencia de los mismos y su función.
- Poder hacer un diagnóstico rápido de las necesidades psicológicas y sociales de la población.
- Trabajar la coordinación intersectorial. Enfocarse en lograr un trabajo en red.
- Buscar la forma de acercarse a los jóvenes en este contexto. Brindar sitios Web seguros para ayuda psicológica en prevención y atención.
- Transformarnos en agentes multiplicadores.

DEMANDAS

En todos los casos fue casi unánime el pedido de capacitación e información en prevención y postvención, para obtener herramientas y así poder abordar adecuadamente las distintas situaciones.

También la necesidad de un trabajo articulado, interdisciplinario y transversal. Que cada uno de los actores sea parte, y que la prevención y postvención no quede solo a cargo de los Equipos Técnicos. Que exista una responsabilidad compartida. Ya que muchos docentes manifestaron la necesidad de que las autoridades directivas se involucren en las situaciones y los pedidos de ayuda. Además, esta articulación tiene que estar en pleno funcionamiento, no tener problemas o trabas en los procesos, porque cuando alguien necesita ayuda no puede estar esperando uno o dos meses un turno para la asistencia psicológica. Se resaltó la necesidad que hay de una red de trabajo, ya que la escuela no tiene que estar sola en estas situaciones y principalmente en este contexto. Además de la urgencia que manifiestan los docentes a la hora de que les den respuestas a sus interrogantes.

Se expresó lo útil que sería una guía, que funcione como una comunicación conjunta que no solo aborde el tema del suicidio, sino también de éste en los ámbitos escolares, a la cual se pueda recurrir cuando sea necesario.

Por otro lado, se manifestó la falencia que hay en cuanto a las internaciones o tratamientos en los hospitales, y como se necesita mejorar este punto. Ya que no son muchos los que atienden estos casos y en algunos solo pueden internarse los jóvenes que se encuentren en una determinada franja etaria dejando excluidos al resto, quienes deberán realizar internación domiciliaria que muchas veces empeora su situación.

CONCLUSIÓN

Desde lo observado durante el encuentro, principalmente en el plenario, se vio que el suicidio y la prevención de éste es un tema silenciado y que en general la sociedad lo ve como algo distante hasta que pasa. Se manifestó la clara urgencia

que hay en dejar de tomar esta temática como un tabú y abordarla desde diferentes áreas, no solo desde la salud. Hay que resaltar que no es un tema privado, sino un tema social y que el trabajar en pos de la promoción de la salud es dar apertura a la palabra.

Es necesario, sobre todo en el contexto que se está viviendo hoy, plantearse como se puede llegar a los jóvenes, quiénes están lejos de tener contacto con algún profesional y con uno de sus refugios, la escuela. Hay que estar atentos a lo que piden y necesitan los jóvenes sobre todo entendiendo que la relación con su entorno ha cambiado debido a la pandemia mundial.

Se evidenció la falta de una escucha activa y consciente, punto esencial para poder identificar algunas señales, y en este aspecto se puso en discusión el rol del docente. Por un lado, expresando la necesidad de que tengan una capacitación para poder ejercer esta escucha, pero resaltando que no son quienes deben diagnosticar, porque no cuentan con las herramientas necesarias y no es el rol que deberían cumplir, aunque muchas veces la situación se los exige.

Este último punto trajo aparejadas dos cuestiones que también salieron a la luz a través del debate. Por un lado, la importancia que tiene la formación, no solo de los profesionales de la salud sino también de los educadores y de la comunidad en general. Se pudo demostrar la desinformación que hay en cuanto al tema y la necesidad de tener material específico al cual recurrir, capacitaciones, seminarios y talleres.

Como se dejó en claro mediante la explicación de los expertos, la conducta suicida y el intento del mismo suele repetirse. Por eso **es fundamental contar con espacios que trabajen esta temática**, teniendo en cuenta que cada joven es diferente y a su vez que las generaciones se van transformando día a día. Por lo cual, muchas veces no alcanzan las charlas y los espacios donde se puedan debatir e intercambiar tantas experiencias y opiniones, por eso es necesario una actualización constante.

En este sentido el Dr. Alfredo Brunetti planteó la posibilidad de apoyar y promover, desde el Consejo Consultivo de Asociaciones Civiles, capacitaciones permanentes en esta temática. Asimismo, ofreció trabajar conjuntamente desde los sectores de la sociedad civil y la Secretaría de Relaciones Institucionales para la puesta en práctica de la LEY NACIONAL DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO, 27.130, que increíblemente aún no ha cobrado vigencia.

Por otro, el correcto funcionamiento del **trabajo en red**. En este plenario quedó también evidenciada la falta de articulación entre muchos sectores, y como algunas personas que integran esta red se sienten solas y desprotegidas al momento de enfrentar una problemática como esta. Es fundamental no solo que la temática sea abordada de forma interdisciplinar, sino también que el trabajo en la práctica sea desarrollado por todas las instituciones que forman parte de

esta red. Sino, como especificó la Lic. Silvia Montoya: “Si una parte de la red está rota, por ese agujero se nos caen los chicos”

Por último, quisiéramos resaltar ¿Qué nos llevamos de la experiencia? La cantidad de gente que asistió, desde diferentes partes del país, y que busco la forma de conseguir los medios para poder conectarse y participar. Y también la cantidad de interrogantes y consultas que surgieron desde distintas miradas, enfoques y experiencias. Esto nos da la pauta de lo necesario e importante que son este tipo de encuentros, para tener un espacio donde se pueda abordar esta temática y se trabaje sobre las demandas y necesidades de la comunidad. Haciendo especial foco en el cumplimiento de la Ley Nacional 27.130 de prevención de suicidio y en la capacitación permanente de agentes multiplicadores en la prevención.