

«Tenemos que recordar que las cifras de suicidio siguen siendo altísimas»

José Antonio Ruiz Psicólogo y director del SEPA

Un curso de verano de la UMU aborda el suicidio, principal causa de muerte en España desde 2008 y en cifras récord desde la pandemia

GEMA ALBALADEJO



MURCIA. José Antonio Ruiz (Murcia, 1973), director del Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad de Murcia (UMU), inaugura el curso de extensión universitaria 'Aproximación clínica, social y psicosocial del suicidio', que ha coordinado junto a dos investigadores de las universidades de Granada y La Laguna, este lunes en Cartagena.

—¿Es la primera vez que se imparte un curso de estas características dirigido al acercamiento al suicidio?

—Cursos relacionados con la psicología forense llevamos presentando varios años, pero digamos que quisimos hacer un curso específicamente dirigido al suicidio por el interés que despertó en la formación del año pasado y porque es lo suficientemente complejo como para dedicarle toda una programación.

—¿Qué puntos aborda la programación y cuáles son las diferencias que pueden marcar un itinerario de estas características en perfiles psicosanitarios o forenses?

—La idea es hacer entender que el fenómeno de suicidio no es una cosa exclusivamente de psicología y de salud mental, porque es un fenómeno que tiene que ver

con circunstancias sociales. Además, es un tema tabú, con lo cual dificulta mucho más la comunicación y la petición de ayuda, de eso también hablaremos. Sí que es verdad que el perfil está orientado un poco más a la especialidad forense, criminólogo-policial, por ejemplo, porque tratamos perfiles profesionales que son más propensos al riesgo. Los perfiles sanitarios o las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado tienen los conocimientos sobre el tema y acceso a sustancias y armas letales, además de que son profesiones muy estresantes que se enfrentan diariamente a la cara más dura de la sociedad. En el programa queremos trabajarlo en positivo, vendrá Ricardo Torrecilla a hablarnos del programa de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida de la Policía Nacional, que ha tenido un impacto muy significativo, fue la persona que coordinó el plan en su momento.

—¿Qué apuntará usted como experto en perfiles juveniles?

—Yo hablaré, entre otras cuestiones, de autolesiones no suicidas porque sí que es verdad que en jóvenes hemos observado que en lo que se refiere a tentativa y comportamientos autolesivos, hay un problema. En la comunidad autónoma, a través del Pleno de la Convivencia y el Observatorio de la Convivencia que hacen informes anuales, cerramos con mil protocolos en nuestros institutos por autolesiones. Es un fenómeno muy común que evidentemente señala que hay un problema.

—¿Cómo cree que ha evolucionado el concepto y el tratamiento de la salud mental y del suicidio en la sociedad durante los últi-

mos años, especialmente a raíz de la pandemia?

—La idea es que la sociedad ha tomado conciencia de la necesidad de cuidar nuestra salud mental. Hacerlo supone hacer una inversión en tiempo y en esfuerzo, nos dimos cuenta hace relativamente poco, a raíz de la pandemia cuando nos encerraron, porque de pronto la salud mental se puso de moda. Me gustaría que la preocupación por la salud mental se mantenga. Tenemos que seguir recordando que las cifras de suicidio siguen siendo altísimas, hay personas detrás de cada cifra que tienen un drama y una historia personal detrás. Además, el suicidio es un fenómeno típicamente masculino, de cada cuatro suicidios tres son de hombres y debemos formularnos interrogantes respecto a esta cuestión. Además, desde la pandemia venimos batiendo récord de cifras, estamos en niveles altísimos de suicidio consumado, son datos muy serios.

—¿Se prevé que se ponga en marcha un plan a nivel estatal para prevenir el suicidio?

—Ahora sí, por primera vez, va a ponerse en marcha un plan nacional de prevención del suicidio, que a ver en qué queda, porque si no hay presupuesto, todos son buenas palabras. Es muy importante que alcancemos este objetivo.

—¿Qué metas persigue la iniciativa y qué matices podría reflejar?

—Una de las metas del plan es mejorar la evaluación y si lo hacemos bien, las cifras van a ser mayores, que no significa que el plan esté fracasando, porque todos los especialistas que hemos trabajado de una manera u otra en este tema sabemos que las cifras oficiales están infraestimadas entre un 10% y un 20%, por lo que

si mejoramos la evaluación, hasta un 20% de incremento puede darse. Podemos escandalizarnos y decir que el plan no funciona, pero quizá es señal de que se está evaluando mejor. Veremos si de verdad le ponemos peso a la iniciativa, porque el suicidio es la primera causa de muerte externa, muy por encima de los accidentes de tráfico, muy por encima del homicidio, muy por encima de la muerte por violencia de género, que no quiere decir que sean casos de menor importancia, el problema está en que apenas se destinan recursos económicos necesarios para abordar el suicidio. Hay que seguir poniendo el foco en la salud mental para que siga habiendo interés, porque al final todos rehuimos de la política, pero son los que tienen la responsabilidad de dirigir a base de programas y recursos, de conseguir cambios para resolver un problema. Tenemos que seguir apretando.

—¿El proyecto 'Habilidades para la vida', que desarrolló el SEPA para abordar la gestión emocional de adolescentes de centros de secundaria, en qué consiste y cómo funciona exactamente?

—A raíz de la pandemia transformamos el programa en una serie de videos formativos que pudiesen proyectar y gestionar los docentes en el aula, antes nosotros nos desplazábamos a los institutos. Tiene sus limitaciones porque son grabaciones y habrá aulas que lo manejen mejor, otras peor, no es perfecto, pero da resultados a pesar de ser un programa grupal, hicimos un estudio en el que participaron nueve institutos de la región que demuestra que redujo la sintomatología ansiosodepresiva, especialmente.

—De acuerdo a ese informe que comenta, ¿cuáles fueron los datos más significativos con los que concluyó?

—Participaron estudiantes de segundo de la ESO de ocho institutos públicos y uno concertado, en total se implicaron 1.070 alumnos. Las conclusiones reflejaron mejoras significativas en la sintomatología general, pero en la sintomatología ansioso depresiva en particular. Los sentimientos de soledad se redujeron un 65,93%. Las sensaciones de no ser querido por nadie también se redujeron en un 62,19%. Sentirse desgraciado, triste o deprimido se rebajó un 45,83%. De los 16 síntomas sensibles que estudiamos hubo una reducción significativa en 6. Este tipo de programas son programas comunitarios, no es terapia individual. Normalmente los programas de este estilo suelen tener un impacto que ronda entre el 20% y el 40%, en este caso se acercó al 37%.

—¿En el entorno de la Universidad, aprovechando que en septiembre se incorporarán nuevos

La UMU reforzará iniciativas dedicadas a la salud mental

GEMA ALBALADEJO

MURCIA. La insistente demanda para conseguir una cita con el Servicio de Psicología Aplicada (SEPA) de la Universidad de Murcia, que asciende a más de una centena de usuarios en lista de espera, ha encaminado al organismo a plantear alternativas

para continuar atendiendo al alumnado. Según Ruiz, el Servicio está trabajando en un ciclo de diez conferencias-taller, que se impartirán vía 'online', dirigido a tratar las dimensiones de la ansiedad, «que son muchas», apuntó. La iniciativa, que está orientada a cualquier miembro de la comunidad universitaria,

se pondrá en marcha en el primer cuatrimestre y se repetirá en el segundo, «si todo va bien». En la misma línea de actuación, plantearán, también para el próximo mes de septiembre, la aplicación móvil: 'UMU-Mind'. Este recurso del que podrá aprovecharse el alumnado de la institución «tendrá una dimensión informativa, con consejos y cuestiones relacionadas con la salud mental; y sobre todo está pensada para mejorar el sistema de triaje y de citas que tenemos en el Servi-

cio», explicó Ruiz, que alertaba previamente de la necesidad de ser más precisos en torno a la evaluación de los pacientes. Además, para el próximo curso también espera ofertar de nuevo los talleres de gestión emocional dirigidos a estudiantes de doctorado que arrancaron este curso 2024/2025 con la participación de entre 30 y 40 doctorandos, cifras «llamativas», señaló el psicólogo, que también apuntó que, en caso de «tener mucho mucho éxito», se crearían grupos más perfilados.

