

II jornadas sobre suicidio

Realidades del suicidio. Voces y miradas protagonistas

INFORME DE DESARROLLO DE ACTIVIDAD

DATOS GENERALES

Tipo actividad	Jornada de conferencias y mesas redondas
Título	<i>Realidades del suicidio. Voces y miradas protagonistas</i>
Fechas/horas	Viernes 23 de noviembre 2018. De 9:00 a 14:00 / de 16:00 a 20:00
Lugar	Facultad Economía y Empresa – Elcano (UPV/EHU) Salón de Grados. C/ Elcano, 21. BILBAO
Entidad organizadora	AIDATU, Asociación Vasca de Suicidología (creada en agosto de 2017)
Entidades colaboradoras	UPV/EHU BIZIRAUN, Asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido
Comité organizador (Miembros de Aidatu)	Cristina Blanco. Prof. Sociología UPV/EHU Iñaki Márkez. Psiquiatra. OME/AEN Maria José Pérez. Pedagoga Virginia Guillén. Prof. Neurociencias UPV/EHU Silvia Fort. Psicóloga. Máster en conducta suicida Ainhoa Rodríguez. Psicóloga. Máster en conducta suicida Yolanda Piñeiro. Psicóloga de emergencias
Nº Asistentes	63 inscripciones / 12 ponentes / 7 organizadores / 1 artista
Público al que fue dirigida la jornada	Agentes del ámbito de la salud (salud mental, atención primaria, urgencias...) Personas afectadas por el suicidio o tentativas. Estudiantes universitarios/as Investigadores sociales Medios de comunicación Personas del ámbito de la educación Cualquier persona interesada en el tema.
Objetivos	El objetivo prioritario es dar a conocer a la ciudadanía este problema, especialmente desde una perspectiva más oculta que la de las cifras y conceptos: la de las personas que protagonizan un proceso de ideación suicida y la de quienes se quedan cuando las tentativas se consuman. Ambos grupos de personas son, de uno u otro modo, supervivientes del suicidio. Las primeras sobreviven a su(s) propia(s) tentativa(s); las segundas, sobreviven a la muerte por suicidio de un ser querido. La jornada está orientada a conocer las situaciones que viven los supervivientes en sentido amplio; sus necesidades, sus carencias, sus dificultades...su sufrimiento. Ocultar todo esto no hace sino incrementarlo. Se trata de intentar acercarse, siquiera someramente, a esta realidad. Y hacerlo tanto de forma directa, contando con testimonios de supervivientes, como de forma indirecta, a través de terapeutas que han dedicado muchas horas de escucha a estas personas.

PROGRAMA

- 9:15 - 9:30 Recepción y entrega documentación
- 9:30 - 10:00 **Presentación jornada.**
Patxi Juaristi. *Vicerrector UPV/EHU Bizkaia*
Eva Bilbao. *Presidenta de Biziraun*
Cristina Blanco. *Presidenta de Aidatu*
- 10:00 - 10:30 **Mitos y realidades del suicidio.**
Cristina Blanco. *Profesora de Sociología UPV/EHU*
Presenta: **Virginia Guillén** *Profesora de Neurociencias UPV/EHU*
- 10:30 – 11:30 **Los procesos de la conducta suicida: salud mental y psiquiatría.**
Alejandro Rocamora. *Psiquiatra y psicoterapeuta*
Presenta: **Marijose Pérez.** *Pedagoga*
- 11:30 – 12:00 Descanso
- 12:00 – 14:00 **La Atención a las personas en crisis**
Mesa redonda de profesionales que tratan con personas con ideación o tentativas suicidas
Javier Jiménez. *Psicólogo clínico. Presidente de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS)*
Iratxe López. *Psicóloga clínica. BIOS, Centro de Psicología Clínica - Bilbao*
Jose Luis Ahedo. *Psicólogo de Emergencias. Policía municipal*
Presentan y Moderan: **Silvia Fort.** *Psicóloga. Máster en Conducta Suicida.*
Yolanda Piñeiro. *Psicóloga en Emergencias*
- 16:00 - 17:30 **La voz de las personas en procesos suicidas (1). Supervivientes de ideas y tentativas**
Espacio en el que intervienen con voz propia personas que se han encontrado o se encuentran en situaciones de crisis.
Introduce y facilita: **Patxi Izagirre.** *Psicólogo clínico especialista en duelo*
Participación de **Dolores Bueno.** *Química, doctoranda en Ciencia de Materiales y superviviente*
- 17:30 – 18:30 **La voz de las personas en procesos suicidas (2). Supervivientes de suicidio de un ser querido.** *Espacio en el que intervienen personas que han sufrido la pérdida de un ser querido por suicidio.*
Eva Bilbao. *Cofundadora y presidenta de Biziraun. Enfermera Osakidetza*
Agustín Erkizia. *Cofundador de Biziraun. Profesor Economía UPV/EHU*
Elena Aisa. *Cofundadora y presidenta de Besarkada-Abrazo. Trabajadora social especializada en duelo*
Presenta: **Marijose Pérez.**
- 18:30 – 19:00 **Clausura.**
Gontzal Mendibil, *Cantautor.* *Interpreta Memorian*
Presenta: **Ainhoa Martinez.** *Psicóloga. Master en Conducta Suicida.*

DESARROLLO / GALERIA DE FOTOS

Por segundo año consecutivo, **Aidatu** (Asociación Vasca de Suicidología), en colaboración con **Biziraun** (Asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido) y la **UPV/EHU**, ha organizado una jornada sobre el suicidio. En este caso, orientada a dar la voz a las personas protagonistas de los procesos suicidas: supervivientes por tentativas, supervivientes por pérdida y profesionales que atienden su sufrimiento y su duelo. Cristina Blanco (presidenta de Aidatu), al dar la bienvenida a los/as asistentes, indicaba que su presencia demostraba *“que no estamos solos; que hay esperanza. Esperanza para sacar al suicidio de la oscuridad y del silencio en el que se encuentra. Necesitamos saber; necesitamos hablar; necesitamos ayudar...Y qué mejor para empezar a conocer que escuchar la voz de los protagonistas que se encuentran en medio del fenómeno del suicidio. Hemos querido en estas segundas jornadas escuchar su voz y compartir sus miradas”*.

Así, el pasado 23 de noviembre de 2018, más de ochenta personas se dieron cita en la Facultad de Economía y Empresa de la UPV/EHU, ubicada en la calle Elcano de Bilbao. La jornada fue muy intensa, emotiva y participativa. El público fue heterogéneo (profesionales de la salud y la educación, personas “anónimas” en situación vulnerable, estudiantes...), pero hubo un sentimiento común: el reconocimiento del dolor que genera el proceso suicida y la necesidad ineludible de abordar el problema.

Las personas que constituimos Aidatu, así como los miembros de Biziraun, queremos agradecer muy sinceramente la asistencia de todas las personas inscritas, así como la colaboración desinteresada e inestimable de ponentes, colaboradores/as y de Gontzal Mendibil, quien puso un broche de oro a la intensa y emotiva jornada que vivimos.

Iniciamos la jornada con las palabras de bienvenida de **Cristina Blanco** (presidenta de Aidatu), **Eva Bilbao** (presidenta de Biziraun) y **Patxi Juaristi** (Vicerrector del Campus de Bizkaia de la UPV/EHU)



Para presentar las jornadas en su forma y contenido, **Cristina Blanco** (también profesora de sociología de la UPV/EHU) ofreció una charla sobre lo que sabemos del suicidio, indicando que del suicidio se habla “poco y mal”. No sólo se silencia el problema, sino que el conocimiento común está plagado de ideas falsas (los mitos del suicidio) que dificultan su abordaje eficaz. Actuó como presentadora **Virginia Guillén**, profesora de neurociencias de la UPV/EHU y miembro de Aidatu.



Seguidamente el psiquiatra y psicoterapeuta **Alejandro Rocamora** nos ofreció una ponencia sobre “Los procesos suicidas”, presentado por **Marijose Pérez**, pedagoga y miembro de Aidatu. Rocamora ofreció

una síntesis de los procesos conductuales, existenciales y emocionales conducentes al suicidio. Especial importancia tuvo, para los asistentes, la idea de la diferencia entre el “no querer vivir” y el “querer morir”.



La última intervención de la mañana fue una mesa de profesionales que atienden a personas en situación de crisis o con ideaciones o tentativas suicidas. Moderada por **Silvia Fort** (psicóloga especialista en conducta suicida y miembro de Aidatu), contó con la participación de **Javier Jimenez**, psicólogo clínico y presidente de AIPIS (Asociación para la Investigación, Prevención e Intervención en Suicidio- Madrid), **Iratxe López**, psicóloga del centro BIOS de Bilbao, y **Jose Luis Ahedo**, psicólogo de emergencias de la policía municipal (negociador en situación de crisis). Los temas que se abordaron fueron las situaciones con que se encuentran cuando una persona se acerca a sus consultas o cuando Ahedo es requerido de forma urgente, las necesidades propias de la profesión (fortalezas y debilidades), así como las que perciben en los pacientes: qué les beneficia y qué les entorpece.



Por la tarde contamos con dos mesas de supervivientes. La primera, de **supervivientes de tentativas propias**. Conducidos magistralmente por **Patxi Izagirre**, psicólogo especialista en duelo, las tres personas participantes relataron de forma emotiva su particular relación con el suicidio. Tres perfiles diferentes; tres historias distintas...que nos indican que el suicidio no es un asunto que nos sea ajeno a cualquier ser humano. Solo cambian las circunstancias, el devenir de la vida y las posibilidades que se tienen en el momento de encarar la adversidad y un enorme sufrimiento. El mensaje es claro: **hay ESPERANZA**. La desesperación no tiene por qué durar para siempre. Se puede salir del túnel.

En la mesa participó como superviviente **Dolores Bueno**, química y doctoranda en la actualidad; participante en Naukas Bilbao 2018 (vídeo de su participación en Noticias de Aidatu).



Como última sesión de contenidos contamos con otra mesa de supervivientes: en este caso los **supervivientes a la pérdida de un ser querido por suicidio**. Presentados por **Marijose Pérez**, tres supervivientes, todos fundadores de asociaciones de personas afectadas por la muerte de un ser querido por suicidio relataron su particular travesía en la oscuridad y el silencio, hasta tomar la decisión de que era necesario sensibilizar y visibilizar este problema. La atención a los supervivientes por pérdida (postvención) no sólo se necesita para aliviar este duelo especial, sino también para prevenir posibles tentativas por parte de estos colectivos. Participaron en la mesa **Agustín Erkizia**, profesor de economía de la UPV/EHU y **Eva Bilbao**, enfermera de Osakidetza; ambos cofundadores de **Biziraun** (asociación de supervivientes de ámbito del País Vasco); y **Elena Aisa**, trabajadora social especializada en duelo, y fundadora de **Besarkada-Abrazo** (asociación navarra de supervivientes).



Y como broche especial para cerrar la jornada, la actuación de **Gontzal Mendibil**, quien nos ofreció un pequeño recital de dos canciones muy especiales: **"Memorian"** y **"Esperantza biziranrentzat"**.



COBERTURA Y REPERCUSIÓN MEDIÁTICA

La jornada se divulgó antes y después de su celebración, principalmente a través de programas de radio. También hubo una aparición en el diario El Correo.

16 de noviembre de 2018. GANBARA (EITB), con Loreto Larumbe.

Entrevista a Cristina Blanco

<https://www.eitb.eus/es/radio/radio-euskadi/programas/ganbara/detalle/5994767/el-suicidio-es-primera-causa-fallecimiento-no-natural/>



The screenshot shows a news article from EITB (Basque Public Broadcasting Corporation) dated 16/11/2018. The title is "Hablar del suicidio no mata". The sub-headline reads: "‘Hablar de suicidio no mata. Lo que mata es el silencio’. Lo dicen las familias que han perdido así a un ser querido y quienes sobreviven a una tentativa. En ‘Ganbara de Cerca’ queremos escucharles." Below the text is a video player showing a person sitting against a tree in a field. To the left of the video is a red audio player icon with the text "49:10 min". Below the video player, there is a section titled "AUDIOS (1)" with a link to "Hablar del suicidio no mata". To the right of the video player, there is a section titled "MÁS INFORMACIÓN (2)" with links to "Web de Ganbara" and "Ganbara en Radio a la Carta". Below these sections, there is a paragraph of text: "‘Hablar del suicidio no mata, lo que mata es el silencio’. Es algo que nos han contado familiares de personas que se han suicidado. Durante mucho tiempo existió un tabú informativo sobre el suicidio porque pensamos y nos dijeron que era mejor no hablar de ello para no animar a nadie a hacerlo." This is followed by another paragraph: "Por ello, decidimos tratar el tema. Lo hacemos porque quienes han pasado por esta experiencia nos dicen que hay que hablar y que sirve para decirle a la persona que piensa en ello." Below this, there is a section titled "El suicidio es una prioridad de salud pública." which states: "La Organización mundial de la Salud calcula que cada año cerca de 800 mil personas se quitan la vida. En España, cada año se suicidan unas 3.600 personas. Es la primera causa de fallecimiento no natural, por encima de los accidentes de tráfico." The final paragraph mentions: "Charlamos con Dolores Bueno, química, doctoranda, y superviviente del suicidio. Hablamos también con Cristina Blanco, fundadora de la Asociación Vasca de Suicidiología AIDATU, profesora de Sociología en la UPV y superviviente. Participa también en la charla Isabel Ponce, antropóloga y directora técnica del Teléfono de la Esperanza. Contamos también con Andoni Ansean, psicólogo clínico y presidente de la Asociación Española de Suicidiología."

21 de noviembre de 2018. Hoy por Hoy Bilbao. Radio Bilbao, Cadena SER, con Azul Tejerina.

Entrevista a Marijose Pérez

<http://play.cadenaser.com/audio/006RD010000000337008/>

21 de noviembre de 2018. Programa Bolulevard (EITB), con Sonia Hernando. Entrevista a Marijose Pérez

<https://www.eitb.eus/es/radio/radio-euskadi/programas/boulevard/detalle/6007138/como-abordar-suicidio-consejos/>

eitb.eus NOTICIAS · DEPORTES · TELEVISIÓN · RADIO · OTROS

BOULEVARD · ESPECIAL SUICIDIO

'El duelo es duro, la incompreensión es grande, el silencio es brutal'

21/11/2018

Asociaciones que trabajan los fenómenos relacionados con el suicidio, bomberos que se enfrentan a estos casos y familiares abogan por hablar del tema, pero 'de una forma rigurosa'.



22:33 min Imagen con licencia CC0

AUDIOS (1)

El duelo es duro, la incompreensión es grande, el silencio es brutal'

MÁS INFORMACIÓN (2)

- Web de Boulevard
- Boulevard en Radio a la Carta

A pocos días de que se haya conmemorado el **Día Internacional del Superviviente a la pérdida por suicidio**, estamos en la víspera de que **Aidatu**, una de las asociaciones que trabaja este tema en Euskadi, celebre las **Segundas Jornadas sobre Suicidio**. En ellas se va a dar voz más que a los expertos, a los protagonistas: a los que lo intentaron y sobrevivieron, a las familias... El suicidio ha sido y es un tema tabú. No se habla de él ni en privado ni en público. Es un tema oculto, que avergüenza muchas veces, del que no sabemos hablar ni siquiera los medios de comunicación, a pesar de que en Euskadi una persona se suicida cada dos días, esa es la estadística.

Nos acompañan tres personas que desde distintas miradas van a contarnos por qué hay que comenzar a hablar de suicidio **Maria José Pérez** es cofundadora de **Aidatu**, **Albert Molina**, psicólogo sanitario, director del centro En Cuerpo y Alma de Vitoria-Gasteiz y bombero y **Gabriel González**, autor de *Hablemos de Suicidio*.

23 de noviembre de 2018. Egunon Bizkaia. Radio Popular Entrevista a Cristina Blanco

<https://radiopopular.com/no-se-debe-ocultar-el-suicidio-porque-no-es-un-estigma-cristina-blanco/>

herriirratia radio popular

¿Quiénes somos? Programación Podcast Es noticia Publicidad Contacto

EGUNON BIZKAIA



"No se debe ocultar el suicidio porque no es un estigma", Cristina Blanco

La Universidad del País Vasco en colaboración con AIDATU (Asociación Vasca de Suidología) y BIZIRAU (Grupo de personas que han perdido a un ser querido por suicidio), han organizado hoy en la Facultad de Economía y Empresa de Elcano las II Jornadas sobre Suicidio bajo el título "Realidades del suicidio: Voces y miradas protagonistas". Hemos hablado con Cristina Blanco, profesora de sociología de la UPV y Presidenta de AIDATU. Según las estadísticas, en el País Vasco se suicida una persona cada dos días.

00:00 00:00



La cofundadora de Aidatu, Cristina Blanco, en el centro, rodeada de algunos de los participantes en la jornada en Bilbao. :: PEDRO URRESTI

LAS CIFRAS

3.569

muerter por suicidio hubo en España en 2016, según el INE. Los institutos anatómico-forenses elevan esa cifra.

20

tentativas hay por cada muerte. Tres de cada cuatro fallecidos son hombres.

nes se suicidan es que viven una situación prolongada en la que están sufriendo mucho», destacó Cristina Blanco, cofundadora de Aidatu, la Asociación Vasca de Suicidología, que celebró ayer unas jornadas en Bilbao en las que Nagore contó su caso. Blanco señaló algunos «mitos que rodean el suicidio». Que quien lo va a hacer no lo cuenta, que quien lo cuenta no lo hace. Máximas falsas que cuestan vidas. «Nueve de cada diez expresa claramente sus intenciones de quitarse la vida con anterioridad», calculó.

«Otro tópico es que no se debe abordar este tema con quien presenta síntomas, como si pudiéramos precipitarlo, y es erróneo. Nadie se suicida porque escucha esa idea y hablar con ellos puede ser la única posibilidad que tengamos para evitarlo». El psiquiatra Alejandro Rocamora apuntó que son muy pocos los que realmente quieren morir, y son muchos los que quieren cambiar sus vidas. Rocamora diferenció varias fases: «Es diferente no querer vivir a desear morir y también a planear hacerlo».

Sin planes de prevención

Las cifras de este problema oculto en la sociedad resultan mareantes. Según los últimos registros del Instituto Nacional de Estadística, que corresponden a 2016, hubo 3.569 muertes por suicidios en España, un dato que es todavía muy superior según los institutos anatómico-forenses. «Es llamativo que la mitad de los registrados son por ahorcamiento. ¿Saben por qué? Porque no hay dudas y no pueden pasar como ahogamientos accidentales, accidentes de tráfico u otros motivos», explicaron los expertos.

Algunas de sus comparativas ponen la piel de gallina. Hay el doble de muertes por suicidio que por accidentes de tráfico en España. Por cada homicidio, hay 13 suicidios. Por cada asesinato machista, hay 83 personas que se quitan la vida en nuestro país. «Piensen cuántos planes existen para esos problemas. Para este, no hay», denunció Blanco.

El problema toma una magnitud aún más amplia si se incluyen las tentativas. Por cada suicidio mortal se calcula que hay veinte tentativas. Tres de cada cuatro fallecidos son varones, pero las mujeres lideran las tentativas. Un estrés desmedido y prolongado, casos de bullying, la soledad en mayores, un diagnóstico mortal a corto plazo, incluso pequeños problemas que se viven como inasumibles, pueden suponer la gota que colma el vaso aunque una decisión tan drástica se explica siempre por varios factores. La primera medida para evitar este drama es que se conozca, hablar de él. Que deje de ser un tabú.

«No quería morir, pero no veía alternativa»

El número de fallecidos por suicidio duplica al de accidentes de tráfico en España

LUNES
26 de noviembre
a las 20.00 h.

En el Salón EL Carmen
Plaza de Indauchu
BILBAO

Entrada libre
hasta completar
aforo.

AULA DE CULTURA

EL CORREO

FUNDACIÓN VOCENTO Y EDITORIAL PLAZAJANÉS

Presentan:

**Entrevista a la escritora Julia Navarro
con motivo de su última novela "Tú no matarás"**

Intervendrán:

Dña. Julia Navarro
Escritora

D. Mikel Casas
Periodista

Con la colaboración de:

Obra Social "la Caixa"

JESÚS J.
HERNÁNDEZ

jhernandez@elcorreo.com

BILBAO. Nagore - nombre ficticio - es una mujer fuerte, divertida, acostumbrada a «pelear y tirar hacia delante». Quizá por eso sorprende aún más que sea la protagonista de esta historia. «Mi pareja tenía un negocio que iba fatal, yo me metí para ayudarle y así empezó mi calvario. Trabajábamos de lunes a domingo, pero las deudas nos ahogaron. Tuve que alquilar mi piso para pagar la hipoteca y me fui a vivir con mi madre. Llegué a tener cinco créditos a la vez que no podía pagar».

Hace un año, la situación le superó. «Me vi sin casa, sin trabajo, sin pareja», recuerda. Había perdido 15 kilos. «A veces cogía el bote de pastillas y pensaba en acabar de una vez, pero pensaba en mi hijo y las tiraba a la basura. Estoy aquí gracias a ella». Doce meses después de un intento de suicidio, Nagore recuerda que «yo no quería morir pero no veía otra alternativa». Atribuye «a mi hermano que está ahí arriba» que su historia no acabara en tragedia. «Ahora estoy mucho mejor, aunque tenga días malos. Hace un año no era yo, ni la sombra tampoco. Ya no lo veo todo negro, puedo ver los grises». Y lanza un importante aviso para navegantes: «Esto le puede pasar a cualquiera».

Los expertos le dan la razón. «No tiene por qué existir una patología previa, aunque pueda haberla en algunos casos. El único rasgo de que-

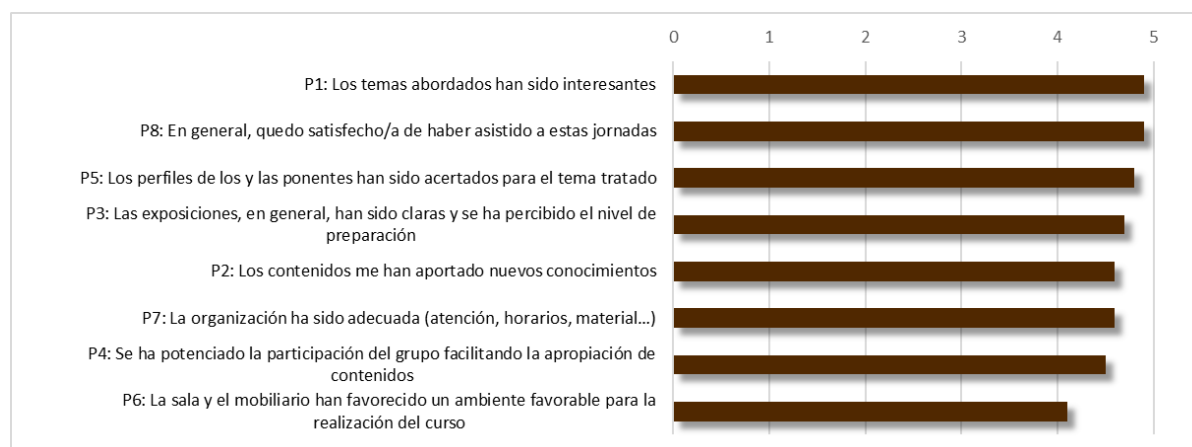
VALORACION DE LAS JORNADAS

Valoración externa mediante cuestionarios

Durante la jornada se pasó un cuestionario de evaluación con varios ítems. Para cada uno de ellos se pedía una valoración numérica de 1 a 5 (de peor a mejor valorado) y un espacio abierto para comentarios o sugerencias relativos a cada ítem. Los resultados fueron los siguientes:

Nº cuestionarios respondidos	39
Nº personas inscritas.....	63
% respuesta.....	62%

RESUMEN - PUNTUACIONES MEDIAS POR ITEM	Ptos.
P1: Los temas abordados han sido interesantes	4,9
P2: Los contenidos me han aportado nuevos conocimientos	4,6
P3: Las exposiciones, en general, han sido claras y se ha percibido el nivel de preparación	4,7
P4: Se ha potenciado la participación del grupo facilitando la apropiación de contenidos	4,5
P5: Los perfiles de los y las ponentes han sido acertados para el tema tratado	4,8
P6: La sala y el mobiliario han favorecido un ambiente favorable para la realización del curso	4,1
P7: La organización ha sido adecuada (atención, horarios, material...)	4,6
P8: En general, quedo satisfecho/a de haber asistido a estas jornadas	4,9



Valoración externa mediante mensajes

A través de las redes sociales, de los correos electrónicos de Aidatu y personales, así como de palabra, hemos recibido numerosas felicitaciones, resaltando de forma especial:

- Abordar el tema del suicidio,
- Hacerlo desde una perspectiva interior, poco usual: los supervivientes
- Reunir especialistas de la talla de los participantes,
- Calidad organizativa