

## IV JORNADA DE PSICOLOGÍA Y SUICIDIO



Juan Carlos Cavali

Josep Vilajoana y Timanfaya Hernández, ayer durante la 'IV Jornada sobre Psicología y Suicidio'.

## 6 LAS FRASES

«El declive de la figura masculina tradicional está vinculado al aumento de suicidios»

«Hay que explorar más el perfil del hombre que se suicida tras asesinar a su pareja»

**JOSEP VILAJOANA**  
DOCTOR EN PSICOLOGÍA Y  
EXPERTO EN DUELO

«Estamos viendo un aumento de autolesiones en jóvenes que han sufrido violencia»

«Las mujeres se preocupan más por las repercusiones emocionales del suicidio»

**TIMANFAYA HERNÁNDEZ**  
VICEDECANA DEL COLEGIO OFICIAL  
DE PSICOLOGÍA DE MADRID

# Los hombres consuman más suicidios, pero las mujeres lo intentan más

Las conductas a la hora de acabar con la vida de uno mismo varían según el género, según afirman los expertos Josep Vilajoana y Timanfaya Hernández

JUAN DANIEL GONZÁLEZ

Las diferencias entre géneros resulta crucial para comprender y prevenir la conducta suicida en nuestra sociedad. Así lo expusieron Josep Vilajoana, doctor en Psicología, experto en duelo y coordinador de la División de Psicología de la Salud del Consejo General de la Psicología de España, y Timanfaya Hernández, psicóloga sanitaria y forense, y vice-decana del Colegio Oficial de Psicología de Madrid, quienes participaron en la primera mesa redonda que se celebró en las IV Jornadas sobre Psicología y Suicidio: Transculturalidad y Perspectiva Social en la Conducta Suicida, organizadas por el Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia en colaboración con el diario La Opinión.

Josep Vilajoana centró su intervención en la relación entre los roles masculinos tradicionales y el suicidio. Según Vilajoana, «el declive de la figura masculina tal como se entendía tradicionalmente está directa-

mente vinculado al incremento de suicidios en los hombres». Por ejemplo, destacó que en los hombres, es frecuente que el suicidio se asocie con actos de violencia, como en casos en que hombres asesinan a sus parejas o hijos antes de acabar con sus propias vidas. Este perfil, aunque no es común, requiere, a su juicio, una mayor investigación, ya que no se ha estudiado en profundidad el papel del malestar masculino en estos casos extremos.

Vilajoana también subrayó que la pérdida de poder en el ámbito laboral es un factor relevante para los hombres de mediana edad, quienes pueden verse profundamente afectados por la pérdida del trabajo y el cambio en las dinámicas de género. Este tipo de malestar, según el experto, puede llevar a algunos hombres a contemplar el suicidio, ya que enfrentan dificultades para adaptarse a una realidad en la que su rol tradicional de proveedor se desmorona.

Por su parte, Timanfaya Hernández, psicóloga sanitaria y forense, y vice-decana del Colegio Oficial de Psicología de Madrid, ofreció una refle-

cción centrada en la prevención del suicidio desde la perspectiva de género. Según Hernández, aunque los hombres consuman más suicidios, las mujeres intentan suicidarse tres veces más. Esta disparidad lleva a preguntarse por qué, pese a la mayor cantidad de intentos, el índice de suicidios consumados es significativamente menor en las mujeres. Desde su perspectiva, las mujeres enfrentan, según expuso, factores de riesgo específicos, como la violencia de género, el abuso sexual y el acoso, que desencadenan problemas de salud mental como la depresión y el estrés

postraumático, ambos vinculados al desarrollo de conductas suicidas.

Uno de los aspectos más preocupantes abordados por Hernández fue el impacto de la violencia en las mujeres, especialmente la violencia sexual y de pareja. Destacó que «las jóvenes son particularmente vulnerables debido al acceso temprano a la pornografía y la normalización de la violencia en las relaciones». Un fenómeno que se está viendo en consulta, afirmó la psicóloga, «es el aumento de las autolesiones y tentativas autolíticas en jóvenes que han sido expuestas a este tipo de violencia, que ahora adopta nuevas formas a través de las redes sociales».

Hernández también subrayó que, aunque los métodos utilizados por mujeres para intentar suicidarse suelen ser menos letales, como la ingesta de pastillas, «es el sentimiento de culpa lo que, en muchos casos, impide que las mujeres lleven a cabo el acto final». Este componente emocional está profundamente vinculado al rol de género, «donde las mujeres tienden a preocuparse más por las repercusiones emocionales

que su suicidio podría tener en sus seres queridos, en particular, en sus hijos».

En cuanto a los hombres, la psicóloga explicó que «la vergüenza es el sentimiento que más pesa en su conducta suicida, a diferencia de la culpa». Los hombres temen más la percepción social y lo que otros pensarán de ellos, lo que los lleva a utilizar métodos más violentos y letales, como el uso de armas de fuego o la precipitación desde alturas.

Finalmente, ambos expertos coincidieron en que el enfoque de género es crucial para el desarrollo de políticas públicas eficaces en la prevención del suicidio. A su juicio, es necesario ampliar el marco de análisis para considerar no solo las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a los factores de riesgo, sino también las variables sociales y culturales que influyen en la conducta suicida. Así, según estos dos expertos, se espera que las intervenciones psicológicas no solo sean más eficaces, sino también más equitativas y sensibles a las necesidades de cada persona. ■



Juan Carlos Cavali



**LAS FRASES**

«Las redes sociales reducen la empatía y dificultan la formación de vínculos»

«Las TIC pueden actuar como espacios de apoyo y servir para prevenir el suicidio»

**LUIS FERNANDO LÓPEZ**  
DIRECTOR DEL ÁREA SANITARIA Y  
CODIRECTOR GENERAL DE ISNISS

«El suicidio no puede abordarse desde un solo sector, requiere de un esfuerzo colectivo»

«Es necesario disponer de servicios constantes para garantizar una atención adecuada»

**MARÍA FUSTER**  
DECANA DEL COLEGIO OFICIAL DE  
PSICOLOGÍA DE LA REGIÓN



La moderadora de la jornada, la periodista Carmen Castelo, Luis Fernando López y María Fuster.

# La era digital, un caldo de cultivo para que los jóvenes acaben suicidándose

La frialdad de las pantallas ha supuesto la pérdida de relaciones, favoreciendo así la conductas suicidas, afirman los psicólogos Luis Fernando y María Fuster

JUAN DANIEL GONZÁLEZ

Las relaciones y los vínculos emocionales de las personas se están perdiendo como consecuencia de las nuevas tecnologías, lo que acaba favoreciendo las tendencias suicidas. Es la conclusión conjunta a la que han llegado Luis Fernando López Martínez, psicólogo y codirector general de ISNISS, y María Fuster, decana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia y especialista en psicología clínica, quienes participaron en la segunda mesa redonda que se celebró en la IV Jornada sobre Psicología y Suicidio.

Así, ambos expertos abordaron la complejidad de la prevención del suicidio desde una perspectiva interdisciplinaria y pusieron en el centro del debate las implicaciones de la sociedad digital y las políticas públicas.

López Martínez profundizó en el concepto de la «sociedad líquida», una idea que ha sido popularizada por el filósofo Zygmunt Bauman y que, según él, es «clave para entender la

crisis relacional y emocional que enfrentan las personas hoy en día».

López Martínez subrayó que el suicidio «no es en sí el problema, sino el resultado de una serie de factores previos, como la falta de habilidades sociales y la desconexión emocional que sufren muchos individuos». Uno de los principales puntos de su intervención fue la importancia de escuchar para entender el desesperación, la desconexión y la desesperanza, tres elementos que describió como las «tres grandes D». Estas son las claves que, según el experto, deben ser comprendidas en profundidad para abordar la prevención del suicidio de manera efectiva.

En la era digital, López Martínez advirtió sobre los peligros que representan las redes sociales y las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), que «han transformado nuestras relaciones y han generado una desconexión real entre las personas». «Las interacciones rápidas y superficiales fomentadas por las redes sociales reducen», a su juicio, «la empatía y dificultan la formación de vínculos sólidos, lo que puede llevar a



sentimientos de desesperanza y, en última instancia, a la conducta suicida». «A medida que nos volvemos dependientes de vínculos virtuales, la capacidad para establecer relaciones auténticas se debilita», añadió.

López Martínez hizo hincapié en la necesidad de desarrollar competencias en ciudadanía digital para enseñar a las nuevas generaciones a manejar el impacto emocional de las redes. A pesar de los riesgos asociados, también destacó el potencial positivo de las TIC, afirmando que «pueden actuar como espacios de apoyo y proporcionar recursos valio-

sos para la prevención del suicidio».

Por su parte, María Fuster centró su intervención en la necesidad de un cambio estructural en las políticas públicas para abordar de forma efectiva la prevención del suicidio. Fuster destacó que «el suicidio no puede abordarse desde un solo sector, sino que requiere de un esfuerzo colectivo en el que las políticas públicas juegan un papel fundamental». «La responsabilidad institucional te ayuda a saber dónde poner el foco del problema», aseguró la experta.

Fuster habló de una sociedad en crisis, marcada por la precariedad laboral, la soledad no deseada y la violencia interpersonal, factores que agravan el riesgo de suicidio. La experta señaló que la alianza entre la tecnología y el consumo ha generado dependencia y compulsividad, afectando negativamente al bienestar psicológico de las personas. «Vivimos en una sociedad sin tiempo ni espacio, en la que la incertidumbre y la precariedad laboral son constantes», afirmó Fuster.

Fuster destacó la importancia de intervenciones comunitarias y pro-

gramas educativos como estrategias más efectivas y menos costosas que otras medidas tradicionales, como la institucionalización.

Ambos expertos coincidieron en la importancia de la psicología como una herramienta esencial en la prevención del suicidio. Sin embargo, López Martínez enfatizó que la presencialidad es un elemento insustituible en el trabajo terapéutico, destacando la diferencia crucial entre la conexión humana real y la interacción virtual. «No es lo mismo cuando alguien te mira y te toca que cuando te lo dice a través de la red», comentó, resaltando la importancia de humanizar las relaciones y las pantallas en un mundo cada vez más digital.

Por su parte, Fuster cerró su intervención insistiendo en la necesidad de cambiar el enfoque de las políticas públicas para que estas pongan a las personas y su bienestar en el centro de las decisiones. Advirtió que «la atención psicológica no debe ser fragmentada ni intermitente», y que «es necesario disponer de servicios constantes y coherentes para garantizar una atención adecuada».

## IV JORNADA DE PSICOLOGÍA Y SUICIDIO

## La tasa de suicidios de la Región de 2023 fue la más baja de los últimos seis años

Se produjo un descenso del 14,7% en comparación con 2022, lo que se traduce en una tasa de 7,5 por cada 100.000 habitantes

J. D. GONZÁLEZ

La tasa de suicidios en la Región de Murcia disminuyó considerablemente durante 2023, marcando un descenso del 14,7% en comparación con 2022, lo que se traduce en una tasa de 7,5 por cada 100.000 habitantes, la más baja de los últimos seis años. Así lo destacó ayer el consejero de Salud, Juan José Pedreño, en el marco de las 'IV Jornadas sobre Psicología y Suicidio', organizadas por el Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia en colaboración con el diario La Opinión.

Este logro, subrayó el consejero, «no ha sido casual, sino fruto de una estrategia integral que involucra a múltiples actores y sectores de la sociedad». «Hemos conseguido quebrar la línea ascendente que veníamos te-

niendo en los últimos años», afirmó Pedreño, quien se mostró optimista, aunque cauteloso: «Son datos esperanzadores, pero en el Gobierno regional no bajamos la guardia». Pedreño hizo hincapié en la importancia de la prevención coordinada, «involucrando tanto a los profesionales sanitarios como a otros actores sociales, con un enfoque multisectorial que también incluye la participación activa de la

sociedad».

Pedreño también abordó un aspecto relevante en el contexto de la Región de Murcia y tema central de las jornadas: la transculturalidad. Aunque reconoció la falta de un registro nacional de datos que permita dimensionar con precisión el impacto del suicidio en poblaciones migrantes, aseguró que la administración regional «continúa trabajando en la mejora de la accesibilidad de los inmigrantes a los servicios de salud». Esto se logra, en parte, según indicó, «gracias a la colaboración de diversas asociaciones y colectivos que apoyan a estas comunidades».

El consejero también recordó que «en la Región hay una estrategia de mejora de la salud mental», la cual parte de un compromiso firme de mejorar la infraestructura sanitaria y ampliar la plantilla con 208 nuevos profesionales en el área de salud



El consejero de Salud, Juan José Pedreño, ayer durante la jornada.

mental hasta 2026. El año pasado, explicó, se incorporaron los 70 primeros. En este sentido, destacó que la coordinación socio-sanitaria es clave para abor-

dar las diferencias interculturales en los centros de salud y mejorar la atención a personas inmigrantes con trastornos mentales graves. ■

## Mejor prevenir que diagnosticar, la base de la estrategia de Murcia

El Plan murciano de Salud Mental también contempla la prevención del suicidio, enfocada especialmente en los jóvenes y los mayores

J. D. G.

La salud mental se debe abordar «de manera integral y con un enfoque comunitario». Así lo puso de manifiesto la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres durante su intervención en las 'IV Jornadas sobre Psicología y Suicidio'. Así pues, destacó el compromiso del Ayuntamiento de Murcia para priorizar el bienestar psicológico en las políticas públicas locales.

Torres reconoció que el suicidio ha sido un tema silenciado durante demasiado tiempo, pero que el creciente número de casos ha impulsado a

las instituciones a actuar con transparencia. «El suicidio es una de las diez principales causas de muerte en el mundo, y en España, en 2022, fallecieron 4.097 personas por esta causa. Es la principal causa de muerte no natural en nuestro país», afirmó, subrayando la gravedad del problema.

Ante esta realidad, Torres destacó la creación de la primera estrategia municipal de salud mental en Murcia, una iniciativa pionera que aborda el bienestar psicológico de la comunidad desde un enfoque transversal, involucrando a diversas concejalías como educación, servicios sociales, deporte y juventud. «Esta estrategia nace de la urgencia de dar respuesta a las necesidades de nuestra comuni-

dad, especialmente tras la pandemia, que afectó gravemente la salud mental de jóvenes y mayores», explicó.

La estrategia se estructura en cuatro ejes: promoción, prevención y protección de la salud mental: «Mejor prevenir que diagnosticar, evitando así etiquetas y estigmas que solo dificultan el camino hacia la recuperación»; reducción del estigma, «fomentando la igualdad e inclusión social de las personas con diagnóstico en salud mental»; prevención del suicidio, especialmente en jóvenes, para los que se ha creado una guía, así como para sus padres y educadores, y mayores; y coordinación socio-sanitaria. Además, la edil anunció la puesta en marcha del Plan Municipal contra la Soledad No Deseada, cen-



La concejala de Salud del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres.

Otra de las líneas de actuación es la de fomentar la inclusión de personas con diagnóstico

trado en este último grupo.

Torres concluyó su intervención con un llamado a la empatía y la solidaridad. «Es en el encuentro con otros donde florece la humanidad», señaló, reforzando la idea de que solo a través del apoyo mutuo y el diálogo se podrá avanzar en la lucha contra el suicidio y mejorar la salud mental de la población. ■

Juan Carlos Caval

Juan Carlos Caval



## «La Región debería incluir psicólogos en los institutos, como Baleares»

J. D. G.

«La Administración debe intensificar sus esfuerzos en la lucha contra el suicidio». Ese fue el mensaje que lanzó la decana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia, María Fuster, durante la inauguración de las 'IV Jornadas sobre Psicología y Suicidio'. En un discurso reivindicativo, Fuster destacó la necesidad de que los responsables políticos implementen de manera urgente medidas efectivas, pues «hablamos de vidas humanas y del eco que dejan en los sobrevivientes protagonistas y supervivientes en allegados y familiares».

Aunque las cifras recientes del INE muestran un descenso en el número de fallecimientos por suicidio, con un 6,5% menos en 2023, Fuster subrayó que estos datos no son motivo para bajar la guardia. Al contrario, insistió en que este compromiso debe ser consolidado con políticas públicas que aborden el problema «desde una perspectiva integral y transversal, y que consideren tanto la prevención temprana como la atención adecuada».

La decana señaló que, « pese a los avances, la atención psicológica sigue siendo insuficiente en muchas regiones, lo que genera desigualdades en el acceso a servicios de salud mental». En este sentido, felicitó a Baleares por la inclusión inmediata de 39 psicólogos en los institutos como parte integrante de los equipos y de otros 39 más, para el mes de octubre, en los centros concertados de las islas, y pidió que la Región de Murcia siga ese ejemplo. «Es necesario que la atención psicológica sea un derecho subjetivo y accesible para toda la ciudadanía», afirmó Fuster, criticando la falta de inversión en políticas públicas en este ámbito.

El evento también destacó el papel fundamental de los medios de comunicación en la visibilización del problema y en la ruptura del silencio que ha rodeado el suicidio durante años. La decana concluyó su intervención pidiendo «un compromiso más firme y coordinado entre los diferentes actores sociales para lograr un cambio real».

# IV Jornada de psicología y suicidio

Interculturalidad y perspectivas sobre los comportamientos



La vicedecana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia, Pilar Martín, ayer.

## Pilar Martín: «El suicidio no es un problema de salud mental, es un problema de salud pública»

La vicedecana del Colegio Oficial de Psicología de la Región advierte de la necesidad de más inversión pública en los planes de prevención

MIGUEL GABARRÓN

La vicedecana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia, Pilar Martín, fue la encargada de ofrecer las conclusiones de la IV Jornada de Psicología y Suicidio. En su intervención destacó que «la conducta suicida es un fenómeno universal en el que parece seguir existiendo más enigma que conocimiento», aunque «gracias al trabajo profesional, a la investigación, al estudio, se han puesto sobre la mesa algunos factores importantes, y sabemos que poner palabras al sufrimiento alivia el malestar y facilita la recuperación, y de alguna manera ese ha sido siempre el lema principal de estas jornadas».

Martín repasó los principales temas que se trataron en esta cuarta edición de las jornadas organizadas por La Opinión de Murcia y el

Colegio Oficial de Psicología.

«A lo largo de la mañana hemos hablado del suicidio como fenómeno estigmatizado y silenciado», comenzó Martín. «A partir del siglo XVIII hay un cambio de paradigma y la medicina reclama el estudio de la conducta suicida vinculándolo a la psiquiatría», lo que nos permite, explicó, «entender por qué en gran parte el suicidio se ha considerado una responsabilidad individual», lo que ha provocado que «reflexionemos poco sobre el suicidio como un fracaso colectivo».

«También se ha abordado el comportamiento suicida como un problema social», continuó Martín. «No es un problema de salud mental: es un problema de salud pública», y como tal, «requiere el esfuerzo de todos los políticos y de toda la sociedad». A pesar de ello, «todos los planes de prevención salen del Ministerio de Sanidad». Ayer se presentaba esa intención



«Hablar de conducta suicida salva vidas, sensibiliza a la población y ayuda a reducir el estigma»

de un plan nacional sobre prevención del suicidio», prosiguió. «Estaba la ministra de Defensa, el ministro de Justicia... Pero la primera que tiene que dar un paso adelante es la ministra de Hacienda, el de Economía, porque si no hay dinero para sacar adelante esos planes, estamos haciendo poco», sentenció Martín.

«Ya decía Durkheim que la principal medida de prevención es la cohesión social», por lo que «se ha insistido en la importancia de la integración social», señaló la vicedecana del COPRM.

Otro de los temas principales de las jornadas fue «la dimensión cultural del suicidio». A este respecto, Martín señaló que «en gran medida, somos más competitivos, hecónicos, individualistas, con un exacerbado culto a la tecnología, a la felicidad impuesta», y manifestó que «el éxito social hoy es difícilmente compatible con el éxito sano». Asimismo, se refirió a la superficialidad de los vínculos interpersonales actuales, ya que «buscamos relaciones humanas, no conexiones humanas», por lo que llamó a prestar más atención al sufrimiento de los que tenemos cerca.

En cuanto a la dimensión política, otro de los temas que se abordaron, Martín afirmó que «es importante volver a situar la salud mental como un derecho y huir de su mercantilización, de esa despolitización del malestar y del sufrimiento que ha hecho que se desvíe el foco de atención hacia la persona».

«En definitiva», continuó Pilar Martín, «las muertes por suicidio se pueden prevenir», y «para ello es importante diseñar e implementar estrategias que recojan la complejidad de la conducta suicida y de su naturaleza multicausal. Además, para atender el fenómeno en toda su dimensión (social, cultural, clínica, etcétera), se requiere de un enfoque multidisciplinar y coordinado, apoyado principalmente en la prevención primaria (promoción y protección de la salud). También en la detección precoz y por supuesto en la atención a la conducta suicida».

En este sentido, señaló, «las estrategias de prevención tendrán que ser globales (concienciación, sensibilización, etcétera), pero también específicas, en función de los grupos de población a quienes van dirigidas, en particular a los grupos más vulnerables».

«Hablar de conducta suicida», concluyó Pilar Martín, «salva vidas, sensibiliza a la población y ayuda a reducir el estigma, facilita la petición de ayuda y moviliza los recursos disponibles, siendo el apoyo social una pieza clave para la persona que sufre».



## IV JORNADA DE PSICOLOGÍA Y SUICIDIO

## LUIS FERNANDO LÓPEZ MARTÍNEZ

Director del Área Sanitaria del centro ISNISS de Psicología y Formación

«Las tres grandes «D» (Desesperanza, Desconexión y Desesperación) son claves para entender la experiencia de la conducta suicida y autolesiva en un contexto digital.» defiende el psicoterapeuta y profesor de la universidad.

«Las redes sociales son clave para transmitir aliento»



El psicólogo Luis Fernando López durante las Jornadas de Psicología y Suicidio.

BEATRIZ DÍAZ

En un contexto digital cada vez más complejo, la divulgación es fundamental para reducir el importante factor de riesgo que supone el uso inadecuado de redes sociales e internet, sobre todo en relación con la conducta suicida y autolesiva, tal y como explica en esta entrevista el psicólogo especialista Luis Fernando López, autor del libro 'Guía práctica de la autolesión y el suicidio en entornos digitales'.

— ¿Cómo es posible que en un contexto de hiperconexión las personas se sientan cada vez más alejadas y solas?

— El fenómeno de la hiperconexión contribuye, paradójicamente, al aislamiento social. Aunque las personas se comunican constante-

mente en plataformas digitales, estas interacciones suelen carecer de profundidad emocional, vínculos seguros y autenticidad.

— ¿Hay evidencia de que las redes sociales sean un factor de riesgo para la salud mental?

— Su uso excesivo incrementa los riesgos para la salud mental, especialmente entre adolescentes y jóvenes. En la actualidad, su uso inadecuado es uno de los principales factores de riesgo en este grupo etario. La constante comparación, la exposición a contenidos negativos o distorsionados y el ciberacoso son factores que afectan el bienestar emocional.

— ¿Cree que los influencers pueden ayudar a desestigmatizar los problemas de salud mental?

— Definitivamente. Al compartir experiencias personales o generar

contenido educativo, supervisado y validado por profesionales de la salud mental y la comunicación, pueden promover un diálogo abierto sobre estos temas. Cuando figuras populares hablan de salud mental de manera honesta y empática, contribuyen a normalizar la búsqueda de apoyo profesional, reduciendo el estigma y alentando a las

personas a pedir ayuda.

— ¿Es posible desarrollar estrategias de intervención efectivas en las conductas asociadas al suicidio y la autolesión en internet?

— Sí. Intervenciones como la creación de grupos de apoyo virtuales, la difusión de información verificada y la implementación de algoritmos que detecten contenido potencialmente peligroso pueden ser útiles.

— ¿Existe implicación por parte de las redes sociales?

— Ya hay plataformas que han comenzado a incorporar alertas que permiten a los usuarios informar sobre publicaciones que sugieren riesgos de autolesión o suicidio, conectando a las personas con servicios de emergencia o profesionales en tiempo real. Es un paso importante, pero se requiere un esfuerzo conjunto de la sociedad para seguir

avanzando en la prevención del suicidio en la era digital.

— ¿En qué debemos fijarnos para percibir los signos de una persona que necesita ayuda?

— En el contexto digital, es fundamental prestar atención a los cambios bruscos en el tono de las publicaciones, mensajes que reflejan desesperanza o aislamiento, comentarios sobre la falta de propósito, así como menciones a la muerte o al suicidio, son indicativos de riesgo. También las tres grandes «D» (Desesperanza, Desconexión y Desesperación) son claves para entender la experiencia de la conducta suicida y autolesiva.

— ¿En caso de descubrir una llamada de socorro, ¿cómo podemos ofrecer ayuda online?

— Ante esta situación, es esencial



**El fenómeno de la hiperconexión contribuye, paradójicamente, al aislamiento social»**

actuar con empatía y rapidez. Es recomendable iniciar una conversación privada para evitar la exposición pública, validando los sentimientos de la persona y ofreciéndole un espacio seguro para que pueda expresar sus emociones. Proporcionar recursos de ayuda profesional, como líneas de atención o servicios de emergencia, es clave.

— Últimamente se habla mucho de salud digital, ¿cómo cree que se puede impulsar?

— Es importante integrar herramientas tecnológicas en la atención psicológica y médica. Esto abarca la creación de aplicaciones de salud mental, telepsicología y plataformas de autocuidado guiado, adaptadas a las necesidades de cada población, superando la brecha intergeneracional digital que dificulta los procesos de atención y cuidado adecuados.

— Internet puede llegar a abrumar a personas que no encuentran una salida, ¿cómo se puede transmitir esperanza en la era digital?

— Es fundamental utilizar las plataformas para difundir mensajes de aliento, apoyo y cuidado, compartir historias y conectar a las personas con recursos de ayuda. ■

