

Mapa de ruta para el abordaje de la conducta suicida y el suicidio

Lic. Psic. Gonzalo Di Pascua y Mag. Psic. Ana Monza

El suicidio se ha convertido en un grave problema de salud pública tanto en Uruguay como a nivel mundial. En los últimos años, las tasas de suicidio han mostrado un aumento alarmante, lo que ha llevado a gobiernos y organizaciones de salud a considerar esta problemática como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud mental.



PROGRESA
Tu proyecto, tu universidad



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Prorectorado
de Enseñanza

Mapa de ruta para el abordaje de la conducta suicida y el suicidio

Lic. Psic. Gonzalo Di Pascua y Mag. Psic. Ana Monza



PROGRESA
Tu proyecto, tu universidad



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Prorectorado
de Enseñanza

Prólogo



La Universidad está atravesando una etapa de cambios, transitando nuevos tiempos en los que debemos reconocer que se están produciendo transformaciones. Si bien es cierto que nos vemos enfrentados a problemas que no son nuevos, estos son cada vez mayores y no podemos quedarnos paralizados sin hacer nada. El Prorectorado de Enseñanza debe estar siempre dispuesto a responder con celeridad a las solicitudes de los Servicios Universitarios, ante algunos asuntos que los han desbordado como las situaciones de suicidio. En tiempos de pandemia, hubo un importante trabajo del Progres a en el Espacio Psicológico Virtual y sus dispositivos de respuesta. Esto último hace que se visualice este Programa como el espacio preparado para ofrecer respuesta, sin desconocer que actualmente no hay recursos para poder reflotarlo. A pesar de esto, entendimos que era necesario realizar intervenciones en los Servicios que lo solicitaron y para eso contratamos durante un periodo, profesionales especializados en la temática para que desarrollaran una serie de talleres formativos y de sensibilización, así como acompañamientos ante situaciones de extrema vulnerabilidad.

Culminada esa contratación y luego de una serie de consultas a los Servicios, vimos la necesidad de ir concretando algunas medidas que pudieran oficializar como documento orientador. De ahí nace esta propuesta que hoy estamos distribuyendo y que fue elaborada por los especialistas con el apoyo del Progres a. Sin duda debemos seguir trabajando y articulando con otros actores en la Universidad para lograr otras iniciativas, pero mientras tanto debemos ir dando pequeños pasos. Esperemos que esta sea una pequeña contribución a un camino que recién empieza.

Estela Castillo
Prorectora de Enseñanza

Prólogo



En Uruguay abordar la salud mental es urgente.

Según los datos que presenta la Organización Panamericana de la Salud en el año 2024, en nuestro país 16 personas mueren por suicidio cada semana, alcanzando una de las tasas de suicidio más altas de América Latina y es en los y las jóvenes dónde se presenta el incremento más significativo

Esta información nos desafía a generar acciones impostergables destinadas a la prevención y posvención para poder hacer frente a esta problemática. La Universidad de la República debe aportar en esta dirección. En este sentido, el Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresá) que tiene como principal objetivo acompañar las trayectorias educativas de todas y todos sus estudiantes, lo hace desde un enfoque integral que incluye la dimensión psicológica. Desde el Progresá nos hemos propuesto divulgar y sensibilizar sobre el tema en cursos, talleres y plenarios. Asimismo, hemos realizado múltiples intervenciones en Servicios Universitarios que han tenido que enfrentar esta problemática.

Es justamente a partir de estos intercambios conjuntamente con las Unidades de Apoyo a la Enseñanza y el Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario, que se visualiza la necesidad de generar procesos compartidos para abordar esta temática.

A partir de la experiencia acumulada en estos años, y constatando la necesidad de contar con una referencia clara de cómo actuar en estos casos, es que se realiza el presente mapa de ruta. El mismo brinda información para asegurar una intervención temprana y oportuna. A su vez, permite identificar y comprender factores de riesgos y de protección y adquirir conocimientos prácticos para su abordaje.

Diversos estudios, señalan que hablar sobre el suicidio genera un impacto positivo en la prevención, y este material pretende ser una herramienta que contribuya a este fin.

Carina Santiviago
Coordinadora del Progresá
CSEEP-Udelar

Tabla de Contenidos

Introducción	4
Antecedentes	5
Proceso de construcción de la herramienta	6
Glosario	7
Fundamentación	8
Objetivos	9
Etapas para el abordaje de la conducta suicida	10
Recomendaciones para la implementación del Mapa de Ruta	17
Líneas de apoyo	17
Bibliografía consultada	18

Introducción

El suicidio se ha convertido en un grave problema de salud pública tanto en Uruguay como a nivel mundial. En los últimos años, las tasas de suicidio han mostrado un aumento alarmante, lo que ha llevado a gobiernos y organizaciones de salud a considerar esta problemática como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud mental. En Uruguay, el suicidio es una de las principales causas de muerte entre jóvenes y adultos, aumentando en niños y niñas cada año.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente 703.000 personas mueren por suicidio cada año, lo que equivale a una muerte cada 40 segundos¹. Este fenómeno no solo afecta a los individuos y sus familias, sino que también tiene un impacto significativo en la sociedad en su conjunto. Es fundamental implementar estrategias efectivas de prevención y sensibilización para combatir este problema, promoviendo el bienestar mental y ofreciendo el apoyo necesario a quienes lo necesitan.

La Universidad de la República (Udelar) en Uruguay se erige como la principal institución de educación superior del país, desempeñando un papel crucial en la formación académica, la investigación y la extensión. Con una población estudiantil que supera los 130.000 estudiantes, la Udelar no solo es un pilar en la educación universitaria, sino también un motor de desarrollo social y económico en la región.

Además, cuenta con funcionarios y docentes, que suman más de 17.000 personas.²

Esta vasta comunidad universitaria se distribuye en múltiples facultades y servicios, que abarcan una amplia gama de disciplinas, desde las ciencias sociales hasta las ingenierías, reflejando la diversidad y riqueza del conocimiento en el país. La Universidad de la República, por lo tanto, no solo representa un centro académico, sino también un espacio vital de interacción y desarrollo para la sociedad uruguaya.

La comunidad universitaria, como un espacio de formación y desarrollo personal, se convierte en un contexto crucial para implementar estrategias de prevención. Un mapa único de ruta para la prevención del suicidio actúa como una herramienta integral que guía a estudiantes, docentes y funcionarios en general en la identificación de signos, la promoción del bienestar emocional y el establecimiento de un entorno de apoyo.

Este mapa no solo facilita la comprensión de los recursos disponibles, sino que también fomenta una cultura de empatía y ayuda, esencial para abordar esta problemática de manera proactiva. La implementación de un recurso de esta magnitud en la universidad es un paso significativo hacia la construcción de comunidades más resilientes y la reducción de la incidencias del suicidio.

Antecedentes

La conducta suicida y el suicidio son temas que la Udelar aborda desde las áreas académicas, la investigación y la enseñanza. Asimismo, en aquellas estructuras o unidades cuyas tareas se vinculan con el apoyo y acompañamiento a las trayectorias educativas desde el abordaje de la singularidad de estudiantes, también se reciben demandas vinculadas a la salud mental y la conducta suicida en particular. Es así que el Equipo Psicosocial del Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario (SCIBU), las Unidades de Apoyo a la Enseñanza (UAEs) y el Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresá), se han constituido en espacios de referencia para estudiantes, docentes y funcionarios y funcionarias que presentan consultas por sí o por otras personas que transitan situaciones de crisis de la esfera emocional y que pueden involucrar desde autolesiones hasta intentos de autoeliminación.

A partir de dichas experiencias, se desarrollan líneas de acción profesional, centradas en los derechos de las personas y diseñadas e implementadas singularmente para cada caso en ajuste a sus características, los servicios y territorios. La relevancia de la temática y su recurrencia en el tiempo, configuran un escenario de oportunidad para la elaboración de un protocolo único de actuación institucional.

En el año 2022, en la publicación **“Orientaciones ante posibles situaciones de riesgo en el trabajo con estudiantes”** (Santiviago y Lujambio, comps) se establece un punto de partida hacia la construcción de ésta herramienta:

“La existencia de procedimientos institucionalmente validados favorece una respuesta oportuna, eficaz y operativa, así como la generación de acciones de prevención y posvención del suicidio en el marco de la formación y la vida universitaria” (Progresá 2022, p.22).

La educación se constituye en un ámbito privilegiado para el ejercicio de derechos, la generación de proyectos personales y de enlaces con la vida a través de acciones de prevención y abordaje de la conducta suicida y el suicidio.

Para profundizar en esta temática:

<https://www.cse.udelar.edu.uy/progresá/publicaciones>

<https://www.csic.edu.uy/sites/csic/files/publicacion5b896f2c5ace8479186409.pdf>

<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Salud%20y%20Prevenci%C3%B3n%20de%20Conductas%20Suicidas.pdf>

<https://www.asse.com.uy/contenido/ASSE-presenta-Gu%C3%ADa-de-Postvenci%C3%B3n-por-Suicidio-con-Adolescentes-13987>

<https://suicidioprevencion.cienciassociales.edu.uy/>

<https://laultimafoto.uy/>

Proceso de construcción de la herramienta

En el año 2024 se conforma un equipo de trabajo en el Prorectorado de Enseñanza y con la referencia técnica del Progreso para el desarrollo de acciones de intervención y acompañamiento ante la conducta suicida en los servicios de la Udelar.

Dentro del plan de trabajo validado por el Prorectorado se propone la elaboración de un mapa de ruta institucional para el abordaje de la conducta suicida y el suicidio. A partir de dicha definición el equipo de trabajo toma contacto con el Equipo Psicosocial de SCIBU y las UAEs para la recolección de antecedentes respecto a la temática. A tales efectos se implementa un formulario de consulta a dichos servicios y de las respuestas se recoge la importancia que atribuyen a la temática así como la validez de contar con un instrumento de estas características que sea general y que cada servicio adecue de acuerdo a sus características. En la práctica de acompañamiento suelen recibir consultas referidas a temáticas de la esfera emocional y mental a las que intentan dar respuesta con las rutas internas y externas conocidas o construidas desde la experiencia.

Por otro lado, se investigó sobre la existencia de instrumentos de estas características en particular en universidades de América Latina y España. Del relevamiento se obtuvo información que se incorpora al presente documento en tanto otorga validez y fundamentación a partir de experiencias en otros países. Algunos apuntes significativos sobre el estudio de antecedentes; de los 22 protocolos analizados, aquellos que contaban con fecha de publicación se ubicaron entre los años 2021 y 2024. Muchos de ellos están direccionados a la población estudiantil y en menor medida a toda la comunidad universitaria. En todos los casos los abordajes concilian acciones intra e interinstitucionales, dando cuenta de que es un fenómeno complejo de imprescindible manejo en red. Finalmente, se visualiza que resulta de fundamental importancia el fortalecimiento de las estructuras de acompañamiento educativo y funcional existentes así como la sensibilización institucional en la temática.

Estos pasos previos, considerados imprescindibles para la elaboración de este mapa de ruta confirman desde diferentes fuentes la oportunidad para su implementación.

Por otro lado, el equipo técnico considera fundamental la implementación de un proceso de validación de esta herramienta a través de un doble proceso de consulta a personas expertas y a referentes técnicas y técnicos del área psicosocial de la Udelar.

Glosario

✓ Conducta suicida

De acuerdo a las guías clínicas vigentes, abarca un espectro que va desde los pensamientos suicidas con diversos grados de intensidad, los planes, el intento de autoeliminación (IAE) y el suicidio consumado (OPS, 2014; Canetti, 2017).

✓ Ideación suicida o ideas de autoeliminación

Ideas, pensamientos, planes o deseos de morir o cometer suicidio.

✓ Posvención

Son acciones dirigidas al acompañamiento del duelo de las personas afectadas por la muerte por suicidio de un/a allegado/a y que contribuyen a la reducción del sufrimiento y el daños de los supervivientes.

✓ Lesiones autoinfligidas (lais) o autolesiones graves.

Las lesiones pueden presentarse con o sin ideas de muerte y su gravedad se vincula con la intensidad, la reiteración y el nivel de impulsividad y por si son acompañadas o no por ideación suicida.

✓ Intento de autoeliminación (IAE)

Actos que tienen como cometido dar fin a la existencia de sí. Puede ser declarado por la persona o surgir como emergente de un diagnóstico por parte de profesionales.

✓ Suicidio consumado

Muerte autoinfligida



Fundamentación

Un mapa de ruta es, en términos operativos, una herramienta que organiza el abordaje de situaciones de especial complejidad. Como tal puede constituir a la vez una dimensión práctica de un plan estratégico, por ejemplo, vinculado a la promoción del bienestar y la salud mental en la Udelar.

Es así que pasa a formar parte del marco normativo y de procedimientos institucionales incorporándose a la diversidad de mecanismos educativos y funcionales que componen la organización.

Como se ha mencionado, la Udelar, así como otras Universidades de la región y del mundo han reconocido la necesidad de contar con planes de abordaje ante la conducta suicida y el suicidio que sean comunes, transversales, sencillos de implementar y supongan una serie coordinada de acciones. El componente clave para ello es concebir a cada integrante de la comunidad educativa como capaz de intervenir en situaciones donde una persona pueda requerir ayuda hasta el momento de recibir apoyo especializado.

Para ello, se parte del principio de defensa y protección de la vida como derecho humano y por tanto, intervenir en situaciones de riesgo constituye en sí mismo un mecanismo material para garantizar ese derecho. La premisa de que intervenir puede salvar vidas es el fundamento de este documento así como para las diversas acciones complementarias que impactan en el plano del bienestar institucional, la convivencia y la promoción de la salud mental.

La noción de conducta suicida como continuum es clave para identificar las etapas y los niveles y capacidades de incidencia correspondientes que se pueden desarrollar desde el ámbito de la educación terciaria. La educación, la afiliación a proyectos vitales, la socialización, el acceso a bienes culturales, son factores de protección que pueden reducir el riesgo suicida e incidir de un modo determinante en la trayectoria vital de las personas.

Sin embargo, existen otros condicionantes que atraviesan la vida universitaria y que pueden potenciar el riesgo como por ejemplo la migración, pérdida de referentes afectivos, duelos, crisis, estrés entre otras. Por otro lado, desde la perspectiva de género, la conducta suicida y el suicidio tiene expresiones singulares en mujeres y varones con atravesamientos vinculados a los mandatos y modelos instituidos. La Udelar mantiene un compromiso para enfrentar y combatir las desigualdades de género y sus violencias, lo cual resulta en sí mismo una estrategia de prevención.

Este protocolo presenta además de la guía específica de actuación ante el riesgo suicida, una serie de propuestas en términos de sensibilización, promoción y prevención y posvención de modo de acompañar y complementar acciones desde la integralidad.

Por otro lado, el protocolo permite identificar y definir las acciones y responsabilidades de cada etapa de la intervención, así como proponer coordinaciones internas y externas entre las unidades y servicios, las redes asistenciales y personales para cada situación.



Objetivos

Objetivo General

Implementar una ruta de abordaje institucional para dar respuesta a la conducta suicida y el suicidio en la comunidad de la Udelar.

Objetivos Específicos

- Validar un instrumento específico para el abordaje de la conducta suicida y el suicidio en los servicios de la Udelar.
- Fortalecer las diversas unidades, programas y colectivos de la Udelar que dan respuesta a situaciones singulares vinculadas a la salud mental de estudiantes, docentes, funcionarias y funcionarios.
- Proteger la vida y prevenir la conducta suicida y el suicidio a través de la promoción del bienestar emocional en la Udelar.

Etapas para el abordaje de la conducta suicida

En este punto cabe señalar la importancia de que las acciones desarrolladas desde la Udelar en cada etapa se orienten a la vez que contribuyan desde su especificidad institucional a los lineamientos establecidos en los marcos normativos nacionales y en la Estrategia Nacional de Prevención de Suicidio 2021-2025.

Revertir la tasa nacional de muertes por suicidio, una de las más altas de América Latina constituye un esfuerzo intersectorial e interinstitucional basado en la multicausalidad del fenómeno y su abordaje como problema complejo de salud pública.

En tal sentido en los puntos **1.Promoción** y **2.Prevenición** se mencionan ejemplos de aportes desde la interinstitucionalidad que podrían fortalecerse desde la coordinación entre servicios.

1. Promoción

Para la **Organización Panamericana de la Salud** (OPS, 2019) la promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades así como acciones dirigidas a modificar las condiciones de vida, sociales, ambientales y económicas de las personas.

En clave de conducta suicida y suicidio, la promoción apunta a favorecer y estimular acciones que fortalezcan los factores protectores y en particular aquellos que impactan en el bienestar y la salud mental.

Actividades dirigidas a la psicoeducación, la convivencia y los climas saludables dentro de las organizaciones generan efectos en la salud de las personas y fortalecen las redes de apoyo e internas para el afrontamiento de eventuales situaciones de crisis.

La formación a la comunidad Udelar en primeros auxilios psicológicos y manejo de situaciones de estrés podrían ser acciones concretas a implementar en este punto específico.

2. Prevención

Las estrategias de prevención en el campo de la conducta suicida y el suicidio pueden ser de tres tipos **“universales (destinadas a toda una población), selectivas (destinadas a grupos vulnerables), e indicadas (destinadas a personas vulnerables específicas)**. Se recomienda que estas acciones sean diseñadas y ejecutadas de forma intersectorial y que queden comprendidas y coordinadas en una estrategia nacional de prevención del suicidio que, adaptada al país, refleje el compromiso de los Estados con el tema (WHO, 2018)” (Monza y Cracco, 2023)

En esta línea, se propone el uso y difusión de la Guía del Progreso **“Orientaciones ante posibles situaciones de riesgo en el trabajo con estudiantes”** (Santiviago y Lujambio, 2022) así como la articulación con el Programa **“Ni silencio ni tabú”** de INJU y la Campaña **“La última foto”**.

Por otro lado, el grupo interdisciplinario **“Comprensión y Prevención de conducta suicida en el Uruguay”** de la Udelar ha hecho significativas contribuciones a la temática, desarrollando la investigación, sensibilización y acciones específicas en todo el territorio nacional.

Es conveniente generar articulaciones entre diversos instrumentos para la intervención y colectivos intra y extra institucionales especializados en la temática. En esta línea los grupos organizados de la sociedad civil de supervivientes y familiares realizan actividades de alto impacto en torno a la temática.

Otra acción de prevención directa es la divulgación y visibilización de información validada y científica sobre la temática, que contribuya a derribar los mitos y el estigma sobre el suicidio y permita el acceso a servicios especializados como las líneas nacionales gratuitas de ayuda.



3. Abordaje.

Pauta de actuación frente a la conducta suicida y el suicidio

A continuación se presenta una serie ordenada de pasos para dar respuesta, a situaciones emergentes en torno a la conducta suicida y el suicidio desde el marco institucional de la Udelar.

Esta guía se aplica a toda la comunidad de la Udelar y puede ser llevada adelante por personas que no sean especialistas en salud o en salud mental. Sin embargo es recomendable que quien se encuentre en posición de ayudar, evalúe y considere su capacidad de hacerlo, ubicando a la persona que sufre en el centro de la intervención.

Comprender la conducta suicida como un continuum que no necesariamente conduce al suicidio, es la clave que permite la intervención una intervención oportuna que puede salvar vidas.

a) Identificación o detección de la situación

¿Cómo puede presentarse?

Algunas personas pueden expresar que tienen ideación suicida, con o sin plan en forma directa y explícita. Existen diversas formas de enunciarlo, así como también manifestaciones emocionales singulares que incluyan o no tristeza, angustia o ansiedad, llanto, desesperanza.

¿Cómo actuar?

Frente a esta revelación, es posible sentir temor, incertidumbre, parálisis, angustia y enojo entre otras emociones. Si esto impide u obstaculiza la capacidad de actuar es recomendable desde este momento pedir a alguien más que acompañe o releve en la intervención. Tener en cuenta que la persona no podrá quedar nunca sola hasta tanto se asegure la resolución de la situación.

¿Qué hacer?

En esta primera etapa es necesario ubicar un lugar tranquilo y privado para hablar, mostrar calma y controlar el estrés propio. Inicialmente se sugiere escuchar lo que la persona tiene para decir y realizar preguntas puntuales que le permitan continuar hablando. No interrumpir, o hacerlo cuando sea necesario para expresar palabras de contención y comprensión, libres de juicios de valor o culpabilización.

El diálogo conducirá a identificar acciones posibles para lograr el acompañamiento que la persona requiera de acuerdo a las características de cada situación particular.

Es fundamental recordar que para la persona que está atravesando esta situación romper el silencio y contar lo que piensa y siente requiere un esfuerzo emocional y constituye un pedido de ayuda que siempre debe ser atendido.

b) Abordaje

El abordaje supone tomar decisiones para el acompañamiento de la situación. La toma de decisiones dependerá de la valoración inicial que se haga del riesgo que corre la persona.

En este punto la valoración del riesgo permitirá construir un plan de acción en acuerdo con la persona y basado en su singularidad y los recursos disponibles tanto institucionales como de su entorno.

La tabla que se presenta a continuación es una síntesis de diversas clasificaciones que se utilizan en nuestro medio para describir los niveles de riesgo y las acciones esperables.

Riesgo	Descripción	Acción
BAJO	- Ideación suicida esporádica y sin plan - No antecedentes de IAE - Redes de apoyo - Presencia significativa de factores protectores (proyectos personales, plan de futuro, esperanza) - Tratamientos en curso - Factores de riesgo modificables	- Acompañamiento permanente - Contacto con figuras referentes afectivas - Tratamiento ambulatorio - Articulación con equipos técnicos institucionales - Promoción de actividades que generen bienestar
MEDIO	- Ideación suicida recurrente, con plan - No IAE o IAEs previos - Redes de apoyo escasas - Presencia de factores protectores (búsqueda de ayuda, acceso a tratamientos)	- Acompañamiento permanente - Contacto con figuras referentes afectivas que se involucren en el acompañamiento. - Derivación a servicio de salud: emergencia o ambulatorio según corresponda. - Información sobre líneas de apoyo y acompañamiento emocional - Articular con equipos técnicos institucionales (Progres, SCIBU o UAEs)
ALTO	- Ideación suicida persistente, con plan o IAE - Persistencia en el tiempo - Accesibilidad a medios - No se identifican redes de apoyo - Crisis vital actual, violencia, consumo de sustancias - Antecedentes de IAE en el entorno	- Acompañamiento permanente - Emergencia móvil - En lo posible contactar referentes afectivos - Informar a las autoridades institucionales y a los equipos técnicos (Progres, SCIBU o UAEs)

Para más información sobre factores de riesgo y factores protectores consultar:

Guía de Práctica Clínica para el abordaje de la conducta suicida en el Sistema Nacional Integrado de Salud
| Ministerio de Salud Pública

c) Continuidad de la intervención

Una vez que se definió un plan de acción y de acuerdo a la respuesta específica se van a presentar diversas formas para la continuidad del abordaje.

En aquellas situaciones en que se contactó a un servicio de salud (emergencia móvil, puerta de emergencia de prestador, técnicos tratantes) la intervención culmina cuando dicho servicio toma la situación.

En las situaciones en que se contactó a uno o varios referentes afectivos, la intervención culmina cuando dicha persona se hace cargo y releva a quien está acompañando desde Udelar.

d) Seguimiento

Es la etapa que supone el componente institucional de la intervención, la forma del seguimiento dependerá de la situación particular y de la disponibilidad de recursos técnicos con los que cuente el servicio o aquellos que se hayan activado en la etapa 2) **Abordaje**.

Se sugiere un seguimiento que se extienda por al menos seis meses luego del evento de acuerdo al siguiente esquema tentativo: primer contacto a los 7 días, a los 21 días y luego cada 30 días hasta completar los 6 meses o hasta que la persona decida.



4. Posvención

La posvención remite al período inmediato posterior a la ocurrencia de una muerte por suicidio que pudo haber sucedido dentro o fuera de las instalaciones de la Udelar y que involucre a estudiantes, docentes o funcionariado.

En el marco de una institución educativa, las personas afectadas por un fallecimiento por suicidio no se restringen al círculo más cercano o próximo sino eventualmente a todas las personas que en la convivencia educativa tuvieron contacto más o menos estrecho con quien murió.

Esta etapa requiere acciones específicas que deben ser planificadas e implementadas por personas capacitadas técnicamente para ello y es ineludible porque los efectos emocionales que experimentan los supervivientes requieren ser abordados a la brevedad. Durante este proceso las personas del entorno están más expuestas y vulnerables a sufrir episodios de angustia, ansiedad o presentar conductas suicidas.

“Las acciones de posvención están dirigidas al duelo de los afectados por ese suicidio y a los efectos de la experiencia dolorosa. Contribuyen a la reducción de daños y a la mitigación de impactos negativos en los supervivientes.” (Grunbaum y Rodríguez, 2022)

Finalmente, las actividades de posvención producen efectos a su vez de prevención para la emergencia de problemas de salud mental o promueven la consulta oportuna con especialistas.



Aspectos técnicos a tener en cuenta

Si bien este instrumento se sustenta en la capacidad humana de acompañamiento y contención que toda persona posee, hay algunas especificaciones a tener en cuenta y que pueden mejorar sustantivamente la calidad de la intervención.

En la siguiente tabla se presentan algunas de ellas sin pretender ser un listado totalizante o cerrado sino condiciones mínimas indispensables:

Qué <u>SÍ</u> hacer	Qué <u>NO</u> hacer
Atenerse al Protocolo Institucional y sus ajustes operativos a cada servicio	Afrontar la situación en soledad
Dar lugar a las emociones y ansiedades, no negarlas.	Violar la privacidad o descuidar la necesaria reserva.
Contener el estrés propio.	No "guardar el secreto", hacer un pacto con la vida.
Mostrar empatía y seguridad	No desaprobar a la persona.
Fijar límites claros y mantenerlos	No minimizar, descartar o desestimar lo que la persona siente. No trivializar.
Preguntar sobre ideas de muerte y plan suicida	No dejar a la persona sola, limitar el acceso a medios. Preguntar e identificar si tiene elementos (objetos, medicación o accesorios) con los cuales atentar contra su vida.
Visualizar la red de apoyos	No mostrarse abatido/a o consternado/a.
Identificar una persona referente y un sistema de respuesta	No dar falsas garantías: "todo va a estar bien", "ya va a pasar", "vas a ver que no pasa nada".
Acordar con la persona el acompañamiento y seguimiento de la situación	
La persona que sufre es el centro de la intervención, debe ser parte de las decisiones y estar informada de los pasos que se darán más allá del consentimiento.	

Recomendaciones para la implementación del Mapa de Ruta

Formación Permanente

Desarrollar cursos de formación permanente que aborden la temática con énfasis en promoción y prevención en el ámbito de la educación. Generar condiciones para que dichos cursos sean accesibles en términos de perfiles de participantes y modalidades de cursada.

Plan de difusión y divulgación

A diferencia de los cursos de formación permanente, un plan de difusión y divulgación para el Mapa de Ruta, asegura la llegada de los contenidos a todos los colectivos involucrados y constituye en sí misma una acción de prevención del suicidio. Se considera condición para su aplicación. En cuanto a los contenidos, sería recomendable que incluyeran actividades de sensibilización y uso del Mapa de Ruta así como el seguimiento a su adecuación e implementación en cada servicio.

Creación de un registro de aplicación del Mapa de Ruta

La generación de información sistematizada y datos de calidad es una contribución imprescindible para la evaluación tanto de la herramienta como de su proceso de implementación.

LÍNEAS DE APOYO

Se recomienda que toda vez que se hable de conducta suicida y suicidio se brinde información vinculada al acceso a servicios de urgencia 24hs.

Líneas telefónicas gratuitas de apoyo las 24 horas los 365 días del año:

Prevención de suicidio | *0767 / 0800 0767

Apoyo emocional | *1920 / 0800 1920

Línea drogas | *1020 / 2309 1020

Línea de orientación y derivación de mujeres en situación de violencia doméstica | *4141 / 0800 4141

Bibliografía consultada

- Administración Nacional de Educación Pública. (2022). Guía de promoción de salud y prevención de conductas suicidas: Orientaciones para las instituciones educativas.
- Grunbaum, S. y Rodríguez, C. (2022). Posversión por suicidio con adolescentes. ASSE.
- Larrobla, C., Canetti, A., Novoa, G., y otros. (2012). Prevención de la conducta suicida en adolescentes: Guía para los sectores educación y salud. CSIC, Udelar.
- Ministerio de Economía y Finanzas. (s.f).Recuperado de <https://www.gub.uy/ministerio-economia-finanzas/node/1586>
- Ministerio de Salud Pública. (2024). Guía de práctica clínica para el abordaje de la conducta suicida en el Sistema Nacional Integrado de Salud: Adaptación a Uruguay de la Guía de intervención humanitaria mhGAP.
- Ministerio de Salud Pública. (2022). Valoración del riesgo suicida: 5 pasos para evaluación y triage. Guía para profesionales.
- Monza, A. y Cracco, C. (2023). Suicidio en Uruguay: Revisión de políticas públicas e iniciativas para su prevención (OPS). Recuperado de <https://www.psicologos.org.uy/wp-content/uploads/2023/06/Informe-final-Salud-mental-CPU-OPS.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019 – 2030. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/estrategia-plan-accion-sobre-promocion-salud-contexto-objetivos-desarrollo-sostenible>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). Prevención del suicidio. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
- Santiviago, C. y Lujambio, V. (Comps). (2022). Orientaciones ante posibles situaciones de riesgo en el trabajo con estudiantes. Programa de Respaldo al Aprendizaje. CSE. Udelar.

Mapa de ruta para el abordaje de la conducta suicida y el suicidio



PROGRESA
Tu proyecto, tu universidad



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Prorectorado
de Enseñanza