



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Día: 29/05/2024

Datos, síntomas, prevención y el plan de acción ante el drama del suicidio adolescente

El Dr. Francisco Villar habla sobre este suceso en aumento entre la juventud

La [Fundación Aprender a Mirar](#) y la [Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#) organizaron, el lunes 27 de mayo, el seminario web [Última salida. La tragedia del suicidio adolescente](#) a través de **YouTube**. Lo siguieron en directo más de 350 personas y en menos de 24 horas ya ha superado las 1.000 visualizaciones.

En esta ocasión, se invitó al Dr. **Francisco Villar**, doctor en psicología y coordinador del programa de conducta suicida en el menor en el **Hospital Sant Joan de Déu** (Barcelona), para conversar con **Anna Plans**, presidenta de la **Fundación** y de la **Associació**, sobre los datos, los síntomas, la prevención y el plan de acción del suicidio de adolescentes.

Éste se ha convertido en la principal causa de muerte en los jóvenes de entre 15 y 29 años, unos datos alarmantes que indican una crisis profunda en la salud mental de la juventud. Por este motivo, se planteó la primera cuestión: ¿cómo puede un adolescente llegar a considerar el suicidio?

El psicólogo definió los tres elementos clave de una historia del suicidio. En primer lugar, se trata del **dolor**, que generalmente se muestra en forma de malestar psicológico. Sin una fecha de caducidad a la vista de ese dolor, se genera la desesperanza. Por otra parte, el segundo elemento es el hecho de pensar “**qué me ata a la vida**” y no encontrar una respuesta clara debido a su etapa vital. Finalmente, la **capacidad de suicidio**, ya que el acto de quitarse la vida lo puede frenar el miedo a la muerte o a quedarse peor de cómo está uno mismo.

De este modo, la comunicación es clave para la prevención del suicidio, en cualquiera de estas tres etapas.



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Día: 29/05/2024

Por otro lado, también se indicaron algunas señales de alarma que se pueden detectar en los adolescentes, como un sufrimiento demasiado excesivo en esta fase de la vida, los cambios de comportamiento extremos o el aislamiento.

La parte más extensa del seminario *online* se centró en el rol que juegan las pantallas y las redes sociales, y cómo pueden llegar a afectar al bienestar de la juventud. El uso de las redes sociales y la constante búsqueda de la aprobación en línea, pueden contribuir a una sensación de insatisfacción y de vacío en el adolescente.

Actualmente hay una sobreprotección por la salud física de los niños y niñas, pero no tanto por la mental. Según el Dr. **Villar**, "cicatrizamos más rápido un trauma físico que uno mental". El psicólogo señaló que es imprescindible que los más pequeños aprendan a jugar, a aburrirse, a crear y a imaginar sin una pantalla delante, y que los adultos son los responsables de invertir tiempo en esta educación y enfrentar los retos que se les presenten.

Por ello, desde la **Fundación Aprender a Mirar** y la **Associació de Consumidors Audiovisuals** se trabaja para promover un uso saludable de las pantallas a través de la formación, la información y la difusión de contenidos. Entre ellos, se encuentran las campañas **#LiveYourRealLife** –para sensibilizar sobre las tecnoadicciones– o **#ElMóvilNoEsUnJuguete** –para advertir sobre los efectos del abuso de pantallas en la infancia y fomentar el juego y la creatividad–.

En el seminario web también se hizo hincapié en la presión estética y la exigencia que se sufre a través de las redes sociales, sobre todo en las menores de edad. Como consecuencia, los números de chicas –cada vez más jóvenes– que sufren Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) han aumentado notablemente en los últimos años.

Toda la sesión se concluyó con un mensaje de positividad. El Dr. **Villar** recalcó que al privar a los menores de una pantalla "no les quitamos nada, les regalamos vida", ayudando a prevenir situaciones dolorosas que pueden abocar al suicidio.



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Día: 29/05/2024

El webinar **Última salida** se puede recuperar entero en el [canal de YouTube](#) de la **Fundación Aprender a Mirar**.

La **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** es una entidad sin ánimo de lucro, integrada por más de 17.000 personas. Su objetivo, abierto a todos los ciudadanos, es colaborar en la mejora del ocio audiovisual, haciéndose eco de la voz de sus consumidores y defendiendo sus derechos, especialmente de los menores, los más vulnerables frente las pantallas.



La **Fundación Aprender a Mirar** trabaja por la defensa de las personas usuarias de los medios de comunicación audiovisual, en especial, de las menores de edad. Esta defensa se lleva a cabo a través de la formación, la información, la acción social de prevención, la denuncia y la promoción de valores, a través de acciones como el **Programa de Educación Audiovisual**.



Para más información, departamento de comunicación: prensa@contraste.info | 93 488 17 57 | consumidorsaudiovisuals.cat | fundacionaprenderamirar.org