

## **Proyecto de prevención de conductas suicidas**

### **“Tómame un momento”**

**Elaborado por el equipo: Obertament Balears**

**Enmarcado en el I Hackathon online sobre prevención y postvención del suicidio en la infancia y adolescencia (9-11 septiembre 2020)**

**Compuesto por: Tolo Morro, Isabel Toro, Neus Serra y Mar Abrines**

#### **Justificación del proyecto:**

El suicidio en España representa la primera causa de muerte no natural, por encima de los accidentes de tráfico. Según los últimos datos publicados por el INE, 10 personas se suicidaron al día en España en 2016.

Estos datos son especialmente preocupantes cuando hablamos de los jóvenes, ya que el suicidio es la segunda causa de muerte, tras los tumores.

“El suicidio es un problema de salud pública, complejo, multicausal y prevenible (como sociedad)”.

“No es culpa de nadie, pero sí es responsabilidad de todos”.

La incidencia de las redes sociales en la vida de las personas con acceso a internet, sobre todo en jóvenes, es muy elevada.

“El estado de ánimo se refleja en lo que se publica en las redes”

Algunas de los signos de alarma que nos podemos encontrar son:

- Publicaciones de imágenes u otro tipo de contenido de carácter autolesivo.
- Publicaciones con contenido triste y culpable y otros estados de ánimos negativos.
- Tipos de emojis utilizados.
- Hashtags
- Visitar páginas o pertenecer a foros, grupos, o chats de temática y contenido autolesivo.
- Seguir repentinamente a páginas o personas con publicaciones con mensajes negativos.
- Publicaciones de contenido imprudentes o autodestructivos.

### **Descripción del proyecto:**

Los jóvenes que publiquen algún contenido relacionado con el suicidio o con ciertos estados emocionales (angustia, miedo, depresión, soledad, tristeza, ansiedad, etc.) recibirán una alerta SOS con un link de la página web “Tómame un momento” como primera opción. Esta página web servirá como espacio de encuentro para los jóvenes donde reciban información, apoyo y recursos alternativos.

De la misma manera, estaría bien complementar al Teléfono de la Esperanza cuando se realiza alguna búsqueda relacionada con el suicidio o con ciertos estados emocionales con esta misma página web.

Sería similar a las Alertas SOS de Google pero enfocado no sólo a las búsquedas en internet sino a los contenidos publicados en las diferentes redes sociales: Instagram, Twitter, Facebook, Tik Tok, Whatsapp, Telegram, etc.

### **Objetivo general y objetivos específicos:**

Focalizar la atención de la persona que está publicando, compartiendo o siguiendo contenido relacionado con conductas suicidas y/o sentimientos o emociones negativas hacia un contenido de recursos positivos.

1. Facilitar contenido positivo y alternativo
2. Promover espacios de apoyo en la red
3. Ofrecer recursos presenciales
4. Facilitar el acceso a recursos especializados

### **Actividades y contenido de la web:**

1. Contenido positivo y alternativo:
  - a. Videos de testimonios en primera persona que den esperanza, comprensión y apoyo
  - b. Artículos, guías y libros
  - c. Películas, series y documentales
  - d. Música
  - e. Enlazar la aplicación “Prevensuic”
2. Espacios de apoyo en la red:
  - a. Chat on-line de apoyo
  - b. Whatsapp 24/7 de atención y apoyo
3. Recursos presenciales:
  - a. GAM
  - b. Teatro del oprimido
  - c. Grupos de excursionismo

- d. Encuentros informales terapéuticos con profesionales fuera del ámbito hospitalario
  - e. Charlas y sensibilización
4. Recursos especializados:
- a. IBSMIA
  - b. Teléfono de la esperanza
  - c. Gestora casos Observatorio del Suicidio
  - d. ...

### **Beneficiarios**

Cualquier persona con acceso a internet que publique o busque contenido relacionado con ciertas emociones negativas o directamente con el suicidio.

### **Recursos humanos**

Profesionales del ámbito social, sanitario y comunitario.

Agentes de apoyo mutuo.

Voluntarios/as de testimonios en primera persona.

Técnica/o en informática y diseño de la web.

Técnica/o de comunicación y audiovisual.

### **Bibliografía**

Las diferentes ponencias del I Hackathon Internacional Online sobre la prevención y postvención de la conducta suicida en la infancia y adolescencia. (<http://prevencionsuicidio.school/ponencias-i-hackaton?v=52032b23cba2>)