Promoción del Bienestar Emocional en el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes:

Un Nuevo Rumbo.

Índice

- Introducción y justificación: **Página 1.**
- Marco normativo: **Página 2.**
- Análisis demográfico de la conducta suicida a nivel nacional y autonómico: **Página 4.**
- Objetivos del Plan: **Página 6.**
- Líneas estratégicas: **Página 7.**
- Seguimiento y Evaluación: **Página 9.**
- Glosario de términos: **Página 10.**
- Bibliografía: **Página 11.**

1. Introducción y justificación.

El suicidio es considerado un grave problema de salud pública, definido por la Organización Mundial de la Salud; como acto deliberado de quitarse la vida. Su prevalencia y métodos varían de acuerdo a los diferentes países. El 19 de febrero de 2009 el Parlamento Europeo dicta una Resolución sobre salud mental (Parlamento Europeo. 2010), incluyendo el suicidio como objetivo específico de atención. Esta resolución solicitaba a la Comisión que mantuviera la propuesta de una Estrategia Europea de Salud Mental y Bienestar como objetivo a largo plazo. También pedía a los Estados miembros que desarrollaran una normativa actualizada sobre salud mental. Además, la resolución instaba a los Estados miembros a priorizar y mejorar el acceso a los servicios de salud mental para los grupos vulnerables.

En España a partir del año 2008, es la primera vez que los accidentes por caídas accidentales superan a las muertes por suicidio como causa de fallecimiento externa no natural. Durante el 2024, se produjeron 3.953 muertes por suicidio frente a 4.450 muertes por caídas accidentales. Paralelamente, las autolesiones, se han convertido en un problema importante de salud pública en la adolescencia. El término de lesión autoinfligida o autolesión, se define como un acto llevado a cabo por una persona con el objetivo de hacerse daño, pudiendo llegar a ser un elemento disuasorio para la gestión de un malestar emocional, independientemente de las consecuencias que la autolesión pueda tener a nivel de salud física o

mental. En dicha autolesión puede haber un final con contenido suicida o no. El incremento notorio en la detección de autolesiones en la población adolescente se ha relacionado con el estrés y ansiedad psicológico sumado al distanciamiento social causado por la pandemia COVID-19, redes sociales y nuevas tecnologías.

Por tanto, se hace necesario contar con recursos a nivel municipal que detecten demandas, oportunidades y necesidades de la población, para trabajar de forma específica y coordinada con los recursos existentes en el municipio. Un Nuevo Rumbo es el plan del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, para trabajar la Promoción del Bienestar Emocional, se encuentra enmarcado dentro del Convenio de Atención Social Primaria que tiene firmado el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes y la Consejería de Familia, Juventud, y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

Un Nuevo Rumbo pretende impulsar la sensibilización y el desarrollo de actuaciones para la prevención del suicidio en el entorno comunitario, a través de canalización de actividades de promuevan el bienestar emocional, impulsando medidas municipales mediante un abordaje integral, combinando prevención, detección temprana e intervención coordinada con los diferentes agentes sociales y comunitarios implicados.

2. Marco normativo.

Plan de Acción Salud Mental 2025-2027. Comisionado de Salud Mental, Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. El documento se enmarca en la Estrategia de Salud Mental 2022-2026, ha sido

elaborado con la participación de las comunidades autónomas, INGESA, sociedades científicas, asociaciones profesionales, de usuarios y familiares, así como expertos y personas con experiencia propia en salud mental. Las líneas estratégicas en las que se articula son las siguientes: refuerzo de recursos humanos en salud mental; salud mental comunitaria y alternativas a la institucionalización; modelo de atención orientado a los derechos humanos, humanización y lucha contra el estigma; uso racional de psicofármacos, calidad y seguridad en la prescripción; abordaje de problemas de salud mental en contextos y colectivos de mayor vulnerabilidad; salud mental perinatal, de la infancia y de la adolescencia; potenciar los sistemas de información en salud mental; salud mental y trabajo.

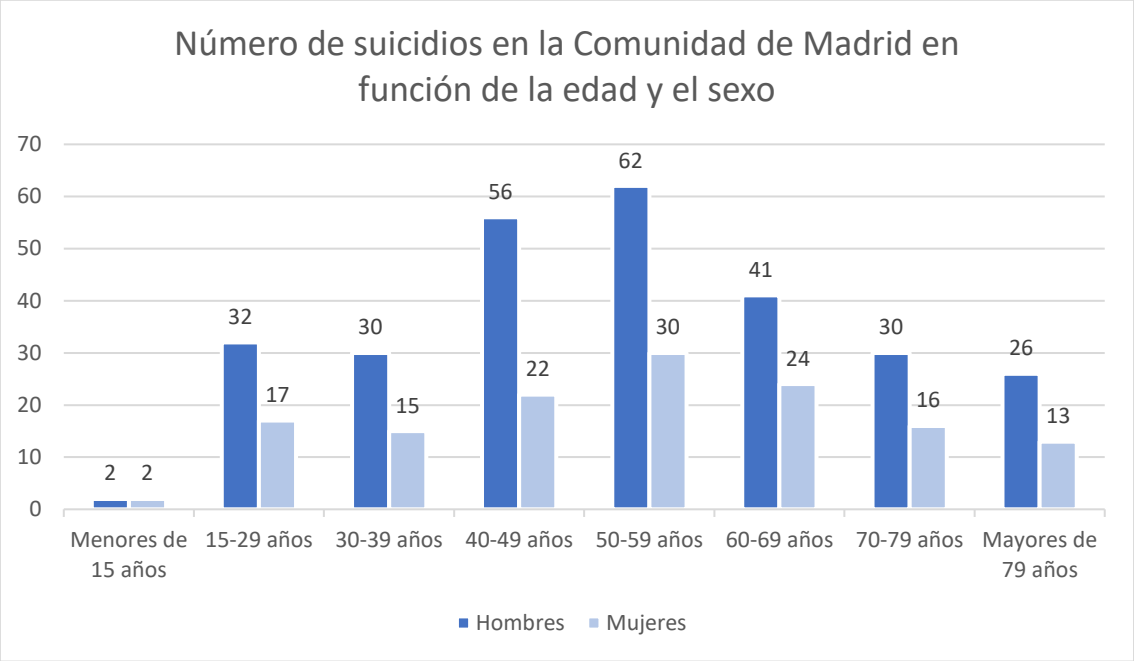
Plan de Prevención del Suicidio Comunidad de Madrid 2022-2026. Plan VIVIR. Recoge los objetivos y actuaciones que, mediante un enfoque de carácter multisectorial, va a desarrolla la Comunidad de Madrid para la prevención de la conducta suicida. Ha sido elaborado de forma participativa con los diferentes ámbitos de la administración regional y local, y con la necesaria participación de la sociedad civil organizada, en forma de asociaciones y entidades públicas y privadas, planteando acciones en los sistemas de salud pública, sanitaria y social, así como de educación, empleo, seguridad y justicia.

3. Análisis demográfico de la conducta suicida a nivel nacional y autonómico.

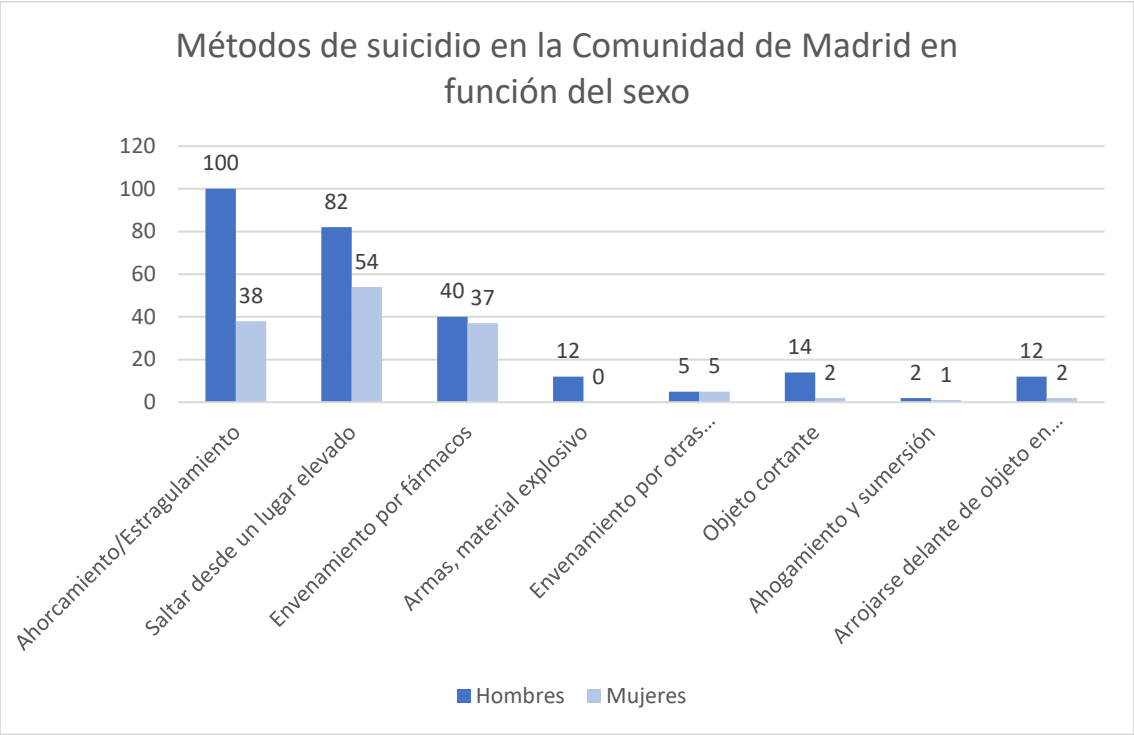
En España durante el año 2024 se produjeron un total de 3.953 muertes por suicidio, 2.902 fueron hombres (73,4%) y 1.051 mujeres (26,6%). Durante ese año se produjeron 163 muertes por suicidios menos que en el año 2023. La disminución global es de -4% (-4,7% en hombres y -2% en mujeres) frente al año anterior. El año 2024 es el segundo año consecutivo en que disminuyen los suicidios frente a años anteriores, tanto en hombres como en mujeres, respecto al año 2022, el año 2024 registra una disminución acumulada del 6,5% a nivel nacional.

El sector poblacional donde se produce el mayor volumen de suicidios en ambos sexos, a nivel nacional, se concentra en la franja adulta entre los 50-59 años, produciéndose un total de 912 muertes. Seguido por mayores de 69 años, registrando un total de 884 muertes. En edades menores de 15 años se registran un total de 12 muertes y en la franja 15-29 años un total de 332 muertes. Es pertinente decir que no se han registrado los intentos autolíticos de suicidios no consumados o registro de autolesiones sin conducta suicida.

A nivel autonómico, en la Comunidad de Madrid, durante el año 2023 se registraron un total 418 muertes por suicidio, correspondiendo 279 hombres y 139 mujeres. En el siguiente gráfico se puede observar la distribución poblacional según edad y sexo.



Fuente: Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2023. INE, 2024



Fuente: Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2023. INE, 2024

4. Objetivos del Plan.

Objetivo General

Desarrollar medidas a nivel municipal que ayuden a prevenir la realización de las conductas suicidas mediante un abordaje integral que combine, prevención, detección temprana, intervención coordinada, fortalecimiento de las redes comunitarias y actividades que promuevan el bienestar emocional.

Objetivos Específicos

- Conocer y comprender la conducta suicida en el municipio de San Sebastián de los Reyes.
- Analizar los factores de riesgo sobre el suicidio, para la posterior implementación de medidas preventivas a nivel comunitario.
- Concienciar, sensibilizar, informar y coordinar a profesionales de recursos comunitarios y del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes.
- Sensibilizar, concienciar e informar a las personas convivientes del municipio.
- Prestar apoyo a las personas o colectivos que muestren factores de riesgo por conducta suicida.

5. Líneas estratégicas. Promoción del Bienestar Emocional

El Plan se desarrollará en tres ejes fundamentales: comunitario, grupal e individual.

Eje Comunitario.

Coordinación y trabajo en red con los recursos municipales.

1. Crear estructura organizativa; Comité Técnico de Bienestar Emocional, que permita la implantación, seguimiento, coordinación y difusión del Plan. Espacio de coordinación entre recursos municipales, organismos públicos, entidades colaboradoras y Delegaciones Municipales, desde donde nacerán propuestas y necesidades del municipio en materia de prevención de suicidio. El Plan contempla una fase de diagnóstico participativo en la que se analizarán los factores de riesgo, los recursos existentes y las necesidades detectadas en el municipio.
2. Desarrollar actuaciones de sensibilización, concienciación, difusión y de lucha contra el estigma social de la enfermedad mental en coordinación con todos los sectores implicados (educativo, policía local, servicios sociales, salud, emergencias…).

    - Difusión del Servicio a través de la web del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes y revista La Plaza de Sanse.
    - Acciones de sensibilización y concienciación contra el estigma social de la enfermedad mental, pudiendo facilitar

el acceso de información y conocimiento sobre la problemática de la conducta suicida a la población conviviente del municipio.

- Formación a agentes comunitarios para la detección del riesgo ante la conducta suicida.

Eje Grupal.

Elaborar programas que promuevan un bienestar emocional en diferentes sectores de la población infanto-juvenil, adultos y mayores pudiéndose encontrar en situación de riesgo y/o vulnerabilidad social. Permitiendo el desarrollo de factores de protección que permitan un adecuado desarrollo y mantenimiento de la salud emocional. Programas de apoyo psicológico grupales de mejora del estrés, gestión emocional y manejo de habilidades para el afrontamiento de acontecimientos vitales estresantes.

Eje Individual.

1. Desarrollar intervenciones psicológicas individuales para trabajar la gestión emocional de las situaciones vitales estresantes. Dirigido en los diferentes sectores de la población (infanto-juvenil, adultos y mayores) que se puedan encontrar en situación de riesgo y/o vulnerabilidad.
2. Acompañar y asesorar a personas progenitoras que presenten familiares en situación de riesgo por conducta suicida o autolesiones.

6. Seguimiento y evaluación del Plan.

El seguimiento de las líneas estratégicas del Plan se realizará mediante la evaluación del cumplimiento de las actuaciones previamente descritas y la medición de sus respectivos indiciadores. Dichos datos quedarán reflejados en la memoria anual de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes.

Indiciadores de evaluación:

- Número de coordinaciones mantenidas con recursos institucionales y delegaciones municipales.
- Número de personas atendidas.
- Número de núcleos familiares atendidos.
- Número de intervenciones psicológicas individuales realizadas.
- Número de intervenciones psicológicas grupales realizadas.
- Número de reuniones establecidas a través del Comité Local de Salud Mental y Bienestar Emocional. Número de secciones y/o agentes implicados.
- Número de actividades y/o jornadas comunitarias realizadas. Número de personas participantes.
- Encuestas de satisfacción de los talleres grupales impartidos.

Glosario de términos.

- Conducta suicida: Incluye comportamientos frente al suicidio consumado, intento de suicidio y la ideación suicida (pensamientos).
- Lógica suicida: No hay otra solución más que el suicidio.
- Ideación suicida: Pensamientos. Se empieza contemplar el suicidio como una "solución real" a la problemática presentada. No existe daño autoinfligido. Puede estar acompañado con fantasías del propio suicidio (ahorcamiento, ingesta de fármacos, reacciones emocionales del entorno...)
- Comunicación suicida: Transmisión de pensamientos, deseos o intencionalidad de acabar con la vida.
- Amenaza suicida: Acto interpersonal, verbal o no, que puede predecir una posible conducta suicida.
- Plan suicida: propuesta de un método para acabar con su propia vida, riesgo potencial.
- Autolesión/gesto suicida: Conducta potencialmente lesiva en la cual existe evidencia, donde la persona no tiene intención aparente de matarse. Casos de muerte autoinfligida no intencionada. Existe una acción voluntaria e intencional de hacer algún tipo de daño físico. Función aplacamiento emocional y/o conseguir un cambio en su entorno. Importante predictor de conducta suicida.
- Crisis suicida: Un paso adelante en la consumación del acto suicida. La idea del suicidio toma fuerza y se contempla la muerte como "una salida posible" a los problemas. Cuestionamientos: ¿Cómo me voy a suicidar? ¿Donde? ¿Cuándo?

- Conducta suicida no determinada: Grado indeterminado respecto a la intencionalidad suicida.
- Intento de suicidio: Conducta potencialmente lesiva autoinfligida y sin resultado fatal, existe evidencia, con intención de provocar la propia muerte, pero no se emplean los medios adecuados (desconocimiento en la eficacia y aplicación de los medios) o no hay una firme decisión de llevarlo a cabo.
- Suicidio frustrado: Tentativa de suicidio en la que no se la logrado la muerte debido a un fallo en la ejecución (no debido al desconocimiento) o por un imprevisto.
- Suicidio consumado: La autodestrucción ha llevado a la muerte a la persona, donde existe una intención de quitarse la vida.

Bibliografía:

- Ministerio de Sanidad, Gobierno de España, Comisionado de Salud Mental. Plan de Acción Salud Mental 2025-2027.
- Comunidad de Madrid. Plan de Prevención del Suicidio: Plan VIVIR 2022-2026.