

Convives con Espasticidad lanza 'Ilusiónate de nuevo con tu vida', un módulo de prevención del suicidio para personas con discapacidad y sus familias

[Multimedia](#)

Se presentó ayer en el "Encuentro del Té", un evento en el que expertos abordaron el suicidio desde la importancia de la salud mental, la autodefensa y los factores protectores como la educación y el empleo

Más de 4.000 personas se suicidan cada año en España, o lo que es lo mismo, 11 personas se quitan la vida cada día. Unos datos al alza en los últimos años: los suicidios han aumentado más de un 8% entre 2017 y 2021, pasando de 3.679 personas a 4.003 en 2021, según cifras del INE. Pese a la ausencia de cifras oficiales, esta realidad es especialmente acusada entre las personas con discapacidad debido a la dificultad de participación social, la falta de accesibilidad universal, la baja autoestima, la soledad no deseada o el estereotipo que sufren.

Consciente de ello, [Convives con Espasticidad](#), asociación dedicada a la inclusión de las personas que conviven con la discapacidad, presentó ayer su nuevo módulo de 'Ilusiónate de nuevo con tu vida' para prevenir el suicidio y recuperar la esperanza y la ilusión por la vida de este colectivo y sus familiares.

A través de la [Escuela Convives](#), la asociación ha puesto a disposición de todas aquellas personas que lo necesiten un módulo con 14 bloques temáticos para combatir el suicidio, que van desde cómo ayudar a una persona que piensa suicidarse hasta la detección y el abordaje de las lesiones autolíticas. Cada bloque incluye un vídeo subtulado, un PDF accesible para personas con discapacidad visual con contenido teórico y ejercicios prácticos, además de una versión de este mismo documento en lectura fácil. El alumnado también dispone de diferentes vías de interacción con los psicólogos de Convives con Espasticidad, aunque el propio equipo de la entidad advierte que esto no sustituye en ningún modo la consulta presencial.

El Encuentro del Té fue moderado por Claudia Tecglen -presidenta de Convives con Espasticidad, psicóloga y Premio Princesa de Girona 2022 en la categoría social- y contó con la participación de importantes expertos en la materia, que debatieron sobre la salud mental, la autodefensa y factores protectores como la educación y el empleo. En todo momento se recalcó que siempre hay que recurrir a la ayuda de los profesionales de salud mental.

En su bienvenida, Tecglen destacó que "tanto el módulo como la Escuela se

crea y desarrolla a partir de las demandas de los usuarios que participan durante todo el proceso". Asimismo, añadió que "ante la desesperanza no estamos solos, cada vez somos más personas para transformar la sociedad" y animó a pedir ayuda porque "siempre hay una salida: cuídate, quíete, ilusíonate y proyéctate".

A continuación, Luis Miguel Bascones, consultor social de ILUNION Accesibilidad, presentó las principales conclusiones del estudio 'El suicidio en las personas con discapacidad en España', y destacó que "en España tenemos un hándicap en comparación con el resto de países de nuestro entorno, que es el acceso a los recursos de salud y, principalmente, la atención a la salud mental, donde estamos muy por debajo".

Factores protectores

Si se habla de factores protectores, Isabel Martínez, directora de Programas con Universidades y Promoción del Talento Joven de Fundación ONCE, aseguró que "la educación tiene que ser un instrumento empoderante que nos ayude a encontrar nuestro lugar en el mundo, por lo que hay que garantizar el progreso desde metodologías inclusivas", mientras que Francisco Javier Cantera, presidente de AUREN Consultoría y de la Fundación Personas y Empresas, afirmó que "es fundamental sentirse útil. Cada persona dentro de una empresa genera una huella humana; la gente con diversidad funcional deja una huella única. Por eso es tan importante fomentar la diversidad laboral: las empresas que se abren a la diversidad son más proclives a tener un mejor clima profesional, lo que se traduce en una mayor productividad".

Autodefensa

Pilar Villarino, directora ejecutiva de CERMI ESTATAL, incidió que "todas estas situaciones están originadas por una situación de discriminación, que en este caso está causada por la discapacidad. Una de las razones del suicidio para este colectivo es esa soledad no deseada, un aislamiento que viene dado por esa discapacidad. Las organizaciones que representamos a este colectivo estamos ahí para acompañar en ese proceso de lucha de reconocimiento de derechos, ofreciendo herramientas para la autodefensa, uno de los ejes más importantes de nuestra estrategia". Por su parte, Antonella Broglia, especialista en Public Speaking, defendió que "desde la palabra hay que buscar transformar, no defenderse".

Salud mental

Para finalizar, Ana López, gerente de ASAPME, afirmó que "la gente con pensamientos suicidas no quiere dejar de vivir, quieren dejar de sufrir. Las personas con problemas de salud mental necesitan una persona que les entienda. El suicidio es un cúmulo de circunstancias, no sólo hay una causa". Mientras que el Dr. Darío Fernández, coordinador adjunto de Escuela Convives: 1ª Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad, no solo dio pautas eminentemente prácticas para cuidar la mente y el cuerpo, sino que también señaló que "es fundamental contar con un plan de seguridad de prevención frente al suicidio". Y destacó que "dentro del módulo el alumnado tiene a su disposición un documento que les puede servir de guía para elaborar este plan".

El módulo 'Ilusiónate de nuevo con tu vida' se ha creado gracias a la colaboración de Fundación MAPFRE y Fundación "la Caixa". También gracias a la colaboración de Fundación Ibercaja, Fundación A.M.A. Hemiweb y Fundación Mapfre se cuenta con Becas Afronta. Para más información puedes consultar la página web de la **Escuela Convives**.

La presentación completa de 'Ilusiónate de nuevo con tu vida' se puede visualizar en el siguiente [enlace](#).
