

PROYECTO UNAM

Texto: **Roberto Gutiérrez Alcalá**
robargu@hotmail.com



Personajes y episodios históricos en busca de escritor

El Instituto de Investigaciones Bibliográficas de la UNAM invita al curso "Del bronce a la tinta. Personajes y episodios históricos en busca de escritor", que se realizará los jueves del 6 de febrero al 16 de abril, de 17:00 a 20:00 horas, en la Sala Interactiva del citado instituto, en CU. Más informes e inscripciones en el teléfono 56-22-68-27 y en el correo electrónico educacioncontinuaiib@unam.mx

Consecuencias de la falta de sueño crónica

De acuerdo con Reyes Haro Valencia, ex académico de la Facultad de Medicina de la UNAM, la falta de sueño impacta de manera negativa en el desarrollo de nuestras actividades cotidianas, y si es crónica, acelera el surgimiento de enfermedades metabólicas y reduce las expectativas de vida. El también presidente emérito de la Sociedad Mexicana de Investigación y Medicina del Sueño aseguró asimismo que limitar las horas de sueño tiene efectos negativos en la cognición, que es la facultad de procesar la información que recibimos.



Es benéfico el consumo moderado de carne de cerdo

De acuerdo con María de la Luz Zambrano, académica de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán de la UNAM, la carne de cerdo aporta una gran variedad de nutrientes. Aunque la gente cree que es un alimento alto en grasas que dañan la salud, contiene grasa monoinsaturada, similar al aceite de oliva, y propiedades benéficas como proteínas, minerales, vitaminas del grupo B y aminoácidos esenciales, necesarios para una buena nutrición. "Ahora bien, al igual que todos los productos cárnicos, se debe consumir con moderación", recomendó.



Prevención del suicidio en adolescentes

En el último decenio, este fenómeno social se ha convertido en una problemática de grandes proporciones. Ya es la segunda causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), al año se cometen 800 mil suicidios en todo el mundo, es decir, uno cada 40 segundos; y por cada suicidio consumado se estima que hay 20 intentos.

En México, de 1990 a 2005, la tasa anual de suicidios prácticamente se duplicó y de 2005 a la fecha se ha mantenido más o menos en los mismos niveles: 5.4 por cada 100 mil habitantes. En números concretos, esto quiere decir que entre 6 mil y 7 mil personas se quitan la vida al año en nuestro país.

"En el último decenio, el suicidio se ha convertido en una problemática de grandes proporciones. Por eso mi interés y el de mis colaboradores está concentrado en su prevención y en la posibilidad de realizar intervenciones y acciones tempranas que tengan un menor coste económico, pero sobre todo social", indicó Marly Johana Bahamón Muñetón, académica e investigadora de la Universidad Simón Bolívar, en Barranquilla, Colombia, durante la conferencia "Una estrategia de intervención para prevenir el riesgo suicida en adolescentes", que dictó en el Auditorio Silvia Macotela de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Fenómeno multidimensional y multifactorial

El suicidio es un fenómeno social que por lo general se trata en la oscuridad; sin embargo, por las proporciones que ha alcanzado durante el último decenio, es necesario empezar a abordarlo de manera abierta.

Hace tiempo, los estudios reportaban que la población que cometía la mayoría de los suicidios era la adulta y, en especial, la de los adultos mayores. Esto ya ha cambiado: la edad de las personas que se quitan la vida ha ido reduciéndose, a tal grado que, en 2016, la OMS afirmó que el suicidio ya es la segunda causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años, y que 8.9% de los suicidios son cometidos por individuos de entre 10 y 19 años.

En nuestro país, las tasas de suicidio más



"En el último decenio, el suicidio se ha convertido en una problemática de grandes proporciones. Por eso mi interés y el de mis colaboradores está concentrado en su prevención y en la posibilidad de realizar intervenciones y acciones tempranas que tengan un menor coste económico, pero sobre todo social"

MARLY JOHANA BAHAMÓN MUÑETÓN

Académica e investigadora de la Universidad Simón Bolívar, en Barranquilla, Colombia, invitada por la Facultad de Psicología de la UNAM

altas se ubican en la población de entre 20 y 24 años.

"Entonces, si pensamos que el suicidio no es una entidad meramente psicopatológica, sino un fenómeno multidimensional y multifactorial que se consume al cabo de un proceso, la población adolescente está en riesgo", apuntó Bahamón Muñetón.

Diferentes teorías

Algunos autores integran el gesto, la amenaza, la ideación y la planeación dentro de la conducta suicida, de tal modo que todos estos posibles comportamientos en adolescentes se consideren con la misma gravedad y seriedad.

El modelo cúbico de Shneidman señala que el sujeto en riesgo padece el dolor de Psique, un dolor emocional que no puede explicarse

y que lo empuja a sentirse mal, intranquilo, angustiado.

"Ahora bien, para que este dolor emocional se convierta en el principal factor de riesgo de suicidio, deben estar presentes otros dos elementos: el estrés y la perturbación emocional", agregó la académica e investigadora.

La teoría de Linehan habla del suicidio como un método aprendido y le asigna un papel preponderante a las emociones arrolladoras, que pueden desbordar al sujeto y obnubilar su juicio y sus procesos cognoscitivos.

Por su parte, la teoría cognitiva asume que el suicidio es una vulnerabilidad disposicional del sujeto, que puede desencadenarse ante situaciones estresantes cuando éste no puede interpretar las demandas cotidianas ni configurar una respuesta adecuada para ellas.

"En ese sentido propone que el sujeto tiene algunos patrones cognitivos distorsionados que no le permiten interpretar el mundo y generar habilidades para resolver los problemas que lo agobian", indicó Bahamón Muñetón.

Por último, la teoría psicológica interpersonal, ampliamente aceptada en años recientes por la comunidad científica, dice que, para que cometa suicidio, el sujeto debe cumplir dos condiciones: tener la percepción errónea de ser una carga para los otros, la cual se relaciona con el aislamiento social, y poseer una capacidad adquirida para la autolesión.

"Cuando hablamos de capacidad adquirida para la autolesión, estamos hablando de esa capacidad que el sujeto adquiere para ir en contra de su instinto de autoconservación."

Desesperanza

En 2013, después de analizar múltiples investigaciones latinoamericanas sobre el tema, Bahamón Muñetón y sus colaboradores concluyeron que los adolescentes vulnerables al suicidio presentan ciertas características psicopatológicas, individuales e interpersonales.

"Estas características son tendencia a la depresión y altos niveles de ansiedad; actitudes fatalistas frente a la vida, desesperanza aprendida y exposición a eventos traumáticos como violencia intrafamiliar y/o abuso sexual; y conflictos con familiares, amigos o pareja sentimental, disfunción familiar y problemas de violencia y acoso escolar, sin importar que sean víctimas o victimarios."

Asimismo encontraron que tanto los adolescentes que no son tomados en cuenta dentro de su familia y deben seguir normas y re-

glas muy estrictas, como los que viven bajo un pesado manto de sobreprotección y manipulación, alcanzan mayores niveles de ideación suicida.

Otra observación que hicieron es que los adolescentes vulnerables al suicidio recurren a estrategias de afrontamiento poco adaptativas que se focalizan en la emoción y tienden a la autculpabilización, como la inmersión en actividades distractoras y el abandono de esfuerzos.

"Ellos se concentran más en lo que sienten frente al problema y, así, lo rumian, lo lloran, pero también se cuestionan a sí mismos por no ser capaces de hacerle frente a su situación y resolverla, y caen en la desesperanza, que es un factor de riesgo de suicidio."

CIPRES

Bahamón Muñetón y sus colaboradores se preguntaron cómo podían ayudar a los adolescentes vulnerables al suicidio a hacer una reinterpretación de su realidad y sus capacidades para que estuvieran en condiciones de afrontar adecuadamente los problemas a los que se ven expuestos día a día.

Así, considerando que los individuos que experimentan bienestar psicológico tienen menores probabilidades de cometer suicidio, diseñaron el programa CIPRES.

"Con este programa precisamente buscamos que el bienestar psicológico se instale en los adolescentes vulnerables al suicidio, para que sean funcionales y se desenvuelvan en los más diversos contextos."

Existen dos modelos de bienestar: el de abajo arriba y el de arriba abajo.

El primero es producto de la acumulación de experiencias positivas o de la satisfacción en distintos dominios; y el segundo sostiene que las personas felices lo son porque les gusta sentirse así y no porque se sientan satisfechas todo el tiempo.

"Por eso, el programa CIPRES trata de generar y promover espacios que brinden a los adolescentes vulnerables al suicidio la posibilidad de acumular experiencias positivas, o de acceder, desde el recuerdo, a situaciones que pudieran resultarles placenteras, pero que pasaron por alto. En suma, mediante esta estrategia de intervención, pretendemos dotarlos de una especie de escudo emocional que les permita enfrentar los problemas de la vida, pero con mayor esperanza", finalizó Bahamón Muñetón. ●