

Salud Mental: ¿Hablar o no hablar?

¿En donde nos situamos?

Al día en España se suicidan un promedio de once personas, o bien, una persona cada dos horas y cuarto según estimaciones del Instituto Nacional de Estadística (INE). El suicidio se ha vuelto la segunda causa de muerte no natural en España. A raíz de este problema tan grave distintas organizaciones, tanto nacionales como internacionales han resaltado la importancia que la salud mental tiene en nuestra vida diaria, así como en los programas de prevención. El Secretario General de las Naciones Unidas, António Guterres, ha ejemplificado la importancia que tiene el tema, “Cada 40 segundos, alguien toma la trágica decisión de que ya no vale la pena vivir” reiterando así el esfuerzo por parte de las Naciones Unidas en

combatir el problema. La misma Organización Mundial de la Salud nos comparte “En pleno siglo XXI, la gente sigue tratando la cuestión de la salud mental como un tema “tabú”. Se sigue estigmatizando a las personas diagnosticadas con un trastorno mental, y seguimos ocultando cualquier síntoma de malestar psicológico, ya que suele ser considerado signo de debilidad. Esto debe cambiar” (OMS 2019).

En 1974 el sociólogo americano David Phillips realizó una investigación sobre los efectos tras la publicación de artículos del New York Times, donde concluyó que cuando se publicaba sobre suicidios los casos aumentaban significativamente. David Phillips acuñó entonces lo que se conoce como el





“Efecto Werther”. Este nombre proviene de la novela de Goethe *“Las penas del joven Werther”* En la que el protagonista se suicidó por amor. Tras la publicación de la novela, se estimó que hubo al menos 2,000 suicidios entre los lectores de la obra. A partir de este punto toda la investigación sobre las publicaciones cuando trataban del suicidio hablan del efecto Werther y los efectos negativos que tiene en la sociedad. En el estudio *“Cambios en los ratios de suicidio después de reportaje de suicidios de celebridades”* (Niederkrotenthaler 2012) habla de cuando se trata sobre celebridades el efecto *“Werther”* es aún más dramático, llegando a incrementar las tasas de suicidio en 0.65 por cada 100,000 habitantes. Pues, como explica el estudio cuando el reportaje en medios hablaba sobre los métodos empleados, o cuando hablaban del suicidio como una forma de liberalización multiplica el efecto Werther, ejemplificando que la forma en la que se refiere al suicidio y los ratios tiene una correlación.

Entonces, Si hablar de suicidio tiene consecuencias negativas ¿Por qué la OMS y organismos internacionales recomiendan desterrar el tabú?

Si bien es cierto que las investigaciones realizadas hace tiempo explican una cruda realidad. Sin embargo, el profesor Thomas Niederkrotenthaler nos explica en su investigación *“el papel de los reportajes de los medios en suicidios y prevención (2010)”* Donde acuñe el termino de *“efecto*

papageno” al encontrar evidencia que, al hablar sobre prevención en redes sociales, este brinda de un efecto de protección a quien reciba dicha información. Ponen como ejemplo cuando expertos hacen uso de las redes sociales para brindar información sobre salud mental y prevención, los resultados de la investigación identifican este tipo de información como *“La que tiene potencial para proteger”*

Ante esta situación una respuesta sobre el beneficio de hablar en redes sociales sobre el suicidio parece inexistente, pues pareciera que el efecto Werther y Papageno son efectos contrarios y que uno intenta desmentir el otro. Incluso varios autores han intentado hacer una comparación directa como Jan Domaradski en *“el efecto Werther, el efecto papageno o sin efecto”* donde hace una revisión de literaria para tratar de determinar cuál de estos dos efectos prima sobre el otro. Sin embargo, la cuestión no es sobre cuál de los dos efectos es más relevante, si no que uno explica al otro (Gámez, Valero y Vila 2022). El efecto papageno define que, cuando hay una forma *“propia”* de hablar sobre el suicidio la potencialidad de tener un beneficio aumenta, en cambio el efecto Werther no involucra, a primera instancia, un concepto de la forma en la que un artículo habla sobre el suicidio.

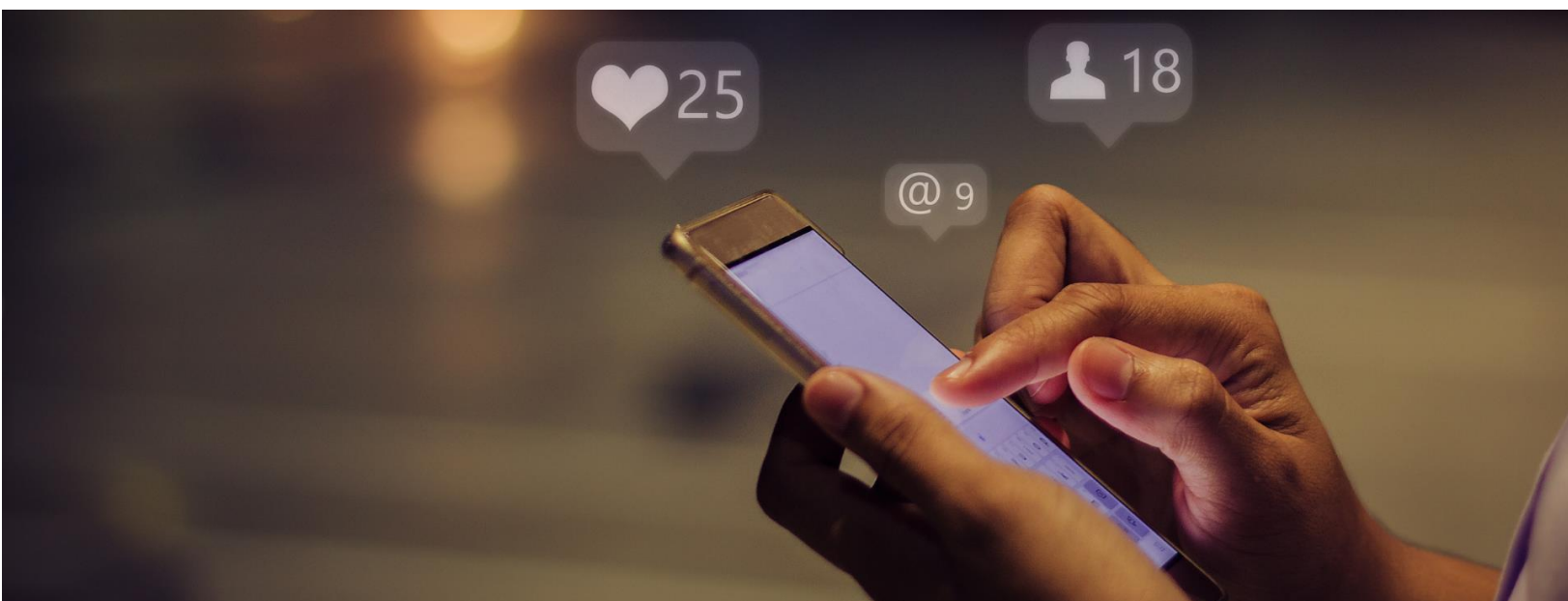
La Organización Mundial de la Salud en su publicación *“prevención del suicidio, recursos para profesionales de los medios”* (OMS actualización

2017) estipulan puntos que deben ser cubiertos por los profesionales encargados de la transmitir esta información tan sensible. En dicho documento hablan sobre publicación responsable, la forma de hablar del suicidio, educación en salud mental y prevención. Ejemplificando una vez más en la importancia que tiene el hablar de manera propia sobre el suicidio. Sin embargo, actualmente seguimos encontrando estudios recientes aun remarcando la incompatibilidad entre hablar en redes sociales y la protección al lector. (Pirkis 2020, Kunrath 2011, Menon et al 2020, Chang et al 2019). El problema aquí es que los medios y las redes sociales no están acatando las medidas propuestas por la OMS, la investigación realizada por revista de la asociación española de neuropsiquiatría (R. Herrera et al, 2015) “El tratamiento del suicidio en la prensa española: ¿efecto werther o efecto papageno?” analiza la implementación de las medidas de la OMS dentro de la prensa española.

Los resultados de la investigación mencionan que en la mayoría de las noticias explican detalles del método, no se informa sobre ayudas y recursos comunitarios y se refiere al suicidio de manera inexplicable o simplista. Queda claro que no podemos esperar resultados que apunten ante una mejoría en ratios de suicidio si los propios medios no siguen dichas recomendaciones.

Medios y redes

Los medios y las redes sociales juegan un papel fundamental en la transmisión de la información, para muchos de nosotros representan nuestra realidad, siendo esta la principal fuente de información. Se ha explicado la relevancia a que tiene la forma en la que se habla sobre la salud mental y las repercusiones que puede conllevar el hacerlo de manera equívoca. Pero ¿Es posible modular lo que los medios o las redes dicen? O ¿Tenemos algún indicio que los medios hablen de manera propia sobre la salud mental?





En una publicación de la UNED (Lopez 2020) donde los autores realizan un análisis sobre la forma en la que las redes sociales tratan el suicidio. Lo primero que identifican los investigadores es la “autoría”, pues el 80% de la información en redes sociales es publicada por público en general, un 15% de divulgación y ocio profesional y tan solo un 5% de contenido de prevención profesional. Esto resulta especialmente relevante pues es mucho más complejo controlar la manera en que el público en general habla sobre el suicidio, a lo que los profesionales digan, ya que para poder cambiar la forma en la que el público habla sobre este tema requiere de educación referente al tema. Conforme a lo que se publica en esta materia, los autores estiman que un 65% de la información en foros y chatsrooms es contenido pro-suicida, frente a un escaso 35% de información preventiva. Datos que, a mi parecer, resultan alarmantes pues partimos de una base en que vivimos en la era de las redes sociales y que la mayoría del contenido que encontremos sea clasificado pro-suicida es temible para quienes viven en situación de vulneración y para quienes no también.

Las redes sociales también tienen la capacidad para transmitir la información preventiva y gracias a su capacidad de alcance el efecto puede ser relevante. Es por ello, que esta situación debe de ser prioridad para la creación de políticas gubernamentales para tratar de reducir la falta de información preventiva

en medios y redes. Actualmente existen casos de éxito que han logrado implementar campañas de prevención y han reducido sustancialmente las tasas de suicidio. Dicho es el caso de Holanda, quienes comenzaron campañas como “EAAD and SUPRANET” las cuales tenían como objetivo la desestigmatización del tabú que existe alrededor de las redes sociales, pues como bien se dieron cuenta que tan solo el 40% de las personas que se suicidaron en 2018 habían tenido contacto con los programas de prevención y que la única forma de lograr aumentar la participación en dichos programas era a través de un programa de desestigmatización y concientización a través de redes sociales. Tras la implementación de dichos programas los resultados fueron buenos, pues lograron una interacción en las redes sociales que conllevó a un incremento de participantes en programas de prevención.

En la investigación titulada “El impacto de campañas de prevención en el estigma, tabú y actitudes ante la búsqueda de ayuda profesional” (Margot 2021) donde analizan los resultados del programa implementado en Holanda nos explican que para poder tener resultados favorables en programas de prevención es importante la desestigmatización pues sin ella las personas, especialmente los jóvenes, tienen una resistencia a pedir apoyo cuando se encuentran en una situación de depresión.



Un paso necesario para poder ayudar a la mayor cantidad de personas en una situación vulnerable es romper con el estigma. En otras palabras, para poder romper con un tabú es necesario hablar de esa situación, promover campañas de prevención y concientización. Pero como bien se explicó, particularmente en cuestiones de suicidio, es relevante la forma en la que se habla del mismo y para evitar cualquier efecto negativo, o el conocido

efecto Werther, y es por ello que la educación a profesionales y público es clave para poder mantener los beneficios y buscar el efecto papageno en dichas campañas sobre el suicidio y salud mental. Las recomendaciones de la OMS para profesionales son un paso para romper con dicho estigma de manera correcta, sin embargo, esto debería ser extendido al público para así lograr los objetivos que las Naciones Unidas y organismos internacionales intentan perseguir.

Juan Manuel Ochoa Graciano

Estudiante de Global Governance, Economics & Legal Order

ESADE

Fuentes de referencia

- INE (2017). Defunciones por suicidios, resultados nacionales.
<https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=5453&capsel=5454>
- Cadena, Clara OMS (2019) La importancia de la Salud Mental. <https://unric.org/es/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Phillips, D. P. (1974). The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect. *American Sociological Review*, 39(3), 340–354. <https://doi.org/10.2307/2094294>
- Niederkrotenthaler T, King-wa Fu, Paul SF Yip, Daniel YT Fong, Steven Stack, Qijin Cheng, Jane Pirkis (2012) Changes in suicide rates following media reports on celebrity suicide: a meta-analysis. *Epidemiol Community Health* 2012;66:1037-1042. <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2011-200707>
- Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., . . . Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *British Journal of Psychiatry*, 197(3), 234-243. doi:10.1192/bjp.bp.109.074633
- Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud (2017). Prevención del Suicidio: un recurso para los profesionales de los medios de comunicación.



https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49121/OPSNMH180021_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Gunell D, Appleby L, Kapur N, et al (2020) Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. The Lancet Psychiatry. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Kunrath S, Baumert J, et al (2011) Increasing railway suicide acts after media coverage of a fatal railway accident? An ecological study of 747 suicidal acts. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2009.098293>
- Menon V, Et al (2020) Do Tamil newspapers educate the public about suicide? Content analysis from a high suicide Union Territory in India. International Journal of social Psychiatry <https://doi.org/10.1177/0020764020933296>
- Cheng, Q., Fu, K., Caine, E., Yip, P. S. F. (2014). Why do we report suicides and how can we facilitate suicide prevention efforts? Crisis, 35(2), 74–81. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000241>
- Herrera Ramírez, Rocío, Ures Villar, María Belén, & Martínez Jambrina, Juan José. (2015). The treatment of suicide in the Spanish press: ¿werther effect or papageno effect?. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 123-134. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000100009>
- López Luis (2020) Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. Norte de salud mental, 2020, vol. XVII, no 63: 25-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553715>
- Margot C.A. van der Burgt (2021) The impact of a suicide prevention awareness campaign on stigma, taboo and attitudes towards professional help-seeking. Journal of Affective Disorders <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.024>

Publicado por:



**Asociación para las
Naciones Unidas
en España**

United Nations Association of Spain

Con el apoyo de:



**Generalitat
de Catalunya**

***ANUE no hace necesariamente como suyas las opiniones expresadas por sus colaboradores.**