



Facultat de Psicologia,  
Ciències de l'Educació  
i de l'Esport



## **Aplicació Mòbil per a la Prevenció del Suïcidi a Catalunya**

---

**Ajuda tecnològica per a familiars i afectats en vinculació amb l'Associació  
Catalana per a la Prevenció del Suïcidi**

**Aida Pou Cuenca**

Treball Final de Màster

Psicologia General Sanitària

Tutora: Cristina Günther Bel

Data: 17/07/2020

*“El suïcidi és una solució eterna per al que sovint  
no és més que un problema temporal”*

Edwin Shneidman, 1985.

### **Resum**

El present treball té l'objectiu de realitzar el disseny d'una aplicació mòbil per a l'Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS), una organització sense ànim de lucre creada per oferir una resposta preventiva a la creixent prevalença de morts per suïcidi a Catalunya. Basant-nos en l'anàlisi de necessitats expressades pels professionals de l'ACPS i en la literatura especialitzada, s'ha dissenyat una aplicació interactiva destinada als dos tipus d'usuaris que contacten amb l'associació: persones amb temptativa de suïcidi i familiars. El resultat és el disseny inicial (gràfic i de contingut) d'una aplicació anònima i de lliure accés amb quatre àrees principals: (1) Informació, (2) Consells, (3) El meu espai i (4) Espai calma. Els resultats han estat valorats molt positivament per les fundadores de l'ACPS i es preveu que aquest treball serveixi per a fonamentar les fases posteriors de programació i difusió de l'aplicació mòbil.

Paraules clau: suïcidi, prevenció, tecnologia, aplicacions mòbil, Catalunya.

### **Abstract**

The present work's goal is to design a mobile app for the Catalan Association for the Prevention of the Suicide (ACPS), a non-profit organization created to offer a preventive response against the rise in Catalonia's suicide rate. Studying analysis from professionals at the ACPS and specialized literature expressing the needs, the interactive app's design is aimed towards both types of users that get in contact with the association: people considering suicide and their relatives. The result is the initial design (picture and its content) of a free anonymous app with four main areas: (1) Information, (2) Tips, (3) My own space and (4) Quiet Space. ACPS founder's feedback on this outcome has been highly positive and expect to use this milestone's work as a steppingstone towards the next stages of programming, publication, and distribution.

**Keywords:** suicide, prevention, technology, mobile app, Catalonia.

## Introducció

El suïcidi representa un problema per a la salut pública, a causa de la seva elevada prevalença en el moment actual i per la falta d'implementació d'estratègies preventives adequades en una bona part de països (Espadian et al., 2019). Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2019), el nombre de morts per suïcidi arriba a prop de 800.000 persones a l'any a escala mundial, i per la seva tendència ascendent, s'estima que aquest any 2020 la xifra de suïcidis consumats arribi als 1.53 milions.

A Espanya, segons les dades de l'Institut Nacional d'Estadística, el suïcidi és la principal causa externa de mortalitat des de l'any 2008, amb una xifra de 3679 morts durant l'any 2017, un 3.1% més que en el 2016. Produint el doble de morts que els accidents de tràfic, 13 vegades més que els homicidis i 80 vegades més que la violència de gènere (Cayuela et al., 2018). Tot i això, la magnitud real del problema està subestimada per la tendència a la falta de comunicació que es realitza en la majoria dels països del món (Espadian et al., 2019).

Si ens centrem en la comunitat de Catalunya, el suïcidi és la primera causa de mort en persones de 15 a 34 anys, una xifra registrada per l'Institut d'Estadística de Catalunya de 504 persones a l'últim registre de l'any 2017. Aquesta xifra ha augmentat molt en els últims anys i s'ha pogut veure registrat un augment considerable del 2015 al 2016, ja que la xifra va augmentar de 362 a 510 defuncions per suïcidi a Catalunya (Departament de Salut, 2017).

A la 66a Assemblea de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), celebrada al maig de 2013, es va atorgar com a alta prioritat dins de l'agenda mundial de salut pública, la importància de la prevenció del suïcidi. Es va proposar reduir en un 10% els índexs de suïcidi mitjançant diverses estratègies formulades en el Pla d'Acció de Salut Mental pels anys 2013-2020, que contemplava des de la millora de la qualitat dels

sistemes de registre de les temptatives de suïcidi i suïcidis consumats, a la capacitació dels professionals, sanitaris i no sanitaris, en l'avaluació i gestió de les conductes suïcides (Navarrete, Herrera & León, 2019).

Generalment, els comportaments suïcides van precedits de manifestacions més lleus com ara pensaments de mort o idees de suïcidi, que poden arribar a passar desapercbudes. Aquests, són comportaments que sovint tenen lloc abans d'efectuar el suïcidi i per tant es consideren un factor de risc alt. Hi ha un gran nombre de factors de risc que són un signe precoç i proporcionen una via de prevenció del suïcidi (Franco-Martín et al., 2018).

La literatura científica destaca una sèrie de factors de risc de la conducta suïcida. La presència o història de malaltia mental i els intents de suïcidi previs són el principal factor de risc de suïcidi en la població general. Si ens centrem en trastorns mentals, la depressió és la que mostra major associació amb el suïcidi. (Franco-Martín et al., 2018).

En segon lloc, també s'han de destacar esdeveniments vitals estressants i malalties cròniques, a més del sexe i l'edat. Veiem com les dones tenen ratis més alts d'intents suïcides que els homes, però aquests, tenen intents més letals. També trobem que les dones sobretot en edats joves, demanen més ajuda assistencial i atenció sanitària i social per comportament suïcida. Per últim, altres factors influents serien la genètica, la família, el que és social i el que és cultural (Goñi & Zandio, 2017).

Segons la guia de prevenció del suïcidi publicada per la OMS (2014), les estratègies per contrarestar els factors de risc, és a dir, les mesures de prevenció, són de tres classes. Primer trobem les mesures de prevenció *universals* dissenyades per arribar a tota la població, les quals poden procurar augmentar l'accés de l'atenció de salut, promoure la salut mental, redir el consum nociu d'alcohol, limitar l'accés als mitjans

utilitzables per suïcidar-se o promoure informació responsable per parts dels mitjans de difusió.

També trobem les estratègies de prevenció *selectives* que es dirigeixen als grups vulnerables, com persones que han patit abús, traumes, que han estat afectats per conflictes o desastres, refugiats, migrants i als familiars de suïcides a través de persones i professionals que ajuden per mitjà de serveis com línies telefòniques.

Per últim, trobem les estratègies *indicades*, que es dirigeixen a persones vulnerables específiques mitjançant el suport de la comunitat, el seguiment a establiments de salut, la capacitat del personal de salut i una major identificació i maneig dels trastorns mentals i per ús de substàncies.

La prevenció també pot portar-se a terme enfortint els factors protectors de cada persona, com poden ser les relacions personals sòlides, un sistema personal de creences i les estratègies d'afrontament positives (OMS, 2014).

Internet és una via important de divulgació per a la prevenció de suïcidi. És un producte molt acollidor per poder parlar sobre temes tabús, ja que pot proporcionar un anonimat total (Chandler, 2018). Les noves tecnologies estan cada vegada més a l'abast de les persones, essent una eina democratitzada a l'hora de cercar informació a tots els nivells. Segons l'informe de tendències digitals i de xarxes socials *Digital* del 2019, hem pogut veure com la població espanyola, de mitjana passa més de 5 hores diàries connectats a Internet a través de qualsevol dispositiu i a les xarxes socials se li dediquen 1 hora i 39 minuts (We Are Social, 2019).

L'ús de les tecnologies facilita la detecció d'individus en perill de suïcidi, permetent eficàcia i intervenció primerenca. Trobem sobretot webs per a l'ajuda de la prevenció del suïcidi, però també apareixen solucions com aplicacions mòbils, xarxes socials, etc. (Franco-Martín et al., 2018).

Moltes de les ajudes tecnològiques estan fetes per professionals com psiquiatres, psicòlegs, tècnics, usuaris i les seves famílies que col·laboren per poder desenvolupar noves mesures i solucions per a la gent que ho necessita. En la prevenció del suïcidi, l'ús de tecnologies pot ajudar a recolzar la detecció de símptomes, prevenir i fer tractament en trastorns mentals.

El fàcil accés i l'anonimat que ofereixen les tecnologies ajuden a la gent a buscar informació, consell, mesures, etc. quan no es veuen capaços o tenen por a acudir a l'assistència tant clínica com social. Les aplicacions mòbils i les webs, són les dues vies més utilitzades per poder fomentar la prevenció del suïcidi, especialment en la població jove. Per aquestes raons, cada vegada s'originen més programes, guies, etc. de prevenció de suïcidi amb l'ús de tecnologia.

Diferents estudis mostren com aquest tipus d'intervencions preventives que utilitzem a través de la xarxa, aconseguen una reducció del risc de suïcidi amb pacients amb ideació que mai han comès un intent autolític, però també amb aquelles persones amb historial previ d'intent de suïcidi (Franco-Martín et al., 2018) En definitiva, les aplicacions mòbil són un recurs molt valuós per a les comunitats i els individus a l'hora d'adreçar-se a assumptes socials (De la Torre et al., 2017).

Amb la finalitat de revisar les aplicacions mòbils per a la prevenció del suïcidi, s'ha creat la següent taula (Taula 1), on es mostra un recull d'aplicacions mòbils tant nacionals com internacionals, totes de cost gratuït, que volen ajudar a la prevenció del suïcidi a través de la tecnologia. Moltes estan vinculades a diferents associacions per a la prevenció del suïcidi de comunitats autònomes, països, etc.

Taula 1.

*Aplicacions mòbil nacionals i internacionals sobre la prevenció del suïcidi.*



<b>Nom</b>	<b>Idioma</b>	<b>Resum</b>
<i>Bieneschat</i>	Espanyol	Xat on els pacients amb ideació suïcida es poden connectar i tenir una conversa amb psicòlegs o professionals sanitaris per poder prevenir el risc o ideació suïcida.
<i>Calma</i>	Espanyol	Dissenyada per a la prevenció i el maneig de crisis emocionals amb o sense ideació suïcida en adolescents i joves. Es basa en eines de la Teràpia Dialèctica Conductual (DBT)
<i>Prevensuic</i>	Espanyol	Formada per la Fundació de Salut Mental Espanyola per a la Prevenció del Suïcidi. El seu objectiu és facilitar l'abordatge de la conducta suïcida entre professionals, les persones que presenten ideació o risc i els seus familiars, sempre en un context terapèutic controlat i supervisat per un professional de cada cas.
<i>Mas Caminos</i>	Espanyol	Aplicació per a la prevenció de suïcidi i ajuda als familiars o amics. Consisteix en diferents apartats formats per, informació sobre la prevenció, el risc, registre d'emocions, telèfons d'emergències, xats amb professionals i iguals, etc.
<i>Hospital 12 de Octubre</i>	Espanyol	Prova pilot per a ajudar a la prevenció del suïcidi en persones amb primers brots psicòtics. Registre de nombre d'hores exposat a internet i/o a les xarxes, i del contingut que es busca.
<i>DMHS Suicide Prevention</i>	Anglès	Informació sobre la intervenció i la prevenció del suïcidi i recursos de salut mental. També proporciona una via telefònica directa de 24h.
<i>Suicide Prevention Help Squads</i>	Anglès	Conté ajuda per a planificar, intervenir i com prevenir el suïcidi.
<i>Prevent Suicide – NE Scotland</i>	Anglès	Ajudar als usuaris del Nord d'Escòcia a través de informació útil sobre els afectes del suïcidi.
<i>HELP Prevent Suicide</i>	Anglès	Basada en <i>Health Education for Life Program</i> . Inclou senyals d'alarma, informació dels recursos de Oklahoma, passos a seguir i com parlar amb els usuaris que es troben risc suïcida.
<i>Ask &amp; Prevent Suicide</i>	Anglès	Informació sobre la prevenció del suïcidi proveïda per l'Associació de Salut Mental Americana de Texas (SAMHSA).

---

<i>Suicide? Help!</i>	Anglès	Informació per a individus amb ideació suïcida o per a persones que els i preocupa algú. Proporciona informació detallada sobre el suïcidi, com ajudar, llista de senyals d'alarma i recursos assistencials per contactar a UK.
<i>Not Even One</i>	Anglès	Dissenyada per a adolescents, serveix per ajudar a educar sobre la prevenció del suïcidi. Proporciona consells de com parlar sobre el suïcidi, on buscar informació en moments de crisi, etc.
<i>Stay Alive</i>	Anglès	Recurs de <i>butxaca</i> per a la prevenció del suïcidi, gràcies a la seva útil informació de com ajudar a sentir-se segur. Es pot utilitzar per a usuaris amb ideació suïcida o per a ajudar a persones que creus que tenen ideació. A més, també inclou un pla de seguretat, un registre de raons per viure i un apartat on poder guardar fotos, sons, etc. importants per tu i per la teva vida.
<i>Suicide Helplines Índia</i>	Anglès	Ajuda local i nacional de la Índia per a la prevenció del suïcidi i les situacions de crisi.
<i>Suicide Preventive</i>	Holandès	Dirigida a professionals que estan familiaritzats amb el diagnòstic i tractament del comportament suïcida i ajuda a proporcionar contacte amb usuaris amb dit comportament.
<i>Suicide Lifeguard</i>	Anglès i Espanyol	Dedicada per qualsevol persona que coneixen algú amb pensaments suïcides. Ofereix informació de l'Institut de Missouri de Salut Mental.
<i>Suicide Thoughts</i>	Anglès	Ajudar a buscar esperança dins del suïcidi a través de propòsits que cada persona pot anar apuntant.
<i>Suicide Safety Plan</i>	Anglès	Ajudar a planejar plans de seguretat i veure que aquestes ideacions no son permanents.
<i>A Friend Asks</i>	Anglès	Conté informació sobre signes d'alarma, com ajudar, què fer i què no fer en una situació d'ideació suïcida.
<i>Virtual Hope Box</i>	Espanyol, Anglès, Alemany, Xinès, Japonès i Polonès	Dissenyada per què l'utilitzin pacients com a complement del tractament. Conté activitats de relaxació, distracció, pensaments positius, etc.. adequat pe les necessitats de cada usuari.
<i>Suicide or Survive</i>	Anglès	Com a característiques de la aplicació trobem, classes de <i>mindfulness</i> , ajudes d'esperança, ajudar a tenir una bona salut mental, etc.

---

---

<i>R U Suicidal</i>	Anglès	Dissenyada per ajudar a aquelles persones que tenen ideació suïcida o que ja ha fet el pas a l'acta. Son diferents vídeos de psicòlegs parlant als usuaris sobre maneres de prevenció, estar segurs i animar, a través de la comprensió.
---------------------	--------	--

---

A la Taula 1, podem veure diferents aplicacions dissenyades per ajudar a usuaris, professionals i/o familiars a través de diferents recursos (xats, contingut multimèdia, activitats psicològiques, informació, contactes, etc.) Tot i això, poques d'elles ajunten diferents recursos en una sola aplicació. A més, de no trobar-se cap aplicació dedicada a aquest àmbit a la comunitat de Catalunya.

Una de les associacions destinades a la prevenció del suïcidi a Catalunya és l'Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS), una associació sense afany de lucre que es va començar a idear l'any 2010 i va ser creada durant el 2012. L'ACPS pretén fer una tasca social important en tot el que envolta la problemàtica del suïcidi.

Per a la seva complexitat, és obvi que l'abordatge de la conducta suïcida ha d'incloure una visió que incorpori de forma integrada diferents intervencions possibles. Des de l'ACPS es treballa amb psicoteràpia i intervenció social i cultural, volent donar suport a l'usuari i a les famílies amb la finalitat de beneficiar-les a través de grups de persones en risc, grups de famílies, etc.

El projecte d'intervenció que aquí es presenta, és, a més, un projecte de col·laboració amb l'ACPS. Coordinadament, s'ha dissenyat una aplicació mòbil que cobreixi les necessitat de l'entitat. Aquesta, servirà com a suport de la web de l'associació (<https://acps.cat>) per poder ajudar a fomentar la cerca d'informació i estratègies preventives tant per usuaris amb ideació com familiars. L'aplicació estarà creada amb un format de fàcil accés i sense intervenció psicològica a priori, només tractant-se d'un suport d'informació, gestió emocional i recursos facilitadors per accedir a ajuda externa i de la mateixa associació.

Vincular l'aplicació mòbil a l'ACPS, al ser una associació destinada exclusivament a la prevenció de la conducta i risc suïcida, farà que existeixi un recurs més per fomentar la visibilitat del suïcidi a Catalunya. A més, d'ajudar a la cerca de recursos a aquelles persones preocupades que busquin informació abans de assistir a teràpia psicològica, ja que encara ara, la temàtica del suïcidi és un tema tabú.

Per aquest motiu, creiem que una l'aplicació mòbil, un recurs de fàcil accés i ús, anònim, gratuït i disponible per a diferents dispositius, pot resultar factible per els usuaris de l'ACPS.

### **Anàlisis i detecció de necessitats**

#### **Entrevista Co-fundadora de l'ACPS**

En la trobada amb la Laura Massana, co-fundadora de l'ACPS, vam poder informar-nos i identificar una sèrie de necessitats per al projecte que mostrarem a continuació.

Els dos usuaris típics que contacten amb l'ACPS acostumen a ser una persona amb ideació suïcida o un familiar preocupat i sense saber què fer. Des de l'associació, la co-fundadora explica que el més important és ajudar a aquestes persones a través de la gestió emocional per poder afrontar la situació.

En primer lloc, en explicar el projecte de dissenyar una aplicació mòbil per ajudar aquest col·lectiu, la co-fundadora comenta que seria un bon suport per a la pàgina web de l'associació, ja que hi ha molta gent, sobretot usuaris amb ideació, que no són capaços de trucar o d'assistir a teràpia. Una aplicació mòbil podria ajudar a fer el primer pas per obtenir informació i saber on acudir. Igual que els familiars, poder entrar a l'aplicació mòbil per buscar informació, demanar ajuda, consell i poder expressar el que senten.

En segon lloc, durant l'entrevista vam poder veure que l'usuari focus on podria anar dedicada l'aplicació mòbil, seria als dos perfils que fan més demanda a l'associació. Per tant, diferenciar l'aplicació en dos blocs, un per a les persones que diuen tenen ideació suïcida, és a dir, l'usuari afectat i l'altre per a les famílies preocupades que necessiten i demanen ajuda. Així doncs, vam poder veure que l'aplicació mòbil seria important que servís com a primer contacte d'informació amb la temàtica del suïcidi per a aquelles persones que no es veuen capaces d'assistir a l'associació.

En tercer lloc, deixar establert que l'aplicació és una primera via d'informació, però en cap moment es tracta d'una intervenció o tractament psicològic. Esmentar que sempre és recomanable assistir a teràpia per poder garantir una millora en la situació de l'usuari o del familiar.

En últim lloc, es va poder observar que tenir apartats a l'aplicació amb informació extreta de bibliografia científica, poder registrar emocions i pensaments dels usuaris i tenir un llistat de contactes, podria arribar a provocar tranquil·litat i proximitat a les persones que utilitzin l'aplicació i que al pròxim pas fos contactar amb l'associació i poder seguir el procés terapèutic presencialment.

### **Objectius per a desenvolupar l'aplicació mòbil**

En aquest treball ens centrarem en les aplicacions mòbils, ja que actualment acostuma a ser un recurs a l'abast de la major part de la població i que és utilitzat en el dia a dia. A més, es presenta com un recurs complementari de la pàgina web de l'ACPS.

Es pretén arribar a l'usuari amb temptativa o ideació i/o als seus familiars preocupats sobre la situació suïcida d'una manera propera i sense cap contacte terapèutic inicial, per així poder assegurar l'anonimat de la persona, que pugui tenir la

informació adequada a través de literatura científica i amb eines que pugui utilitzar quan sigui necessari.

Així doncs, l'objectiu general d'aquest treball és dissenyar una aplicació mòbil pels usuaris de l'ACPS que respongui a les seves necessitats i que proporcioni un servei de contacte amb ella de forma anònima i propera pels usuaris i familiars.

### **Descripció del projecte d'intervenció**

El projecte d'intervenció es basa en el disseny d'una aplicació mòbil per a la prevenció del suïcidi vinculat a l'ACPS. L'aplicació anirà destinada a persones amb ideació suïcida i a familiars preocupats o amb dubtes de com actuar, des de dos perfils diferenciats.

L'aplicació constarà en quatre apartats destacats. Un apartat d'*informació*, on el contingut serà extret de literatura científica, guies de prevenció del suïcidi i de la informació que proporciona la web de l'ACPS, per tal de garantir la qualitat a tot el que es pugui trobar a l'aplicació mòbil. Un espai de *consells* bàsics i aplicables a la vida quotidiana de cada individu, sense entrar en terminologia científica i/o terapèutica, ja que l'aplicació en cap moment serà indispensable pel tractament. També hi trobem un *espai personal*, on poder fer registres de pensaments i emocions que podran elaborar els usuaris i familiars. Aquests, seran totalment anònims i hi haurà la possibilitat de guardar-los, per en un futur, els usuaris que acudeixin a l'associació, pugin treballar-los a teràpia. I com a últim, trobarem un *espai de calma*, on es podrà accedir a recursos visuals i auditius de tècniques de respiració i relaxació per poder ajudar a aquelles persones amb dificultats d'acceptació i que necessitin tranquil·litzar-se.

A més, es disposarà de vies per acudir a centres d'emergència o ajuda, a través de telèfons d'hospitals de la ciutat de Barcelona, serveis d'emergència i les diferents vies de contacte de l'ACPS per a qualsevol dubte poder contactar de manera ràpida i gratuïta, sense, com hem comentat anteriorment, necessitat d'assistir després a teràpia.

A través del programa de disseny web anomenat *Sketch*, el qual serveix per dissenyar recursos web i aplicacions mòbils de manera lliure i interactiva es va dissenyar l'aplicació que es mostrarà a continuació. A través del software de prototipat *InVision* es pot previsualitzar una simulació de l'aplicació, sense la necessitat d'estar programada. Es pot veure el prototip des de l'enllaç següent: [Link prototip aplicació ACPS](#)

Tots els apartats que hem esmentat anteriorment, estan creats perquè puguin ser comprensibles per la major part de la població, amb informació i contingut lliure de tecnicismes, amb recursos que s'utilitzen en el dia a dia. Per així poder ser una aplicació destinada a tota aquella població amb necessitats de buscar eines de prevenció del suïcidi, familiaritzar-se amb el treball que es fa des de l'ACPS i així després poder assistir a teràpia.

Detalladament, a l'entrar a l'aplicació, es troba una advertència que ens recorda que estem accedint a l'aplicació vinculada a l'ACPS, una aplicació lliure i anònima que servirà per a trobar estratègies i informació sobre la prevenció del suïcidi (veure Figura 1). Seguidament trobem la *home*, on podem dirigir-nos segons el perfil de l'usuari (*afectat/ada o familiar que li preocupa algú*). Des d'aquest apartat podem accedir a dos recursos més que explicarem a continuació, el *contacte i qui som* (veure Figura 7). A la tercera imatge, trobem l'*index*, el qual s'hi podrà accedir des de totes les pestanyes, per poder moure's per l'aplicació més ràpidament i buscar el recurs que necessitem.

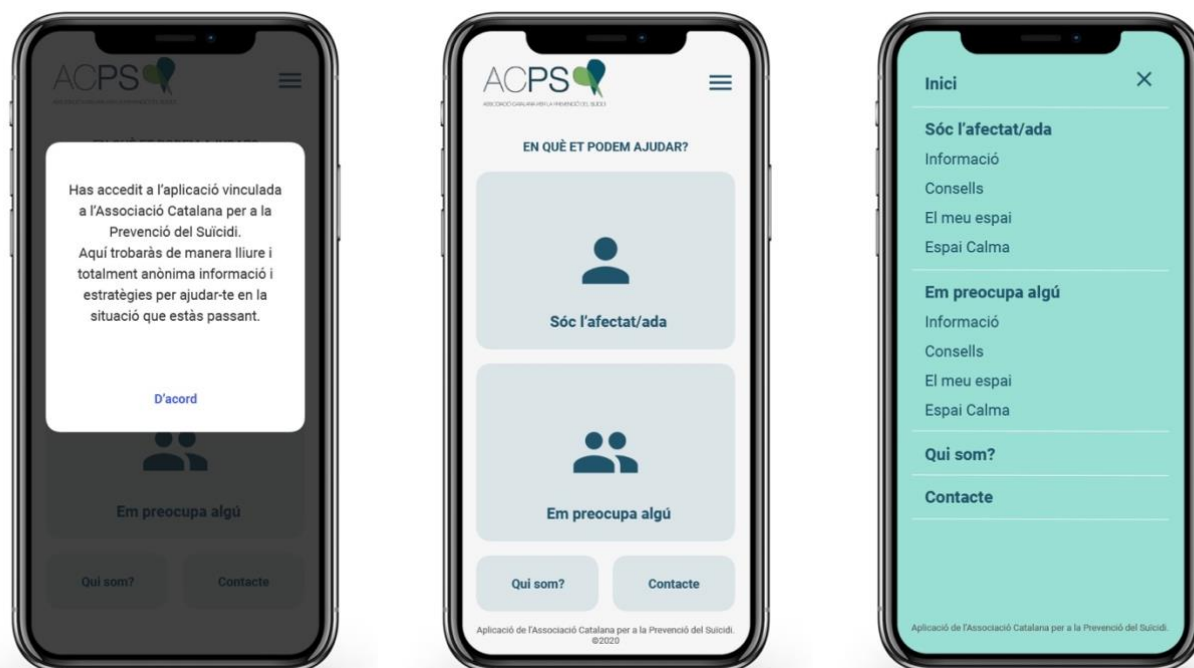


Figura 1. Home i índex aplicació mòbil ACPS.

A l'escollir el perfil de l'usuari, trobem un índex amb els apartats *d'Informació*, *Consells*, *Espai Calma* i *El meu espai*, per així dirigir-nos al recurs que volem utilitzar sense necessitat d'entrar a tot el contingut de l'aplicació. S'han introduït frases de diferents experts en la temàtica suïcida que s'han cregut adients per a cada perfil i així aportar calidesa i proximitat a l'usuari.





Figura 2. Pàgina principal dels dos perfils.

Si accedim a l'apartat d'*informació*, el qual s'ha creat igual tant pel perfil de *Sóc l'afectat/ada* i de *Em preocupa algú*, trobarem documentació general del suïcidi, des de *mites* sobre la temàtica, per així poder informar-se sobre aquells estigmes o frases que sempre s'han aplicat al suïcidi i que en realitat no són certes (ACPS, 2019). A *senyals d'alerta*, on es pot accedir als verbals o als no verbals des d'una pestanya diferent, els quals ens servirà per poder veure quins senyals hem de tenir en compte des de la conducta o la paraula (WHO, 2014). I finalment, trobar la llista de *factors de risc* que poden influir a què una persona tingui més temptativa o risc suïcida (Generalitat, 2020).

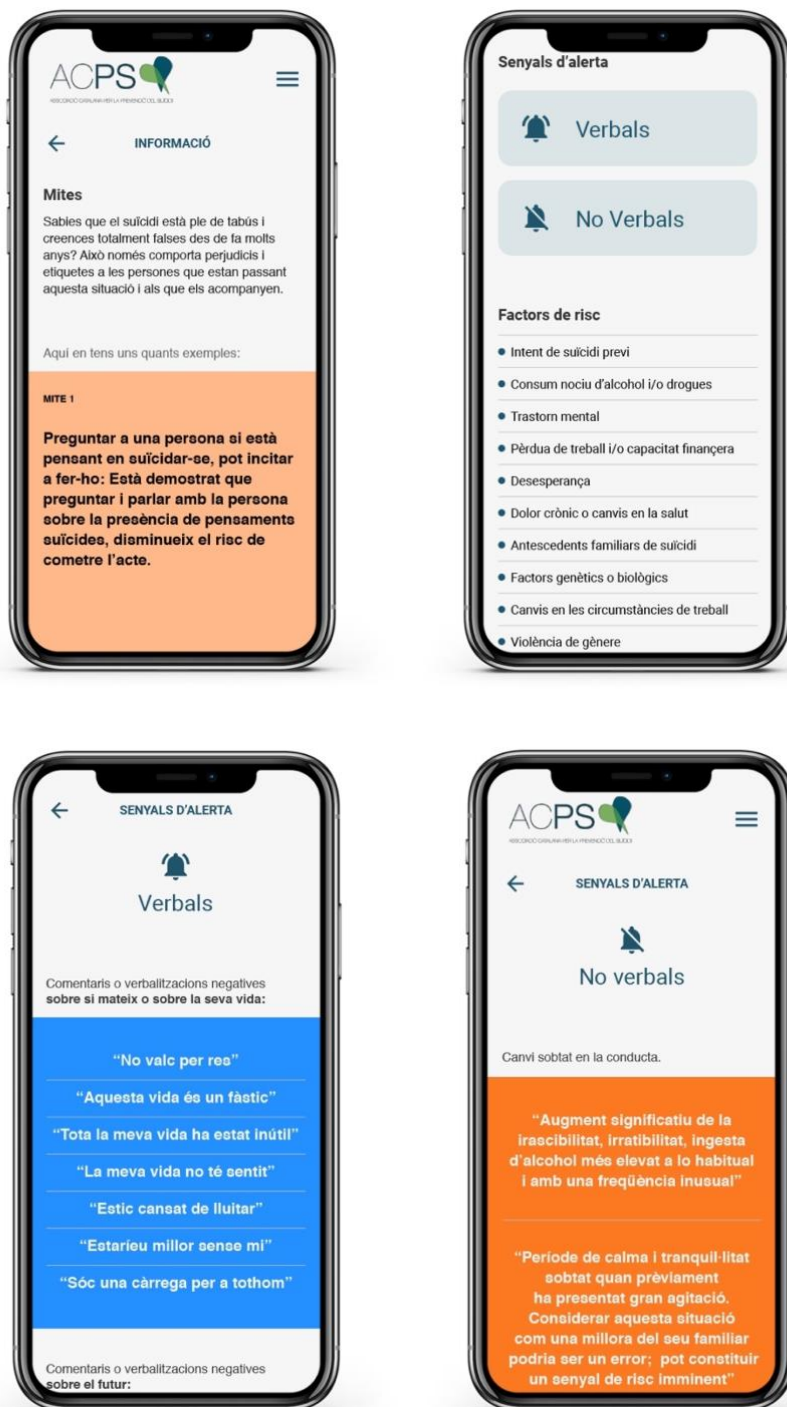


Figura 3. Apartat d'informació de l'aplicació.

L'apartat de *consells*, servirà per proporcionar estratègies als usuaris amb ideació a través de frases amb explicacions perquè la persona es senti millor i vegi que el que li està passant és similar a altres persones, alguns exemples serien; *és una*

*situació que es pot resoldre, és molt important demanar ajudar, etc* (Rueda, 2010). En el perfil de *em preocupa algú*, trobem dos apartats, un amb *què fer*, amb frases i explicacions sobre què és positiu fer en la situació de tenir una persona propera amb ideació, i un altre amb *què no fer*, on es trobaran estratègies que no es recomana dur a terme com a familiar, com per exemple, *no jutjar, no desafiar ni evitar, etc* (Martín, 2016).

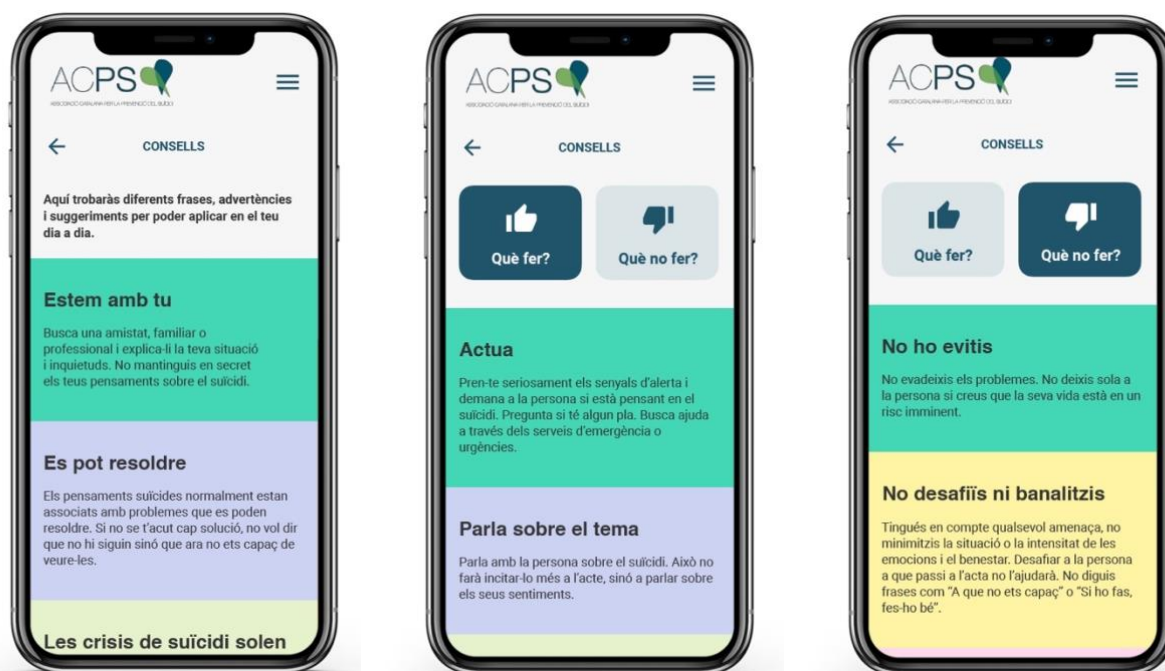


Figura 4. Apartat de *Consells* de l'aplicació.

En el recurs de *El meu espai*, els usuaris que utilitzin l'aplicació mòbil tindran un lloc on poder expressar de manera lliure i amb diferents eines com es senten, quines emocions o preocupacions estan experimentant, quins senyals d'alerta poden observar, etc. Des de l'aplicació es podrà dur a terme tantes creacions com la persona vulgui, escrivint, dibuixant, utilitzant fotografies, emoticones i finalment poder guardar-ho.

Des de l'aplicació es recordarà en el moment de guardar la creació, que aquesta, seria de gran ajuda per a comprendre millor a l'usuari si contactés i assistís a teràpia. I així treballar conjuntament el registre d'emocions i pensaments que ha anat experimentant durant el temps de utilització de l'aplicació mòbil.



Figura 5. Apartat de *El meu Espai* de l'aplicació.

Com a darrer recurs que podem accedir a l'aplicació creada, trobem l'espai de *calma*, un espai comú tant per persones amb ideació com a persones preocupades per algú. Aquí, podem utilitzar diferents recursos en format multimèdia com vídeos de relaxació progressiva de *Jacobson*, àudios per aprendre a fer la respiració diafragmàtica, etc. Aquest espai està pensat perquè els usuaris puguin beneficiar-se d'un moment de tranquil·litat i calma en la situació que estan passant.



Figura 6. Apartat Espai Calma de l'aplicació.

Finalment, des de la *Home* i l'*índex*, es podrà accedir en qualsevol moment a l'apartat de *contacte*, on es podrà trobar el contacte de l'ACPS via telèfon, correu i pàgina web, també els serveis bàsics d'emergència com són el 112 i el 061, el telèfon de l'Esperança, específic per a situacions de suïcidi i els diferents telèfons de contacte de les Urgències dels Hospitals de la ciutat de Barcelona. Aquests recursos serviran perquè tant l'usuari com els familiars quan es trobin en una situació d'emergència, vulguin demanar ajuda o informació, puguin tenir diferents vies per poder posar-se en contacte i obtenir respostes i suport.

A l'apartat de *qui som*, es trobarà una breu explicació de l'ACPS i de l'aplicació que hem creat en vinculació amb ella.

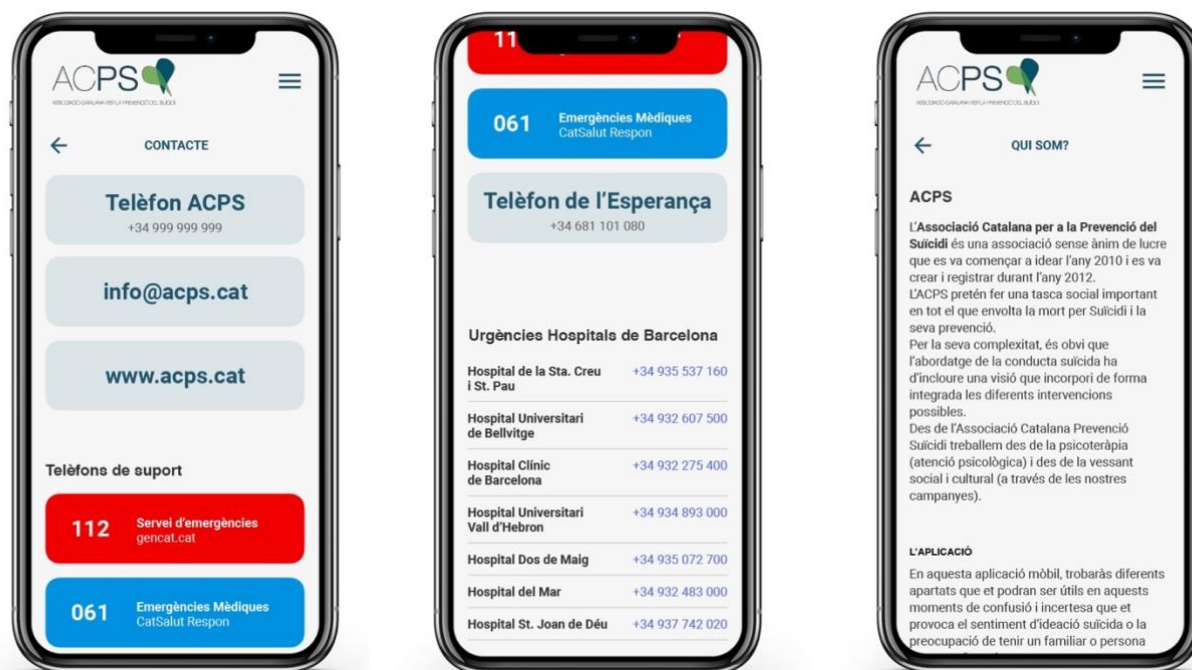


Figura 7. Apartat de *Contacte* i *Qui som* de l'aplicació.

## Conclusions

El suïcidi és la primera causa externa de mortalitat a Espanya, i un gran problema de salut pública arreu del món. Aquest fet fa que la prevenció del suïcidi sigui una de les grans vies d'estudi i treball per a molts professionals. La implementació de mesures preventives pot ajudar tant a usuaris amb ideació suïcida com als seus familiars o persones properes. A Catalunya trobem l'ACPS, la qual hem vinculat el projecte d'intervenció proposat. És una associació pionera en la prevenció a Catalunya, la qual treballa des de la part psicològica i social amb els diferents perfils d'afectats i arribant a grans col·lectius a través de campanyes.

La tecnologia cada vegada està més a l'abast de tothom i en moltes mesures sanitàries i de suport s'estan començant a implementar noves vies d'actuació a través d'aquesta. La proposta d'intervenció de formar una aplicació mòbil per a la prevenció

del suïcidi ha fomentat aquest concepte d'innovació. L'aplicació s'ha centrat a buscar informació i contingut verídic a través de bibliografia científica i crear diferents apartats tant d'informació, consells, un espai personal de registre emocional i tècniques de relaxació i respiració per poder apropar-se a persones que busquen un recurs independent a l'ajuda psicològica.

Al finalitzar el disseny i interactivitat de l'aplicació mòbil, es va tornar a fer una trobada amb la co-fundadora de l'ACPS, Laura Massana, per poder fer un *feedback* de l'aplicació com a projecte d'intervenció. La co-fundadora va trobar de gran utilitat l'aplicació mòbil, esmentant voler continuar el projecte conjuntament i poder-la programar perquè els usuaris la puguin utilitzar com a recurs.

Va considerar molt apropiada tota la informació que s'ha cercat, l'expressió del contingut, el disseny, etc. els quals va associar als valors de l'Associació.

Com a limitacions del projecte, podríem destacar la dificultat en crear el disseny d'una aplicació mòbil, ja que es van haver d'utilitzar diferents recursos per poder crear i visualitzar el contingut final. A més de la impossibilitat de programar l'aplicació ja que això suposa un gran cost tècnic i econòmic.

Finalment es va parlar de diferents aspectes a tenir en compte com a línies de futur per el projecte en comú, algunes d'elles serien crear un nou apartat sobre preguntes freqüents que es fan els usuaris, introduir nou contingut multimèdia creat per l'associació i poder programar-la per a poder utilitzar-la des dels dispositius electrònics.

Així doncs, podríem concloure que el projecte d'intervenció una vegada finalitzat ha resultat ser factible per a poder-se utilitzar en un futur com a recurs de l'ACPS.

### **Agraïments**

Agrair a l'Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi, en especial a la Laura Massana per a la disponibilitat, dedicació i per deixar-me vincular el treball amb l'Associació que han dedicat tant temps i passió.

A la meva tutora, Cristina Günther per la predisposició i l'ajuda brindada durant tot el procés de realització i per donar-me l'oportunitat de crear un Treball de Final de Màster innovador.

I a en Xevi Soler, pel suport i ajuda en el disseny de l'aplicació mòbil, que sense ell no hagués estat possible el satisfactori resultat.



### Referències

Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi. Recuperat el 2 de febrer de 2020 a:

<https://acps.cat>

Cayuela, A., Cayuela, L., Sánchez-Gayango, A., Rodríguez-Domínguez, S., Pilo, F. J.

& Velasco, A. A. (2018). Tendencias de la mortalidad por suicidio en

España, 1980-2016. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. doi:

10.1016/j.rpsm.2018.07.002

Chandler, V. (2017). Google and suicides: what can we learn about the

use of internet to prevent suicides? *Public Health* 154 (2018) 144-150. doi:

10.1016/j.puhe.2017.10.016

De la Torre, I., Castillo, G., Arambarri, J., López-Coronado, M. & Franco, M.A. (2017).

Mobile Apps for Suicide Prevention: *Review of Virtual Stores and Literature*.

*JMIR Mhealth Uhealth* 2017;5(10):e130. doi: 10.2196/mhealth.8036

Espadian, A., González, M., Reijas, T., Florez, G., Ferrer, E., Saiz, P. et al. (2019).

Factores predictores de riesgo de repetición de intento de suicidio en una

muestra de pacientes ambulatorios. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*.

2020;13(1):11-21. doi: 10.1016/j.rpsm.2019.03.003

Franco-Martín, M. A., Muñoz, J. L., Sainz, B., Castillo, G., Hamrioui, S. & De Torre, I.

(2018). A Systematic Literature Review of Technologies for Suicidal Behavior

Prevention. *Journal of Medical Systems* (2018) 42:71. doi: 10.1007/s10916-018-

0926-5

Generalitat (2020). Pla de Prevenció del Suïcidi. Conselleria de Sanitat Universal i Salut

Pública. Recuperat el 5 d'abril de 2020 a:

[http://www.prevenciodelsuicidi.san.gva.es/web/pla-prevencio-suicidi/tenim-un-](http://www.prevenciodelsuicidi.san.gva.es/web/pla-prevencio-suicidi/tenim-un-pla)

pla

Goñi, A. & Zandio, M. (2017). El suicidio: *Un reto para la prevención*. An. Sist. Sanit.

Navar. 2017, Vol. 40, N° 3. doi: 10.23938/ASSN.0122

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la

Conducta Suicida (2012). La conducta suicida. *Información para pacientes, familiares y allegados*. Recuperat el 20 d'abril de 2020 a:

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/la-conducta-suicida-informacion-para-pacientes-familiares-y-allegados/>

Martin, V. (2016). Conducta suicida. *Guia de intervención*. International Journal of

Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología,

Nº1-Vol. 2. doi: 10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.298

Navarrete, E. M., Herrera, J. & León, P. (2019). Los límites de la prevención del

suicidio. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 2019;39(135):193-214. doi:

10.4321/S0211-57352019000100011

Organización Mundial de la Salud (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-

2020. Biblioteca de la OMS. Recuperat el 12 de març de 2020 a:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1)

PrevenSuic. Prevención del Suicidio - Pàgina web de prevensuic. Disponible a:

<https://www.prevensuic.org/>. Accedit el 10 de març 2020.

Rueda, F. (2010). Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación

suicidas y familiares. Servicio Andaluz de Salud. Recuperat el 16 d'abril a:

<https://consaludmental.org/publicaciones/Guiaprevencionsuicidio.pdf>

We Are Social (2019). Digital in 2019 España. Recuperat el 3 d'abril de 2020 a:

<https://wearesocial.com/es/digital-2019-espana>

World Health Organization (2014). Preventing suicide: *a global imperative*. WHO

Library Cataloguing-in-Publication Data. Recuperat el 30 de març de 2020 a:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf)

f?sequence=1