

ELENA JIMÉNEZ  
ANA RUIZ

# LA LUZ DE LOS OTROS A BEACON OF LIGHT



Han tenido que aprender que, a veces, hay personas que no desean ser salvadas. En esos encuentros cara a cara con la muerte, estos bomberos tiran de humanidad y formación para lograr el imposible: ser luz al final del túnel.

They've had to learn that sometimes there are people who just don't want to be saved. In these face-to-face encounters with death, these firefighters depend on their humanity and training to achieve the impossible: to be the light at the end of the tunnel.

**P**or qué? Solo el que haya experimentado de primera mano el suicidio de un ser querido sabe que esas dos palabras aparentemente inofensivas acabarán instalándose de forma permanente en su cabeza, repitiéndose en un bucle infinito. El deseo profundamente humano de tener el control explota en una cruel paradoja cuando alguien a nuestro alrededor decide quitarse la vida. «Quién sabe lo que pasa por dentro de nadie cuando decide ser nadie», escribía el poeta Felipe Benítez. El suicidio pasa a ser una respuesta que da pie a cientos de interrogantes y a un reguero de culpas sin concretar.

A pesar de las campañas de concienciación, y de que el cuidado de la salud mental goza en la actualidad de mayor consideración que nunca, los testimonios de los sobrevivientes nos dan la clave de por qué es una conducta tan difícil de predecir: la mayoría tomó la decisión de acabar con su vida apenas horas antes del intento. Algunos, incluso, minutos. Suicidarse parece ser una decisión episódica y pasajera, fruto de lo que los románticos alemanes llamaron *Sturm und Drang* (tormenta e ímpetu). Atrapados en la desesperanza y el sufrimiento, incapaces de compartir su desdicha, la muerte se perfila como la única salida... Y es ahí, en ese momento crítico, en esa urgencia ante la nada, donde entran en juego los protagonistas de este relato de luz y esperanza.

Estamos en el parque de bomberos de la calle Rufino Blanco, en el bullicioso barrio madrileño de Fuente del Berro. Es el número 2 de los 13 parques con que cuenta Madrid, el más grande y el que más intervenciones realiza al año (unas 4.300). Reina una calma inquietante, rota en los pocos segundos que tarda en recibirse una llamada de auxilio. A veces una caída de un árbol, un techo colapsado, un incendio. A veces, una persona encaramada a la azotea de un edificio que amenaza con quitarse la vida.

Uno de esos avisos, el suicidio de un chico de 16 años en 2013, cambió para siempre la vida de Sergio Tubío. Él, bombero con años de experiencia a sus espaldas, aún se emociona al recordar el cataclismo mental que vivió aquella noche: «Recuerdo el enorme silencio que había mientras trabajábamos para recuperar

**“Prevenir y sensibilizar es la única manera de atender este problema”**

ROBERTO GONZÁLEZ RODRÍGUEZ

“Prevention and awareness-raising are the only way to deal with this problem”



**W**hy? Only those who've experienced the suicide of a loved one firsthand know that this one seemingly innocuous word will end up permanently embedded in their heads, repeating over and over on an endless loop. The deeply human desire to be in control explodes in a cruel paradox when someone close to us decides to take their own life.

As the poet Felipe Benítez wrote, «Who knows what goes on inside anyone's head when they decide to be no one.» Suicide becomes an answer that begets hundreds of questions and a trail of unspecified guilt.

Despite the awareness campaigns and the fact that mental health is taken more seriously now than ever before, survivors' testimonies give us an inkling as to why it is such a difficult behaviour to predict: most took the decision to end their lives just hours before the attempt, some just minutes before. Suicide seems to be an episodic and fleeting decision, the result of what the German Romantics called *Sturm und Drang* (storm and impetus). Trapped in despair, suffering, and unable to share their misfortune, death appears to be the only way out. And it is at that point, at that critical moment when the person is staring into the abyss that the protagonists of this story of light and hope jump into action.

We're at the fire station at Calle Rufino Blanco in Madrid's bustling Fuente del Berro neighbourhood. It is station number 2 of the 13 that exist in Madrid, the largest and the one with the most interventions per year (about 4,300). There is an eerie calm that



el cuerpo. Me parecía incomprendible, me parecía egoísta, cobarde, valiente... Todo a la vez. Pero sobre todo pensaba en que, si hubiera tenido que intervenir cuando el chico aún estaba vivo, no hubiera sabido qué hacer. Como padre, me asusté muchísimo». En vez de quedarse atrapado en la duda, decidió pasar a la acción. «Estuve bastante tiempo buscando documentación sobre procedimientos en crisis suicidas, y lo poco que iba encontrando empecé a aplicarlo en mi parque, con mis compañeros de turno. Pronto empezamos a ver que los conocimientos funcionaban, que llegábamos a las crisis y resolvíamos mejor. Al final me animé a presentarlo como un proyecto del que pudieran beneficiarse todos los compañeros del servicio». Fue así como, en 2015, nació la Unidad de Capacitación Profesional de Intervención en Tentativa Suicida, galardonada recientemente en los Premios Sociales Fundación MAPFRE en la categoría de Mejor Proyecto o Iniciativa por su Impacto Social. Se trata de una propuesta pionera, única en España y en Iberoamérica, cuyo objetivo es promover la formación e investigación sobre crisis suicidas entre las distintas unidades de bomberos y cuerpos de seguridad. Su labor es más relevante que nunca, habida cuenta de los más de 4.000 fallecidos al año en nuestro país por esta circunstancia.

is broken in the few seconds it takes to receive a call for help. Sometimes it's a fallen tree, others a collapsed roof or a fire. Sometimes it's a person perched on the roof of a building threatening to take their own life.

One such call that ended in the suicide of a 16-year-old boy in 2013 changed Sergio Tubío's life forever. A firefighter with years of experience, he still gets emotional when he remembers the mental upheaval he experienced that night: «I remember the deafening silence as we worked to recover the body. It seemed incomprehensible, selfish, cowardly and brave to me, all at the same time. But mostly what I was thinking was that if I had had to intervene when the boy was still alive, I wouldn't have known what to do. As a father, that scared me to death.» Refusing to be gripped by doubt, he decided to take action. «I spent a long time looking for documentation on suicidal crisis procedures and what little I found I began to apply at the station with my colleagues who worked the same shift as me. We soon began to see that it was working, that we were better able to resolve the crisis situations. I ultimately decided to present it as a project that could be helpful to all fire service colleagues.» And that is how

**“Nuestra mejor herramienta seguirá siendo la palabra y la escucha activa”**

SERGIO TUBÍO REY

“Our best tools will continue to be words and active listening”

the Professional Suicide Intervention Training Unit was created in 2015, which recently won the Fundación MAPFRE Social Outreach Awards in the category of Best Project or Initiative with the Best Social Impact. This proposal, the first of its kind in Spain and Latin America, promotes suicide prevention research and training for fire departments and security forces. Its work is more important than ever given that there are more than 4,000 deaths per year in our country due to suicide.

Of the 30 members who make up this unit, today we are meeting with Manuel Sánchez (Coordinator), Roberto González (Head of the Telematics Unit) and Mercedes Cavanillas de San Segundo, Emergency Psychologist and Psychotherapist, in addition to Sergio. They all speak very passionately about their work, weaving a sincere and powerful narrative that at times hits us like an abrupt reality wake-up call. One might expect an epic tale of brave heroes saving lives by performing daring manoeuvres at high altitudes, but the reality they convey is much deeper and more meaningful.

What is the key to saving the life of someone who no longer wants to live? It's something as simple as a word. «We're sometimes asked how to talk a person down from a roof. My answer is that it's not a matter of how to talk to them, but how to listen to them,» says Sergio emphatically. «If someone tells you that they want to die because they've lost their job or their partner has left them, we shouldn't underestimate that emotion or tell them it's not a good enough reason, that they'll get over it. Listen to them, empathise, validate their suffering.

De las 30 personas que conforman esta unidad, nos encontramos hoy, además de con Sergio, con Manuel Sánchez (coordinador), Roberto González (jefe de la Unidad de Telemática) y Mercedes Cavanillas de San Segundo (psicóloga de emergencias y psicoterapeuta). Todos ellos hablan de su trabajo con una enorme pasión, hilando un discurso sincero y potente que a ratos recibimos como auténticos tortazos de realidad. Cabría esperar un relato épico de valientes héroes que salvan vidas realizando arriesgadas maniobras en las alturas, pero la realidad que nos trasladan es mucho más profunda y significativa.

¿Cuál es la habilidad clave a la hora de salvar una vida que no desea serlo? Algo tan sencillo como la palabra. «A veces nos preguntan cómo hay que hablarle a una persona que se ha subido a un tejado. Mi respuesta es que la cuestión no es cómo hay que hablarle, sino cómo hay que escucharle», afirma rotundo Sergio. «Si alguien te dice que se quiere morir porque le han despedido o porque su pareja le ha dejado, no debemos menospreciar esa emoción, decirle que eso no es motivo suficiente, que ya pasará. Escúchale, empatiza, valida su sufrimiento, dile que lo entiendes, que efectivamente tiene que ser superjodido. No importa lo que yo piense, porque ademá yo no estoy allí para juzgar, estoy allí para ayudar». Esa es la regla de oro que inspira su tarea: humanizar la intervención y poner el foco en la persona, tratándola en todo momento con la máxima dignidad. Al fin y al cabo un suicida es, ante todo, una persona que sufre, no un enfermo mental:

## “Hablar del suicidio salva vidas”

MERCEDES CAVANILLAS DE SAN SEGUNDO

“Talking about suicide saves lives”

«La conducta suicida es un vaso que se va llenando hasta que se desborda. Por tanto, tenemos que entender que todos podemos estar en un momento dado en esa situación», afirma Sergio. ¿Qué pasa, entonces, para que alguien decida tomar una decisión tan extrema? La psicóloga Mercedes Cavanillas explica que «en una crisis suicida la persona está inmersa en un estado de secuestro emocional. Por eso intentar razonar con ella no sirve absolutamente para nada, y de hecho no es aconsejable intentar disuadirla de manera inmediata de su propósito». En este diálogo crítico, los bomberos se afanan por encontrar un resquicio que les permita desactivar ese estado transitorio. «Hay un concepto llamado ambivalencia –cuenta Roberto– que significa que, durante las distintas fases de la crisis, la persona siempre tiene en mente las distintas soluciones a su problema. La muerte es una de ellas, pero al final siempre intentamos encontrar ese hilo del que tirar. Para ello, de camino a la intervención intentamos recabar toda la información posible sobre esa persona. Su nombre, su edad, si ha tenido intentos previos, etc.». Aunque suene duro, es necesario validar que la idea de la muerte está ahí, y que es una opción: «Básicamente le queremos transmitir que hay alternativas inmediatas al suicidio para que, al menos ese día, no lo haga».

Ni en esos instantes decisivos se pierde de vista que, enfrente, hay un individuo que merece respeto, al que no hay que tratar como un niño o un loco: «Una de las premisas de nuestro protocolo es que nunca mentimos. No podemos engañarle y decirle que no va a ir

tell them that you understand, that it must indeed be really difficult. It doesn't matter what I think because I'm not there to judge, I'm there to help.»

This is the golden rule that guides him in his work: humanise the intervention and put the focus on the person, always treating them with the utmost dignity. After all, a suicidal person is first and foremost someone who is suffering, not a mentally ill person: «Suicidal behaviour is like a glass that gradually fills up until it overflows. We have to understand that any one of us could find ourselves in that situation at any given moment», says Sergio. So, what makes someone decide to take such an extreme decision? Psychologist Mercedes Cavanillas explains that «in a suicidal crisis, the person is immersed in a state of emotional sequestration. That's why trying to reason with them is absolutely useless and in fact it is not advisable to try to dissuade them immediately.» In this critical dialogue, the firefighters look for any opening that will allow them to deactivate this transitory state. «There is a concept called ambivalence,» says Roberto, «which means that during the different phases of the crisis the person always has in mind a number of different solutions to their problem. Death is one of them, but we always try to find a different thread to pull. On our way to the intervention, we try to gather as much information as possible about the person: their name, age, if there have been previous attempts, etc.» Although it sounds harsh, it is necessary to confirm that the idea of death is there and that it is an option: «Basically, we want to convey to them that there are immediate alternatives to suicide to keep them from going through with it, at least on that day.»

Not even in those decisive moments do we lose sight of the fact that the person before us is someone who deserves respect and who should not be treated like a child or a crazy person: «One of

al hospital o convencerle a toda costa de algo. Eso acaba en fracaso. De hecho, no hay nada que funcione mejor que una mirada sincera, y eso es algo que también enseñamos y entrenamos, porque muchas veces no es fácil», explica Manuel.

Victima y bombero no están solos en esta interacción salvadora. Velando por la seguridad de ambos hay un equipo de profesionales (otros bomberos, sanitarios, policía...) funcionando en una coreografía perfecta fruto de horas de entrenamiento y maniobras específicas. «En cada intervención hay como mínimo 16 bomberos. Que cada uno de ellos sepa lo que tiene que hacer y lo que hace el compañero genera confianza a todos los niveles», cuenta Manuel. Esta seguridad en uno mismo y en el equipo es mucho más importante de lo que parece: «Si vas asustado se lo vas a transmitir a la víctima. Estar entrenado te da mucha tranquilidad y te permite centrarte en ella», confirma Sergio.

Alcanzar este grado máximo de profesionalización nos permite entender la gran diferencia que han marcado los protocolos de esta unidad antisuicidio: «Hace años se priorizaba la captura, sin pensar en nada más. Ahora el objetivo es que el bombero entienda qué está ocurriendo y tener en cuenta el nivel emocional de la víctima. Por ejemplo, hemos aprendido que es mejor que se retire por sí misma,

the premises of our protocol is that we never lie. We cannot deceive them and tell them that they won't be taken to the hospital or convince them of anything at all costs. That ends in failure. In fact, nothing works better than a sincere look and that is something we also teach and train for, because many times it's not that easy,» explains Manuel.

Victim and firefighter are not alone in this life-saving interaction. Overseeing the safety of both is a team of professionals (other firefighters, health care workers, police, etc.) working in perfect harmony as a result of hours of training and special manoeuvres. «There are at least 16 firefighters in each intervention. The fact that everyone knows what they have to do and what their colleagues are doing builds confidence at all levels,» says Manuel. This confidence in yourself and your team is much more important than it seems: «If you're scared, you're going to transmit that to the victim. Being trained gives you peace of mind and allows you to focus on them,» confirms Sergio.

Achieving this level of professionalism allows us to understand what a difference the protocols of this suicide prevention unit have made: «Years ago, the priority was on capturing, to the exclusion of anything else. Now the aim is for the firefighter to understand what is happening and to take the victim's emotional state into account. For example, we've learnt that it's better for them to come down on their own, even if there's a possibility of using force to rescue them,» says Manuel. The clearest sign of success is that «before, when you went to an intervention, nobody wanted to be the person who came into contact with the victim. Now you go and everyone knows what their role is and what they have to do.»

At this point, the inevitable question is: What happens next? From an operational point of view, we review the entire intervention, we analyse whether unnecessary risks were taken, areas for improvement. Only when we delve into the personal realm do these heroes shed their capes and show themselves for who they really are: vulnerable people with the same emotions and weaknesses as the rest of us. They must take care of themselves in order to continue their work. «These interventions are very susceptible to post-traumatic stress and compassion fatigue,» explains Mercedes. To alleviate pain, you have to get close to the pain, so it's important for them to protect themselves in order to be psychologically prepared before and after. This is confirmed by Sergio who, along with many of his colleagues, is a patient of Mercedes' and the team of psychologists: «The important thing is to understand that we are vulnerable, because sometimes taboos about mental health lead us to believe we are invincible. Just as no one questions the fact that we need to rest after a fire, we need to normalise the idea that these interventions affect us emotionally. It's very important to acknowledge this because otherwise it will lead us to reject intervention, and consequently to fear and disconnect from the victim.»

It is always them, always the most vulnerable from the beginning of the intervention to the end. Not surprisingly, they view awards such as the one received from Fundación MAPFRE as a golden opportunity: «It's important for our work to be known. Talking

## “Ante un suicida, no hay nada que funcione mejor que una mirada sincera”

MANUEL SÁNCHEZ PRADOS

“When faced with a suicidal person, nothing works better than a sincere look”



**“La fuerza del equipo es una de nuestras premisas: solo llegarás más rápido, pero juntos llegaremos más lejos”**

**“Teamwork is one of our basic premises: you may get there faster alone, but together we will go further”**

aun teniendo la posibilidad de hacerlo a la fuerza», reitera Manuel. La mejor muestra del éxito es que «antes, cuando ibas a las intervenciones, nadie quería ser la persona que entrara en contacto con la víctima. Ahora vas y todo el mundo sabe qué le toca y qué tiene que hacer».

La pregunta, llegados a este punto, es inevitable: ¿qué pasa después? Desde el punto de vista operativo, se repasa toda la intervención, se analiza si se han corrido riesgos innecesarios, puntos a mejorar... Es solo cuando nos adentramos en el terreno personal cuando estos héroes se despojan de la capa y se muestran como lo que son, personas vulnerables con las mismas emociones y debilidades que el resto. Cuidarles es fundamental para que puedan seguir desarrollando su trabajo. «Son intervenciones muy susceptibles de generar estrés postraumático y fatiga por compasión –explica Mercedes–. Para aliviar el dolor hay que acercarse al dolor, por eso es importante que se autoprotejan y que tengan una preparación psicológica previa y posterior». Así lo confirma Sergio, paciente como muchos otros compañeros de Mercedes y del resto de equipo de psicólogos: «Lo importante es entender que somos vulnerables, porque a veces los tabúes sobre la salud mental nos llevan a pensar que somos invincibles. Si nadie cuestiona que necesitamos descansar después de un incendio, normalizaremos entonces que estas intervenciones nos van a afectar emocionalmente. Saberlo es importantísimo, porque lo contrario solo lleva al rechazo a la intervención, y en consecuencia al miedo y a la desconexión con la víctima».

Siempre ellos, siempre los más vulnerables como principio y fin de su actividad. No es extraño que vivan los reconocimientos como el concedido por Fundación MAPFRE como una gran oportunidad: «Que nuestra labor se conozca es importante. Hablar de suicidio facilita que las personas pidan ayuda». La psicóloga va un paso más allá: «Hablar del suicidio salva vidas! La persona que contempla esta vía tiene un nivel de soledad percibida muy alto, y eso hace que no se comunique y se aísle todavía más. En el momento en que se conecta con ella.. se hace magia». Queda mucho por hacer, con recursos que a veces son limitados y no alcanzan a las asociaciones de sobrevivientes (aquellos que han sobrevivido a una tentativa suicida) y supervivientes (aquellos afectados por el suicidio de una persona cercana), cuyo papel Sergio considera esencial en el tratamiento de esta lacra. «La única manera de atender a este problema y mejorarlo es que todos estemos alineados: grupos de víctimas, sanitarios, psicólogos, bomberos, medios de comunicación, educadores, servicios sociales, políticos...».

Ese «todos», concluimos, alude también a cada uno de nosotros. Porque si aquellos que han mirado cara a cara a la muerte nos dicen que escuchar vale, que empatizar vale, que entender las emociones del otro y no juzgar vale... ¿Qué tan difícil puede ser seguir su ejemplo? Hay ocasiones en que lo extraordinario está simplemente en el mero hecho de sentarse junto a alguien y escuchar lo que tiene que contar. Desasirarse, reconectarse, contaminarse de los demás. Tener la seguridad de que nosotros también podemos ser, en un momento dado, la luz de otros. ■



about suicide makes it easier for people to ask for help.» The psychologist goes one step further: «Talking about suicide saves lives!» The person considering this option has a very high level of perceived loneliness, and that keeps them from communicating and isolates them even more. Once they connect with the person, the magic happens.» Much remains to be done, with resources that are sometimes limited and don't get to all the associations of survivors (those who've survived a suicide attempt themselves and those affected by the suicide of someone close to them), whose role Sergio considers essential in the treatment of this scourge. «The only way to deal with this problem and make improvements is if we all join forces: victims' groups, health professionals, psychologists, firefighters, the media, educators, social services, politicians, etc.»

The word «everyone,» we conclude, also refers to each one of us. Because if the people who've come face to face with death tell us that listening is good, that empathising is good, that understanding the emotions of others and not judging is good, how difficult can it be to follow their example? There are times when the simple act of sitting next to someone and listening to what they have to say becomes an extraordinary act. To de-isolate oneself, to reconnect, to be exposed to others. To be secure in the knowledge that we too can be a beacon of light for others at a given moment in time. ■



**024**  
Línea de atención a  
la conducta suicida  
Suicide Crisis Hotline

**717 003 717**  
Teléfono de la Esperanza  
Hope Hotline

**900 925 555**  
Teléfono de Prevención del Suicidio  
Suicide Prevention Hotline

## PREMIOS SOCIALES FUNDACIÓN MAPFRE 2023

### 2023 FUNDACIÓN MAPFRE SOCIAL OUTREACH AWARDS

Cada año, los Premios Sociales Fundación MAPFRE reconocen la entrega y la generosidad de personas e instituciones que trabajan para mejorar nuestro mundo, como el Cuerpo de Bomberos del Ayuntamiento de Madrid que protagoniza este reportaje y que ha sido galardonado en la categoría de Mejor Proyecto o Iniciativa por su Impacto Social.

Junto a ellos, en la ceremonia celebrada el pasado mes de octubre en Madrid, estuvo el piloto Carlos Sainz. Premio a Toda una Vida Profesional José Manuel Martínez Martínez, que no solo reconoce su trayectoria de más de 30 años en el mundo del automovilismo, sino que pone el foco en su faceta solidaria. El piloto ha promovido diferentes campañas en favor de la seguridad vial, se ha involucrado en la recogida de productos organizada por el Banco de Alimentos de Madrid, en el apoyo a los refugiados a través de la campaña #TuSillaSuRefugio de la Comisión Española de Ayuda al Refugiado, en la lucha contra el cáncer y en la recaudación de fondos para los damnificados del volcán Cumbre Vieja de La Palma, entre otros.

El Premio a la Mejor Entidad por su Trayectoria Social recayó en BrazilFoundation, que atiende las necesidades de la sociedad brasileña en cuatro áreas fundamentales: educación, igualdad de género, emprendimiento negro y medioambiente y cambio climático. Desde su creación en el año 2000, sus actividades han impactado en la vida de más de 120.000 personas.

Por último, el XI Premio Internacional de Seguros Julio Castelo Matrán fue a manos de Pilar González de Frutos, por su trabajo *La necesaria reforma de la previsión social complementaria en España*, que incide en la necesidad de que los ciudadanos cuenten con sistemas de previsión social complementaria que, junto con la pensión pública, les permita mantener su patrón de consumo y un adecuado nivel de vida tras la jubilación. Este estudio aborda la necesidad de implementar medidas adecuadas para que estos sistemas puedan contribuir al crecimiento económico y a la mejora de la competitividad.

Every year, the Fundación MAPFRE Social Outreach Awards recognise the dedication and generosity of people and institutions that work to improve our world, such as the Madrid City Fire Department showcased in this report, which won an award in the category of Best Project or Initiative with the Best Social Impact.

Alongside them at the awards ceremony held last October in Madrid was race car driver Carlos Sainz, winner of the **José Manuel Martínez Martínez Lifetime Achievement Award**, in recognition of his career spanning more than 30 years in the world of race car driving but also highlights his charitable work. The rally driver has promoted different road safety campaigns and has participated in collections organised by the Madrid Food Bank to support refugees through the #TuSillaSuRefugio campaign sponsored by the Spanish Refugee Aid Commission. He has also participated in the fight against cancer and raised funds for the victims of the Cumbre Vieja volcano eruption, on the island of La Palma, among others.

The Award for the Entity with the Best Track Record in Social Causes went to BrazilFoundation, which addresses the needs of Brazilian society in four key areas: education, gender equality, black entrepreneurship, and environment and climate change. Its activities have impacted the lives of more than 120,000 people since its creation in 2000.

Finally, the 11th edition of the **Julio Castelo Matrán International Insurance Award** went to Pilar González de Frutos for her work titled *The Necessary Reform of Supplemental Social Welfare Systems in Spain*, which stresses the need for citizens to have complementary social welfare systems that, together with public pensions, will enable them to maintain their consumer habits and an adequate standard of living in retirement. This study addresses the need to take appropriate steps to ensure that these systems contribute to economic growth and improved competitiveness.

Premios Sociales  
Fundación MAPFRE



Fundación MAPFRE  
Social Outreach Awards