



justalegría

Prevención de las conductas suicidas

Estrategias Profesionales para enfrentar situaciones de riesgo en el ámbito educativo

3 de abril de 2019

Noelia Espinosa
Carmen Barceló

Índice

1. Presentación y video Premio Innovación social Caixa.
2. Información clave sobre la conducta suicida. Mitos y realidades.
3. Comprendiendo la conducta suicida. Factores de riesgo y protectores.
4. ¿Cómo identificar y tratar alumnos en riesgo? Señales de alerta: verbales y no verbales.
5. Programa sensibilización y formación en el ámbito educativo.



1. ¿En qué consiste el proyecto *Razones para vivir?*

<https://www.youtube.com/watch?v=Zjvl5fRuRnw&t=4s>



- **Programa Razones para vivir** es un proyecto de prevención de suicidio desarrollado por la Asociación Justalegría.

www.razonesparavivir.org

- **Premio Innovación Social 2017**
Obra Social La Caixa

- **Objetivo:** prevención de la conducta suicida desde el ámbito social.

- **Equipo:** Responsable del Programa, 1 Psicóloga, y Voluntariado Facultad Psicología



Equipo Justalegría en el evento Benéfico “Los Baños del Carmen”



HOSPITAL REGIONAL UNIVERSITARIO
DE MÁLAGA
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



FUNDACIÓN
PROBITAS

- **Financiadores:**



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales



¿Qué hacemos?

Líneas de trabajo:

1. Escuela de fortalezas personales
2. Formación a profesionales sociales y educativos.
3. Orientación y asesoramiento a personas con ideas suicidas y a sus familiares.
4. Sensibilización a la población general para romper el tabú sobre el suicidio y revertir el estigma.
5. Investigación. Conocer perfiles y replicar experiencia.



2. Información clave sobre la conducta suicida.

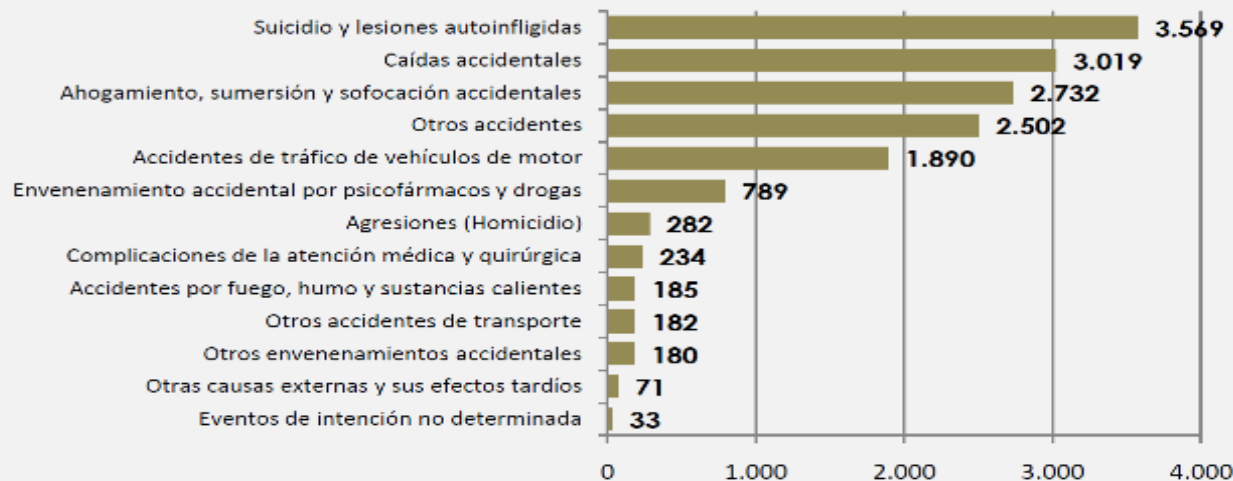


Información clave sobre la conducta suicida.I

OBSERVATORIO DEL SUICIDIO

Estadísticas 2016 SUICIDIOS España

Muertes por causas externas en España, 2016



1 SUICIDIO
=
x 1,9
ACCIDENTES DE TRÁFICO

x 12,7
HOMICIDIOS

x 81,1
VÍCTIMAS DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO
(44 en 2016)

- El suicidio sigue siendo la principal causa externa de muerte en España.
- Es, después de los tumores, la principal causa de muerte entre la juventud española (de 15 a 34 años).
- Además, bajo otras causas externas (ahogamientos y envenenamientos, caídas u otros accidentes) pueden ocultarse muertes por suicidio que, por distintos motivos, no son asignadas a esta causa.

El suicidio es **desde el año 2008 la principal causa de muerte externa** en España.
Actualmente duplica los muertos por accidente de tráfico



Información clave sobre la conducta suicida.II

. El suicidio se mantuvo en 2017 como la primera causa de muerte externa, con 3.679 fallecimientos, un 3,1% más que en 2016.

. Hablamos de 10 casos cada día, 2,5 cada hora.

. En la población infanto-juvenil (entre 15-29 años) es la segunda causa de muerte general por detrás de los tumores.



Información clave sobre la conducta suicida.II

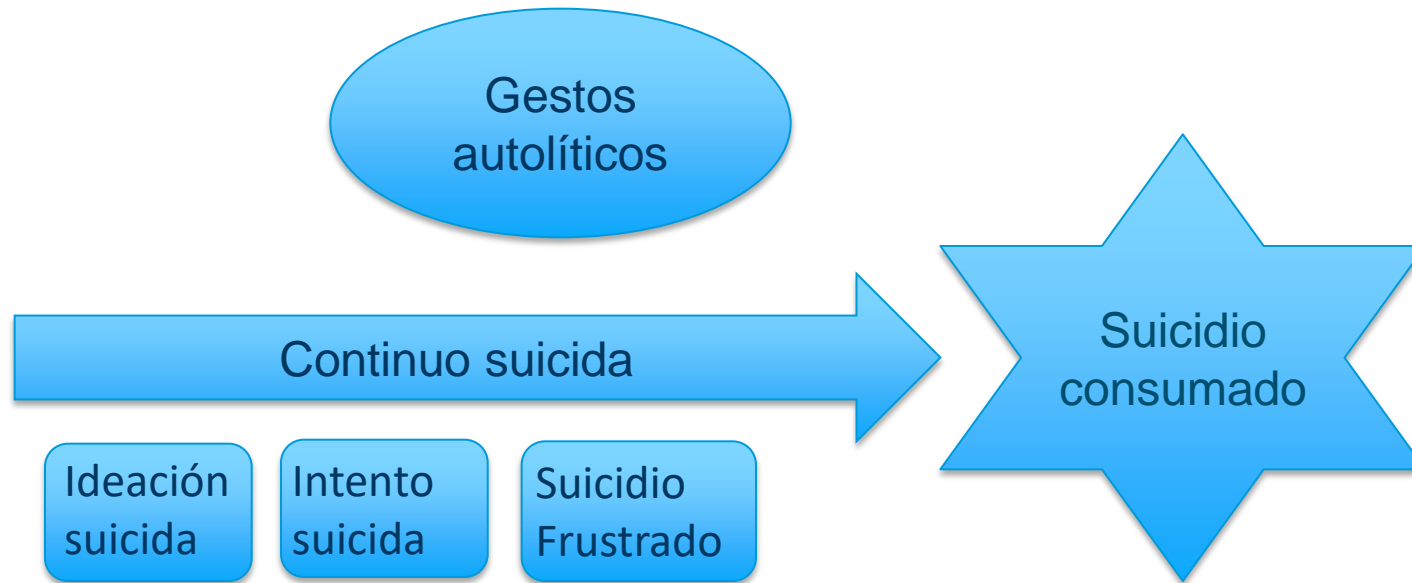
- . El suicidio no debe ser considerado como un acto impulsivo por parte del adolescente, es multifactorial. “Constelación de causas”
- . En la adolescencia es una grave realidad silenciada y su prevención debe ser multidisciplinar. Ámbito sanitario, familiar, y por supuesto educativo.
- . La formación a profesores es fundamental como herramienta preventiva.

“el ámbito educativo como un lugar excelente para desarrollar actividades preventivas adecuadas” (OMS)



Conceptualización actual

- *“El suicidio es una actuación letal, que es iniciado y realizado por la persona, que sabe y espera el resultado letal de su acto (OMS, 1986).”*



Características de la conducta suicida

Visión de túnel (Lógica suicida)



Desesperanza

El suicida no quiere tanto dejar de existir como dejar de sufrir



Angustia

PERO... es una solución permanente a un estado o situación temporal (Emile Durkheim)





MITOS Y REALIDADES

- ❖ *Si alguien ha intentado suicidarse una vez, hay menos posibilidades de que lo intente de nuevo.*
- **Criterio científico.** *El intento de suicidio previo es un factor de riesgo para volver a intentarlo. El 80% de los suicidios consumados cuentan con intentos anteriores*



MITOS Y REALIDADES

❖ *El suicidio no se puede prevenir*

➤ **Criterio científico.** *Según las OMS, hasta el 30% de los suicidios se podrían prevenir. Para ello se deben hacer políticas dirigidas a la prevención*



MITOS Y REALIDADES

❖ *Los suicidas desean morir.*

➤ **Criterio científico.** *La ambivalencia es una de las características de la persona suicida. Muchas no es el deseo de morir, sino escapar de la situación de sufrimiento.*



MITOS Y REALIDADES

- ❖ *Es más seguro no hablar de suicidio con alguien que lo está considerando.*
- **Criterio científico.** *No es cierto, hablar puede ayudar a enfrentarse a algunos problemas*



MITOS Y REALIDADES

- ❖ *La persona que se quiere suicidar no lo dice*
- **Criterio científico.** *Personas con ideación suicida expresan claramente su propósito. Es importante detectar estas señales de riesgo.*
Importante tomarse en serio cualquier amenaza de autolesión.



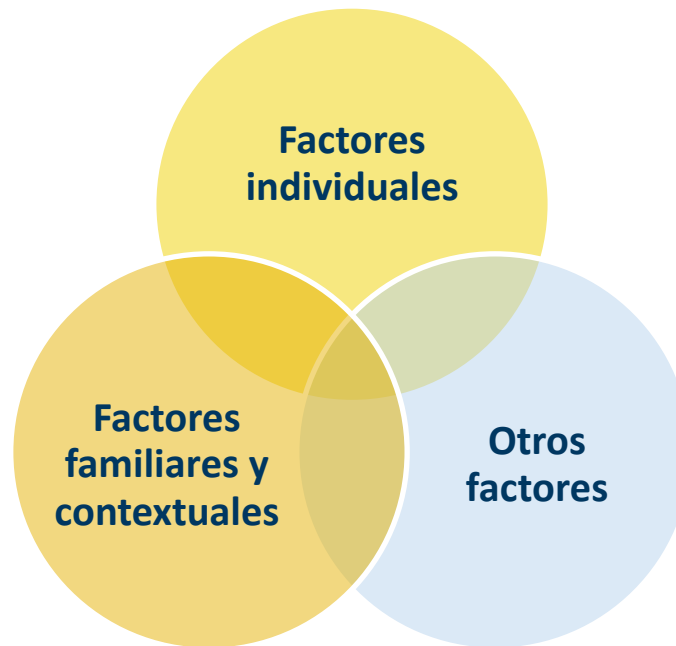
3. Comprendiendo la conducta suicida



Factores de Riesgo en la adolescencia

“Cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión” (OMS)

Fenómeno complejo → multifactorial



FACTORES INDIVIDUALES

Adolescentes. Tentativas previas

- ✓ En adolescentes el intento previo es el principal factor predictivo, y de riesgo más importante.
- ✓ Aproximadamente un 50% de las tentativas han cometido al menos una previamente.
- ✓ Después de 1 intento las probabilidades de riesgo aumentan 25 veces durante 12 meses

FACTORES INDIVIDUALES

Enfermedad mental

- ✓ **Depresión mayor**
- ✓ Bipolar
- ✓ Alcoholismo / abuso de sustancias
- ✓ Esquizofrenia
- ✓ Conducta alimentaria

Enfermedad física

- ✓ Enfermedades crónicas: cáncer, SIDA, diabetes, esclerosis múltiple....
- ✓ Las que cursan con trastornos neurológicos o del comportamiento: epilepsia, lesión medular, accidente cerebrovascular (ACV)

Factores psicológicos:

- ✓ Angustia
- ✓ Desesperanza
- ✓ Impulsividad y agresividad



FACTORES INDIVIDUALES

- ✓ Mujeres: 3-4 veces más tentativas que los hombres
- ✓ Hombres: consuman 3 veces más que las mujeres
- ✓ Grupos de edad con más riesgo de intentos: adolescentes y mayores de 65
- ✓ Mayores de 65 triplican la tasa de suicidio consumado



FACTORES FAMILIARES Y CONTEXTUALES

- ✓ Historia familiar de intentos previos
- ✓ Falta de comunicación, cuidados y atención familiar
- ✓ Historia de maltrato / abuso sexual
- ✓ Acoso escolar y ciberbullying
- ✓ Falta de apoyo (familiar y entre el grupo de iguales)
- ✓ Acontecimientos vitales estresantes: divorcio, pérdida de un familiar, pérdida de empleo, situación irregular de migración
- ✓ Colectivo LGTBI

Factores precipitantes en la adolescencia

- ❖ Descubrimiento o no aceptación de la homosexualidad
- ❖ Fracaso escolar
- ❖ Bullying, acoso, humillaciones y malos tratos
- ❖ Abuso sexual, violaciones
- ❖ Separación o pérdida de amigos y compañeros. Cambios habituales de residencia y de entorno social
- ❖ Desengaño amoroso

Factores de protección en la adolescencia

- ❖ Relaciones personales satisfactorias
- ❖ Estrategias de resolución de conflictos
- ❖ Habilidades para detectar la propias Fortalezas y razones para Vivir.
- ❖ Contexto educativo saludable
- ❖ Fomentar la educación emocional



4. ¿Cómo identificar y tratar a alumnos en riesgo de suicidio?



Señales de alarma verbales

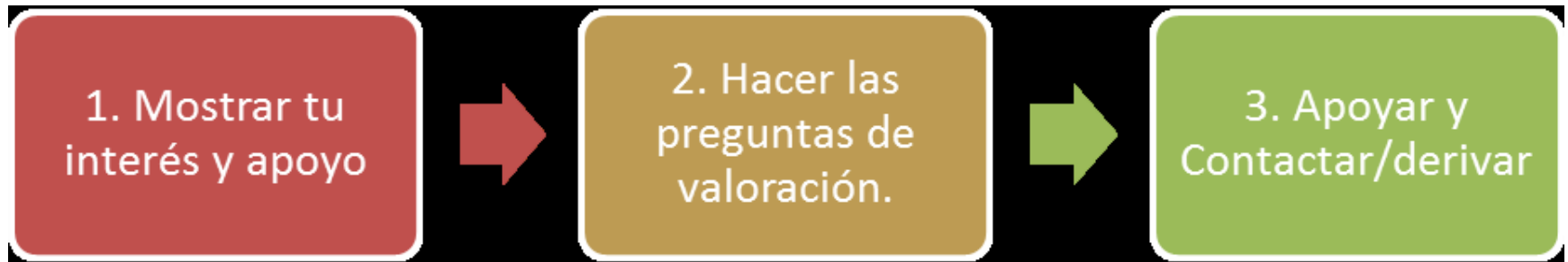
- **Hablar o escribir sobre:**
 - **El deseo de morir, herirse o matarse**
 - **Sentimientos de desesperanza**
 - **Ser una carga para los demás**
- **Buscar métodos.**

Señales de alarma no verbales

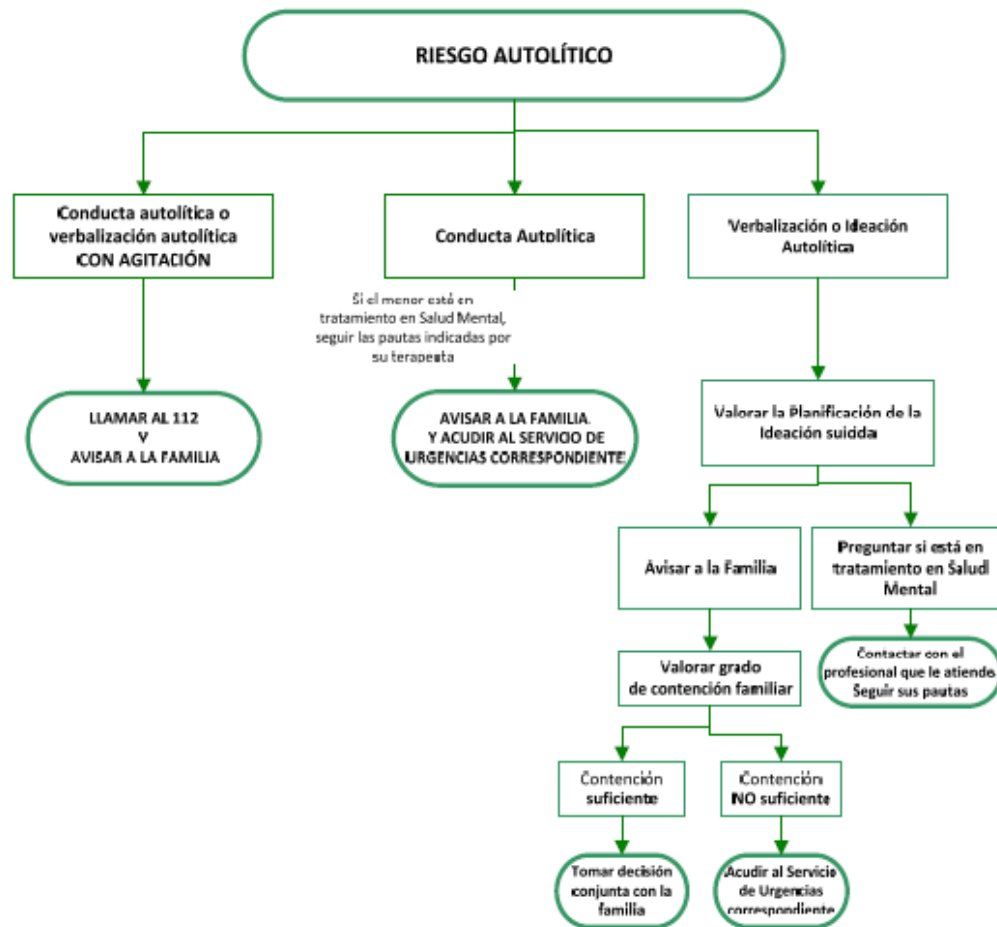
Comportamientos como:

- **pérdida de contacto con la familia, amigos y red social.**
- **Pérdida del rendimiento académico.**
- **Incremento en el consumo de alcohol o drogas.**
- **Cambios de personalidad o carácter.**
- **Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.**

Tres mensajes clave



Actuación antes el riesgo autolítico en Educación



5. Programa de sensibilización y formación en el ámbito educativo



FASE 1. Sensibilización comunidad educativa y entorno escolar



FASE 1. Sensibilización

- Prevención de suicidio en el marco de las Escuelas Saludables.
- Importancia de implementar estrategias de prevención en el ámbito escolar.
- Programa de prevención dirigidos al ámbito escolar. Atención a personal vulnerable.



FASE 2. Formación dirigida al profesorado



FASE 2. Formación para docentes

- ***Pautas y herramientas de prevención en el aula.***
- ***Objetivos:***
 - Abordar la conducta suicida desde la promoción de la Salud Mental.
 - Identificar conductas de riesgo y señales de alerta.
 - Dotar a los docentes de estrategias para aplicar en el aula.



FASE 3. Escuela de Fortalezas Personales



Psicología Positiva

- “Identificación y cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos”. Seligman (2003).
- Entrenar a las personas vulnerables a la depresión y a las ideas suicidas a un mejor manejo de sus fortalezas ha demostrado ser útil para reducir la ansiedad, la depresión y mejorar la resiliencia. OMS (2014).



Escuela de Fortalezas Personales.

Grupos vulnerables

- Grupo en riesgo de desarrollar pensamientos y conductas suicidas.
 - Trastornos emocionales (depresión, ansiedad, abusos de sustancia, tic´s , alimentación, TDAH, ...).
- Intervenciones dirigidas y adaptadas a adolescentes (programas psicoeducativos, grupos de apoyo), haciendo partícipes a sus familiares como agentes claves de apoyo.



Escuela de Fortalezas Personales

- ✓ Psicoterapia grupal.
- ✓ 10 sesiones (intercalar encuentro con familia).
- ✓ Frecuencia semanal
- ✓ 90 minutos de duración

Objetivos:

- Autoconciencia emocional y fortalezas
- Autocuidado
- Apoyo a través del grupo
- Potenciar resiliencia
- Autocontrol emocional
- Desarrollar empatía
- Mejorar las relaciones y la comunicación interpersonal
- Nuevas habilidades de afrontamiento
- Mejorar la flexibilidad y adaptación a los cambios



Programa de la Escuela

Sesión 1: Contextualizar la Salud Mental

Sesión 2: Emociones positivas y Gratitud

Sesión 3: Emociones negativas y Perdón

Sesión familiar 1

Sesión 4: Autoestima. Autoconcepto y autoimagen.

Sesión 5: Experiencia de Flow y diseño de un Plan de Acción

Sesión 6: Curiosidad y Pasión por aprender

Sesión familiar 2

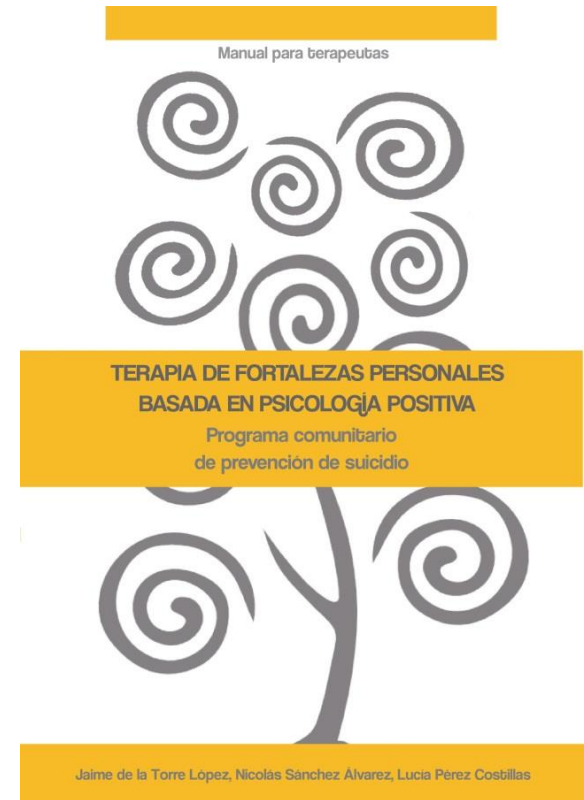
Sesión 7: Prudencia y Autorregulación

Sesión 8: Regalo de tiempo

Sesión 9: Fortalezas Personales y el Apego

Sesión 10: Optimismo

Sesión familiar 3



<http://razonesparavivir.org/manuales-sobre-el-suicidio/>

PROCOLOS

- Protocolo de prevención y actuación ante conductas suicidas. Gobierno de Navarra
- Recomendaciones sobre detección, prevención e Intervención de la conducta suicida. SAS
- Prevención de la conducta suicida e intervención tras el suicidio. Euregenas
- ¡No estás solo! Guía para la prevención de la conducta suicida. Dirigida a docentes. Comunidad de Madrid
- Prevención de suicidio. Un instrumento para docentes. OMS



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



CONCLUSIONES

- Se ha demostrado que la formación a profesores y orientadores en el reconocimiento de factores de riesgo y señales de alarma constituye una estrategia de prevención de suicidio eficaz.
- Los profesores pueden desempeñar un importante papel en el refuerzo de factores protectores, creando entorno de apoyo, y promover que accedan a los servicios sanitarios.
- El programa de formación de Gatekeepers (guardianes) en la prevención de suicidio debería ser incorporado también a la educación y formación de futuros profesores.



CONCLUSIONES

El suicidio es una conducta compleja, se debe a múltiples factores, pero el suicidio se puede prevenir, su prevención depende de la implicación de todos los sectores de la sociedad, entre uno de los más importantes, el ámbito escolar.



El mejor antídoto ante un suicidio es sacarlo del silencio



**Asociación Justalegria
Ancha del Carmen 26 Málaga
951 286 181 – 626 010 017**

info@razonesparavivir.org