

Prevención del suicidio en jóvenes

Carmen Fdez-Fígares

IES Victoria Kent

Suicidio con resultado de muerte

- Un acto infrecuente con resultado de muerte, en el que la intención de la persona que lo hace es morirse y que se lleva a cabo con la intención de modificar su entorno o su situación”.

Intento de suicidio o conductas autolesivas.

- Una acción infrecuente sin resultado de muerte, con el que la persona espera morir, o se pone en riesgo de morirse o hacer un daño corporal, iniciado y llevado a cabo con el objetivo de conseguir cambios en su entorno o en sí mismo

Prevalencia según OMS

- 14 aprox. por cada 100.000 hab.
- 58.000 al año
- Mayor en hombres de 35 a 45 años
- Intentos son 10 veces más frecuentes, en adolescentes y decrece con la edad para aumentar los suicidios (Nock et al., 2008)
- Grave impacto sobre los supervivientes

Mitos

- No se puede prevenir.
- Hablarlo puede incrementar la tasa.
- El suicidio es “ una conducta normal” en diferentes situaciones de gran estrés.
- Las personas que hablan de suicidarse no lo hacen, la persona que se quiere ,”de verdad” matar no lo dice.
- El suicidio se “hereda”.

Mitos

- Las personas que intentan suicidarse sólo lo hacen para llamar la atención.
- La persona que se repone de una crisis suicida no corre peligro.
- La tendencia al suicidio se hereda.
- Para afrontar un intento hay que tener una preparación especializada.

Factores de riesgo: **indicadores**

- Enfermedad psiquiátrica, abusos de sustancias
- Enfermedades somáticas, (con mucho dolor)
- Experiencias vitales negativas ; perder a un padre en la infancia, abusos...
- Características personales; impulsividad
- Intentos previos.

Señales de alarma (APA)

- Hablar sobre la muerte: cualquier mención sobre la muerte, desaparecer, autolesión.
- Pérdida reciente: alguna muerte cercana, ruptura de una relación, amigos, haber perdido la confianza en sí mismo, interés o actividades que anteriormente disfrutaba.
- Cambio de personalidad: triste, retraído, irritable, ansioso, cansado, indeciso, apático.

Señales de alarma (APA)

- Cambio de comportamiento: incapacidad para concentrarse en tareas escolares o rutinarias.
- Cambio en los patrones de sueño: insomnio, a menudo con despertar temprano o dormir demasiado, pesadillas
- Cambio en los hábitos de alimentación: pérdida de apetito o de peso, o lo contrario, comer en exceso

Señales de alarma (APA)

- Miedo a perder el control: actuar erráticamente, perjudicarse a sí mismo o a los demás.
- Baja autoestima: sentirse inferior, sentir vergüenza, culpa, odio a uno mismo, o verbalizaciones como “todo el mundo estaría mejor sin mí”.
- No tener esperanza en el futuro: creer que las cosas nunca mejorarán o que nada cambiará.

Factores protectores

Son aquellas características hacen menos probable que alguien considere la idea del S.

- imagen positiva de sí mismo
- adecuada capacidad para resolver problemas.
- apoyo social.
- Capacidad de búsqueda de ayuda.

Actuación en el centro

- Red de comunicación: ETPOE, SAS, Servicio Forma Joven Servicios Sociales.
- Sala de expresión libre; Expresión controlada de los sentimientos en un ambiente protegido.
- Información al claustro. Preparación e información y sensibilización para prevenir el contagio. Reducción del estrés y supervisión continua.

Actuación en el centro II

- Actuación en las tutorías, facilitar la expresión emocional y hablar de las consecuencias.
- Actuación con el AMPA; información y control de las consecuencias para los supervivientes.
- SAS y EOE; disposición de ayuda para el alumnado más afectado.

Actuación en el centro III Cierre del proceso y Duelo

- Celebración del funeral en el instituto. Despedida oficial de la alumna por sus compañeros.
- Elección del lugar para el recuerdo y las condolencias: “El Huerto Escolar”.
- Seguimiento del alumnado .
- 1º Aniversario: “La placa denominación de huerto.

Actividades para tutoría la muerte como parte de la vida.

- La celebración de la muerte en las diferentes culturas.
- Expresión de sentimientos asociados a la muerte en las diferentes culturas.
- Expresión individual de experiencias asociadas a la muerte.
- Interpretación de las expresiones.

Actividades para tutoría

Desmitificación del suicidio romántico

- Extractos de películas: Thelma y Louise.
- Extractos de prensa: suicidio en Marbella, efecto de las redes sociales. 6 de nov 2018, <https://www.diariosur.es/marbella-estepona/explicar-suicidio-adolescentes-20181106231632-nt.html>
- TED lectures: Why suicide teen behaviour?
- Análisis de la situación. Consecuencias del acto.

Diferentes formas de enterramientos



La población chachi, al noreste de Esmeraldas y el respeto a la muerte.

- Cuando muere un miembro de la familia le entierran bajo su casa y dejan el lugar para construir una nueva morada en un espacio diferente. Abandonan el terreno y sus plantaciones para reiniciar su vida lejos.



Investiga sobre los rituales de la muerte en las diferentes culturas



La muerte y la expresión del sentimiento.

- Investiga sobre las diferentes formas de pasar a la otra vida en las culturas.
- ¿Crees que los sentimientos son diferentes culturas?
- ¿Crees que los sentimientos se expresan de diferentes?
- ¿Es la misma vivencia? ¿Siempre va ligada al sufrimiento?.

Desmitificación de las autolesiones

- El papel de las redes sociales.
- Ballena azul y otras.
- <https://youtu.be/yU9NPRUvRKQ?t=153>
- Suicidio y autolesiones.
- <https://www.youtube.com/watch?v=eqzrneYrnj8&t=3s>
- Diseño personal del **PLAN DE SEGURIDAD** .

Consecuencias del suicidio

- “El suicida no quiere morir, lo que no sabe es como vivir en su vida”.
- ¿Qué sentimientos tiene el chico? ¿Qué querría conseguir ?
- ¿Qué consecuencias tiene el suicidio en la sociedad? ¿Y en la familia y amigos que le sobrevive?
- ¿Consigue el protagonista lo que pretendía?
- **Conclusión** ¿Crees que el suicidio es una conducta justificada en algún caso?

Plan de Centro :POAT Protocolo de actuación ante el suicidio

- Objetivo del plan : Sensibilización e información a la comunidad educativa con la intención de detectar indicios y actuar ante el problema del suicidio.
- Cualquier miembro de la comunidad educativa que tenga conocimiento de una persona con ideas suicidas, debe ponerlo con urgencia en conocimiento del departamento de orientación y/o de su tutor-a.

Plan de Centro :POAT Protocolo de actuación ante el suicidio II

- 0. Red de informadores-as. Formación de **Mediadores**, y/u otros compañeros quienes detectan un posible caso. Carteles
- 1. Comunicación a orientación o jefatura : EVALUACIÓN DEL CASO Y ACTIVACIÓN DEL PLAN.
- 2. Comunicación a dirección.
- 3. Comunicación a :
 - -Tutores legales.
 - -Forma Joven.
 - -Salud Mental de distrito.
 - -Departamento de Sanidad.

Instrumentos de Evaluación

- KSAD-S:

Kiddie-Schedule for Affective Disorders

&

Schizophrenia, Present & Life Version

(1996)

Plan de Centro :POAT Protocolo de actuación ante el suicidio II.ACTIVACIÓN

- Medidas rápidas en el centro: actuación tutorial ,mediadores, profesores-as de Guardia y PAS.
- Intervención coordinada con la familia y con el alumno-a: Servicios Sociales, Salud Mental y Policía.
- Seguimiento y revisión continua

Sensibilización :Mensajes y Cartelería

Formación de mediadores

- No estás sol@.
- Busca compañía dentro o fuera del centro.
- Acude a compañeros-as, a tu tutor-a , al departamento de orientación.
- Los problemas son situaciones en las que hay que buscar una solución, busquemos juntos.
- Mantente activo, haz ejercicio y sal al sol.
- No consumas tóxicos.

Sensibilización: Mensajes y Cartelería

- Busca situaciones y personas en las que te sientes bien.
- La desesperanza nunca es definitiva, date un tiempo y busca buenas razones para luchar.
- Recuerda tus logros, apóyate en ellos y recompénsate por conseguirlos.
- Aprende a reconocer cuando estas en crisis y diseña un **PLAN DE SEGURIDAD**, informa a tu entorno de tu plan.

Plan de Prevención

- Sensibilización
- Formación en detección de factores de riesgo.
en la comunidad educativa
- Desarrollo de una red de participación y ayuda mutua.(Comunidad Educativa).Plan de acción Tutorial en competencia social.
- Generación de dispositivos de asesoramiento.

Para reflexionar

- *“El dolor que no habla ,gime en el corazón hasta que lo rompe”.*

Shakespeare

Papel de los mediadores-as «vigilantes activos»

- Detección
- Información
- Intervención en conflictos.
- Entrenamiento en comunicación emocional.
- Capacidad de valorar los factores predisponentes, conflictos con amigos y /o familiares.
- Modelos de actuación.

Si necesitas una mano –¿dónde acudir?

- 112
- Correo y Tlf del departamento del instituto.
- Teléfono de la Esperanza : 717003717.

