



“El suicidio es una solución eterna para lo que a menudo no es más que un problema temporal”
Edwin Shneidman, 1985

Hablamos de suicidio

COMPRIENDIENDO LA CONDUCTA SUICIDA

- Es un problema complejo y multifuncional.
- Nunca tiene una única causa y siempre se desarrolla debido a interacciones entre factores de riesgo en combinación con la falta de factores protectores.
- **El suicidio** se da cuando la persona se ve superada en recursos y capacidades de afrontamiento, no ve ninguna salida y, decide acabar con su vida como solución radical a su sufrimiento psicológico intolerable.

Hay pensamientos distorsionados que las personas con ideación suicida creen como reales:

- 1.- *Siempre van a seguir sufriendo igual (desesperanza).*
- 2.- *Creen que su pérdida será fácil de superar por sus familiares y seres queridos, e incluso, les hacen un favor porque así vivirán mejor sin ellos-as.*
- 3.-...



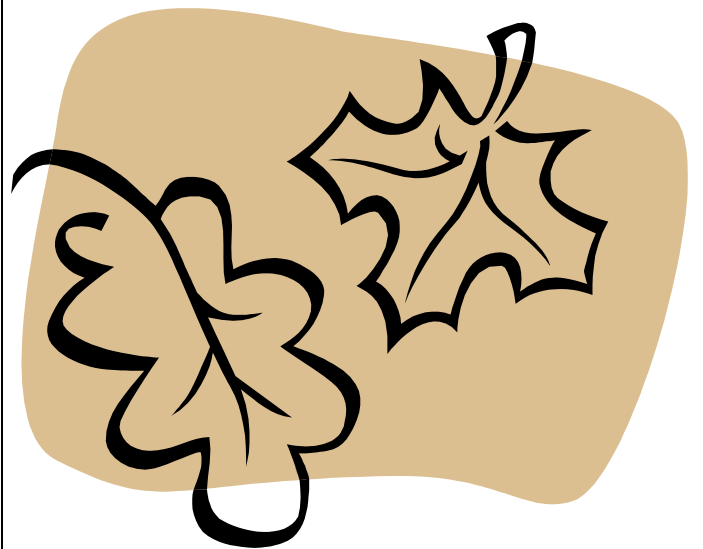


SEÑALES DE ALERTA

- Comentarios negativos sobre sí mismo
- Despedidas, verbales o escritas.
- Comentarios negativos sobre su futuro.
- Comentarios relacionados con el acto suicida.
- Cambio repentino en su conducta
- Disminución del interés en todas, o casi todas, las actividades del día.
- Actitud pasiva, apatía, tristeza, permanente y persistente. (depresión)
- Aislamiento continuado.
- Descenso significativo del rendimiento y las calificaciones.
- Ausencias injustificadas.
- Regalar objetos personales.
- Resolver asuntos pendientes.
- Comportamiento autodestructivo, autolesiones.
- Repentina sensación de calma.
- Observar dibujos, escritos e historias, apuntes, temáticas obsesivas, obsecadas, colores inusuales.
- Visionado de videos con estas temáticas.

Redes sociales:

- Cerrar cuentas en las redes sociales.
- Un uso de internet superior a 5 horas al día se relacionan con la depresión y los pensamientos suicidas.
- Revisión fuera de la común de sus redes sociales aunque no tengan nada nuevo que ver.
- Cuando se busca apoyos solamente en comunidades en línea, foros...
- Poco control de este medio y acceso a páginas no adecuadas.
- Utiliza las redes como último aviso de sus intenciones.





MITOS: ERRORES QUE NO AYUDAN	EVIDENCIAS	ACTITUDES FAVORECEDORAS
<p>a) Preguntar y hablar del suicidio INCITA a ello.</p> <p>b) La persona que se quiere suicidar NO lo dice.</p> <p>c) La persona que expresa su deseo de acabar con su vida NUNCA lo hará.</p> <p>d) Sólo las personas con problemas graves se suicidan, por tanto los niños/adolescentes NO se suicidan.</p>	<p>Hablar disminuye el riesgo de cometer el acto ya que permite aliviar la tensión.</p> <p>Un número significativo de personas con ideas suicidas expresan claramente su propósito. El lugar donde expresan por primera vez pensamientos suicidas y de muerte, sensaciones de hartazgo y desesperación y búsqueda de ayuda <u>es en las redes sociales</u>.</p> <p>La mayor parte de los que intentan suicidarse expresaron previamente su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.</p> <p>Es la primera causa de muerte entre los jóvenes varones de 15 a 29 años y duplica el número de víctimas mortales por accidentes de tráfico desde hace varios años.</p>	<p>Preguntar y escuchar sin JUZGAR, sin MINIMIZAR, sin DISCUTIR, de forma calmada.</p> <p><i>Importante detectar estas señales de riesgo pues a veces dejan entrever sus intenciones (autolesiones...). Debe tomarse MUY EN SERIO.</i></p> <p>No considerar NUNCA como un alarde, chantaje o manipulación.</p> <p>No retar NUNCA a la persona a hacerlo.</p> <p><i>El suicidio es multicausal. Valorar desde nuestro punto de vista lo que para otros es grave o no, puede llevar a infravalorar el dolor que les puede causar.</i></p>



¿CÓMO ACOMPañAR A ALGUIEN CON IDEAS SUICIDAS?

- No dejar sola a la persona, intentar que se sienta aceptada, querida.
- Mostrarle nuestra preocupación, hacerle sentir que nos importa.
- Preguntar y escuchar. Escucha auténtica y reflexiva.
- Escucha desde el respeto, la sensibilidad y la comprensión.
- Hablar con serenidad y sin miedo.
- Respetar los silencios.
- Hacerle ver que las situaciones cambian, que todo cambia, excepto la muerte.
- Hacerle ver sus virtudes y capacidades como persona y ser humano.
- Si el alumno-a afectado-a les pide confidencialidad, intentar convencerle de que no tiene recursos suficientes para ayudarle pero sí el psicólogo del centro.
- Convencerle de que hable con sus padres y pida ayuda profesional.
- No ocultar esta información a los padres.

¿QUÉ NO HACER?

- No juzgarle.
- No reprocharle su manera de pensar.
- No criticar, no discutir, no desafiar, ni minimizar.
- * No culpabilizar





PASOS A DESARROLLAR

ANTE LA EXISTENCIA DE IDEAS SUICIDAS

Ideaciones suicidas pueden ser pensamientos continuos que permanecen de manera estable y constante en el tiempo y tienen relación con el deseo de causarse la propia muerte.

La idea suicida NO debe ser ignorada (silenciada), desvalorizada, ridiculizada, moralizada, ni exaltada.

¿Qué se puede hacer?

- Valorar las señales de alerta.
- Citación a la familia:
 - información
 - Consejo de buscar ayuda profesional.
- Seguimiento por un “tutor de apoyo”:
 - Persona cercana al estudiante.
 - Persona que elija para acompañarle.
 - Seguimiento, coordinación con la familia, con el centro de salud, con la dirección.
- Redes de apoyo: extender la red
 - Red entre iguales
 - Hablar y sobre todo escucharle.
 - Apoyar su participación en actividades grupales, grupos juveniles, deporte...

HABLAR CON LOS COMPAÑEROS-AS

- ✓ No silenciar el acto. No obstante, es muy importante tener en cuenta que en el caso general de un alumno que ha hecho una tentativa de suicidio, ANTES de comunicarlo a sus compañeros hay que pedir el consentimiento tanto a sus padres o tutores legales como al propio adolescente, puesto que es una información confidencial, un acto de su vida privada.
- ✓ Hablar sobre ello, desde el respeto hacia el compañero que ha intentado quitarse la vida.
- ✓ Evitar juicios de valor y sobre todo los chismes.
- ✓ Hablar sobre la conducta suicida.
- ✓ Crear redes afectivas de apoyo entre iguales. Darles el mensaje que pueden salvar una vida.
- ✓ Recomendar tratarle con normalidad, mantener una actitud de escucha respetuosa, respetar sus silencios, dejar que cuente lo que quiera, sin interrupciones.
- ✓ NO permitir ninguna muestra de ridiculización, ni tampoco avergonzar o felicitar al compañero que se ha intentado quitar la vida.
- ✓ NO dejarle sólo-a. Esto no significa que tenemos que vigilarle, sino ESTAR tranquilos-as, pero...ESTAR.
- ✓ Es fácil frustrarse cuando se le habla a una persona que no puede pensar con claridad, así que recuerda mantener la calma y mostrar tu apoyo.



ANTE UN INTENTO DE SUICIDIO

Intento de suicidio:

“...un acto no habitual, con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto para causarse auto-lesión o determinarla sin la intervención de otros, o también ocasionada por ingesta de medicamentos en dosis superior a la reconocida como terapéutica.” OMS- 2009

1. Nombrar “tutor emocional”.

2. Conseguir que sea atendido por un profesional de la salud.

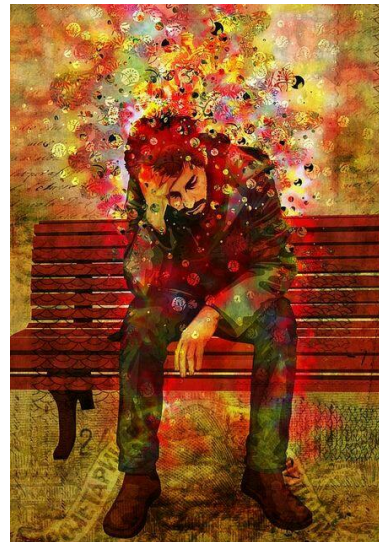
3. Atención individual:

- No silenciar el acto, hablar de ello de manera sincera y abierta.
- Evitar la confrontación agresiva, es decir, NO intentar imponer el punto de vista del adulto.
- NO culpabilizar o avergonzar. Permitir que hable de sus sentimientos y tratar de comprender lo que ocurrió y cómo llegó a tomar esa drástica decisión.
- Promover iniciativas futuras posibles o, por lo menos, no validar sus expectativas negativas.
- Evitar juicios de valor y los chistes o burlas relativos al intento.
- Determinar las redes de apoyo posibles en la familia y en el centro escolar. Preguntando al estudiante por las personas más cercanas, o que le generan más confianza y que podría hablar con ellas en caso de sentirse triste o necesitarlo. Así como de algún compañero-a que pudiera acompañarle en esos momentos.
- Proponer espacios de encuentro voluntario con la única pretensión de ser escuchado-a, que se sienta tranquilo-a y se puedan barajar posibles alternativas.
- Espacio cómodo, tranquilo y que permita confidencialidad, sin interrupciones (personas, móviles...)
- Es fácil frustrarse cuando se le habla a una persona en crisis que no puede pensar con claridad, así que recuerda mantener la calma y mostrar tu apoyo

4. Intervención grupal:

Es el grupo el que construye la reflexión grupal en torno al tema y desarrolla una conciencia que puede servir de protección.

- Taller información sobre el suicidio: (Trabajar en grupos pequeños:)
 - la reflexión sobre expectativas destructivas.
 - Quienes corren mayor riesgo
 - Cómo reforzar y apoyar a esos-as compañeros-as.
- Cómo se puede llegar a estar en riesgo:
 - Agresiones verbales.
 - Agresiones físicas.
 - Exclusión.
 - Etiquetas
 - Otros...





ANTE UN SUICIDIO CONSUMADO

Quizás sea una de las situaciones más difíciles de afrontar en el ámbito educativo. Nos sentimos abrumados, tristes, aturdidos. Incluso incapaces de afrontar esta situación con el grupo de compañeros-as del fallecido.

Por no saber qué hacer, guardamos silencio. La consternación de lo sucedido conlleva a la necesidad de hablar del hecho. De alguna manera, el ayudar a los alumnos a expresar los sentimientos es el primer paso para elaborar el duelo de manera sana.

Guardar silencio puede dar lugar a que los alumnos hablen entre ellos, a espaldas de los adultos. En ocasiones, esto provoca un aumento de ansiedad entre el alumnado, al no poder preguntar abiertamente al profesor.

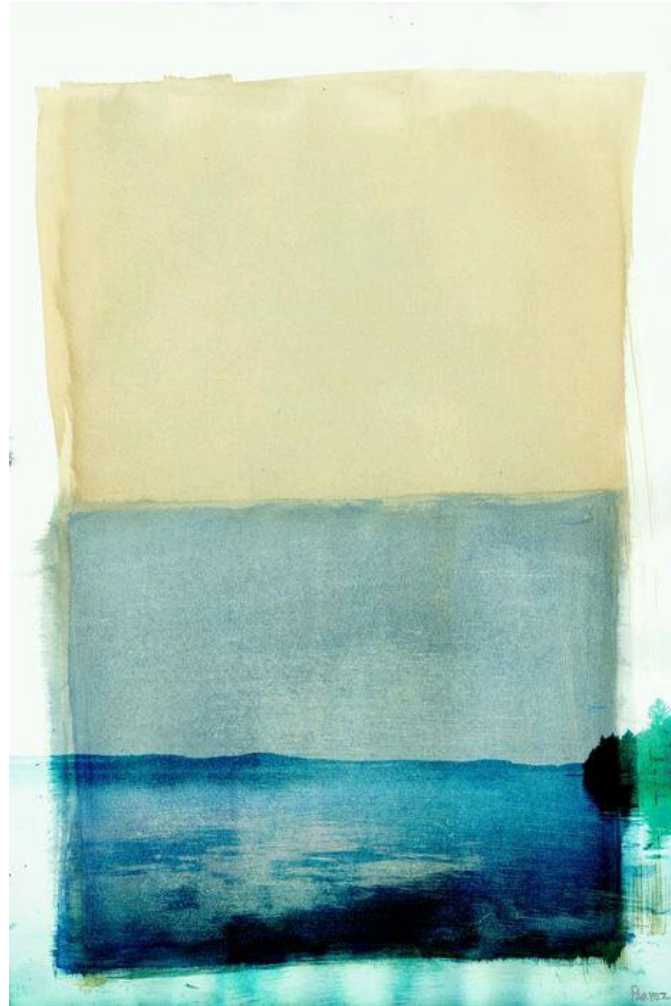
Es importante crear “espacios emocionales” donde se puedan expresar sentimientos, temores y vivencias. Reflexionar. Esto ayudará al grupo a elaborar el duelo y permitirá identificar a los estudiantes más afectados.

ENCUENTRO CON EL GRUPO

<p>Puede ser la dirección del centro, el psicólogo o el propio tutor-a.</p> <p>Expresará: (desde sí mismo, desde el centro educativo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo lamentable del suceso. - Comprensión con la tristeza que hasta se puede palpar. - Comentar algún recuerdo y momentos compartidos con el fallecido-a <p>Animará al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Intentar desculpabilizar, es lo más importante. -Comunicar a los alumnos, con sinceridad, la realidad de lo que ha sucedido, eliminando la morbosidad y los detalles del método utilizado. -Animar a expresar temores, sentimientos sin alarmarse por las expresiones de tristeza. -Si alguien rompe a llorar, esperamos guardando silencio dando su espacio a esa expresión. -Comentar que es natural sentirse tristes o enfadados-as, o... -Intentar involucrar a los que se mantienen silenciosos o distantes, pero que se les nota afectados-as para que puedan compartir y verbalizar lo que sienten. 	<p>Algunas expresiones suelen ser la de marcar distancia con el suceso para no sentir, como defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Darles espacios de tiempo y de lugar para que en pequeños grupos puedan elaborar el impacto emocional. -Ofrecer tiempo para la escucha individual a aquellos que lo requieran o lo necesiten. -Intentar volver a la rutina con actividades que no impliquen un elaborado grado de estrés. -Durante la primera semana se puede iniciar la jornada con un pequeño ritual, un minuto de silencio, de recogida y después dar la oportunidad de poder comentar algo (manifestar imaginarios o acontecimientos posteriores al evento...). -Ir paulatinamente espaciando este ritual, a una vez al mes y que cada ocasión sea un compañero-a diferente el/la que tenga un recuerdo para el fallecido-a. -Aprovechar asignaturas como dibujo, plástica, euskara e idiomas en general para la elaboración colectiva simbólica (dibujo, escritura, escultura, verbalización, dramatización...) encaminadas a una reflexión constructiva y de afirmación del valor de la vida.
---	---

*Conversación individual con estudiantes en riesgo. * Conversación con la familia de estudiantes en riesgo.

*Charla-taller con los padres-madres de compañeros-as del estudiante fallecido.



¡SONRIE!

HOY ES UN EXCELENTE DÍA PARA ESTAR ORGULLOSO

DE SER QUIEN ERES

