



EDUCACIÓN SECUNDARIA

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

SUICIDIO

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Secundaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Suicidio.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Producción: María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)



Colaboración: Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

Agradecimientos: a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

Diseño y maquetación: Natanael Maudó.

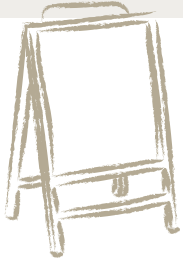
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con smcolegios@unav.es

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00021>

ISBN individual: 978-84-8081-820-9

ISBN Título Colección: 978-84-8081-806-3

SUICIDIO



Introducción

El suicidio es el acto de quitarse la propia vida de manera deliberada. Es complejo, multicausal y con un fuerte componente cultural.

Las personas que se plantean el suicidio experimentan dolor emocional, desesperanza, tristeza, aislamiento y dificultades relacionales junto con otros desafíos que hacen que consideren el suicidio como una salida a sus problemas. Existe en ellas un gran anhelo de dejar de sufrir y la incapacidad percibida para afrontar situaciones. Es importante conocer si su alumno¹ sabe si alguien de su familia nuclear o extensa se ha suicidado.

El suicidio abarca un amplio espectro de conductas que se pueden suceder progresivamente:

- 1. Ideación suicida:** presencia de ideas relacionadas con el suicidio, desde pensamientos vagos hasta planes detallados. Es necesario considerar que la adolescencia, habitualmente, suele cursar con pensamientos de muerte.
- 2. Búsqueda en internet de testimonios, formas y medios para consumarlo.**
- 3. Elaboración y acción de muerte.**

Según los datos publicados por el (INE, 2023) en el año 2022 ha habido 75 suicidios consumados (44 chicos y 21 chicas) mientras que en 2021 se produjeron 53 suicidios (28 chicos y 25 chicas), aumentando así en un 41%.

¹ Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.



Señales de alarma

Es importante tener en cuenta que un intento de suicidio tiene siempre una causa subyacente. El origen puede ser muy variado y diverso, por lo que no existe un patrón delimitado. Cada persona es única y si hay cualquier indicio de sospecha es necesario actuar.

En el aula

- Descuido excesivo del aspecto personal, de la higiene, del rendimiento académico, etc.
- Muestra una conducta descontrolada (por ejemplo, aumento de irritabilidad, ira).
- Muestra comportamiento agresivo y hostil o se muestra muy inhibido, como adormilado en exceso. Aislamiento social.
- Disminuye el rendimiento y bajan las calificaciones. Bajo rendimiento académico, falta de concentración.
- Cambios de humor, y de rutina.
- Presenta quejas relacionadas con su salud física.

En la relación con los compañeros

- Anhelo de muerte al conversar, escribir o dibujar. Los dibujos pueden ser negros o rojos. Fuentes consultadas: web, libros sobre suicidio y muerte.
- Suelen perder el grupo de referencia y encontrarse más solos.
- Habla o escribe sobre la muerte. Dice frases como: "Ojalá me muera" o "Estoy cansada/o de la vida".
- Tras una gran agitación, presenta un periodo de calma y tranquilidad repentino. Esta circunstancia puede revelar que la persona ha resuelto el conflicto entre sus deseos de vivir y de morir en favor de estos últimos.
- Puede realizar rituales de despedida como quitarse la foto de redes sociales y cerrar sus perfiles, regalar sus pertenencias más apreciadas (objetos de la infancia que le marcaron), escribir sobre lo vivido, etc.

En tutoría

- Comportamientos arriesgados. Por ejemplo, sentarse cerca de una ventana, saltar desde sitios muy altos, jugar con fuego o elementos punzantes.
- Dispone de algún medio para suicidarse (acumular medicación, llevar consigo el tóxico, la cuerda, etc.).
- Tiene un plan para un intento de suicidio; usualmente, mientras más detallado sea el plan, mayor es el riesgo.
- Ha vivido un acontecimiento vital estresante (accidente, fallecimiento cercano, enfermedad, mudanza, divorcio).
- Ha cambiado radicalmente su comportamiento y forma de ser tanto en casa como en la escuela.
- Se valora negativamente, sintiéndose una carga o un problema para los demás.
- Manifiesta sentimientos intensos y abrumadores de culpa, vergüenza y odio hacia sí mismo ("no valgo para nada", etc.).
- Tiene un alto nivel de autoexigencia, con reproches constantes contra sí mismo.
- Un amigo, compañero, familiar o persona admirada (como una figura deportiva o un músico) que recientemente haya intentado suicidarse o se haya suicidado.
- Posible estrés causado, entre otras causas, por cambios físicos relacionados con la pubertad, enfermedad crónica y/o infecciones de transmisión sexual.
- Tiene dudas sobre su orientación y/o identidad sexual.
- Expresar un sufrimiento extremo: ya no puede soportar o tolerar más una situación o estado vital ("esta vida es un asco", "mi vida no tiene sentido", "todas mis dificultades terminarán pronto", "no hay nada que nadie pueda hacer para ayudarme ahora", "simplemente no puedo seguir adelante", "desearía no haber nacido", "todos estarán mejor sin mí").



Abordaje

Si tiene sospechas de que un alumno podría estar experimentando pensamientos suicidas, es esencial abordar la situación de manera inmediata y cuidadosa. Es imprescindible comunicar sus observaciones al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de la etapa correspondiente (E.S.O o bachillerato). Además, se debe iniciar el protocolo establecido en el centro para este tipo de casos. En la mayoría de casos, el orientador es una parte fundamental en el abordaje de la comunicación con alumno y familia.

1 ¿Puedo acercarme a hablar con el alumno?

Cuando sospeche que un alumno pueda tener ideación suicida es importante ofrecer apoyo y cercanía a un alumno en situación de vulnerabilidad. Valore si es usted la persona que puede hacerlo. Si no, pida ayuda a un compañero. En estos casos la rapidez de la respuesta es muy importante.

En cualquier caso, es importante no dejar al alumno solo o en situación de vulnerabilidad, especialmente cuando exista preocupación por la propia seguridad del alumno.

2 ¿Qué queremos conseguir?

El objetivo principal es preservar la seguridad del alumno y alertar a las personas responsables de iniciar los procedimientos para que reciba ayuda profesional adecuada.

Es importante hacer saber al alumno que no está solo, y que hay mucha gente además de familia y amigos para hablar y estar con él. Lo más importante es que existen múltiples opciones para cuando él las necesite, incluso grupos de jóvenes que están pasando o han pasado por la misma situación.

La clave en estos casos es aportar al contexto seguridad. No sólo depende de usted si no de mucha otra gente, pero toda pequeña acción en estos casos contribuye y puede ser determinante.

3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. Lo más importante que puede hacer es escuchar sin alarmarse, acoger sin enjuiciar.

Algunas indicaciones para ello:

Sea empático: hágale saber que entiende cómo se siente y tómese en serio sus sentimientos. Acepte y reconozca las emociones y las experiencias que describe.

No entre en pánico o en shock, intente responder calmadamente y sin enfado. Es importante estar atento a sus propias reacciones. Recuerde: se puede aceptar y reconocer las experiencias emocionales de otro sin necesariamente estar de acuerdo con sus reacciones, o pensar que sean las más apropiadas o comprensibles. Es su vivencia personal.

Trata de no mostrarse sorprendido ante las ideas o pensamientos suicidas, puesto que genera distancia entre usted y el alumno.

No menosprecie las ideas suicidas pensando que son una llamada de atención o una manipulación. Estas creencias son mitos comunes que dificultan que el alumno pueda sentirse seguro y busque ayuda. No minimice ni reste importancia a la intensidad de sus sentimientos.

4 ¿Qué puedo decirle?

Para el alumno, hablar de estas ideas y expresar cómo se siente puede ser muy difícil, suelen guardar estas conductas e ideaciones como un secreto. Pero saber que alguien se preocupa e interesa por él o ella y está accesible, será beneficioso.

Puede expresar su preocupación por él y manifestar el deseo de saber o comprobar que se encuentra bien.

Pregunte cómo se siente y qué pensamientos tiene. Esto le ayudará a obtener información clara, y no fomentará más sus ideaciones suicidas. Por ejemplo, con la siguiente pregunta: "¿Tienes pensamientos de matarte o hacerte daño?"

Evite este tipo de respuestas: "¿por qué haces esto?" o "tienes que parar de hacer estas cosas", ya que no son de ayuda en ese momento.

No se comprometa a guardar secreto: la confidencialidad nunca se aplica al suicidio. Es importante que se remarque que para usted es primordial preservar su integridad física, motivo por el cual no se puede comprometer a guardar el secreto.

No analice los motivos del adolescente: una solución ineficaz en esta situación es tratar de dialogar sobre los motivos que tiene el adolescente para pensar en el suicidio. Evite dar charlas o lecciones en esta situación.

No utilice la culpa para prevenir el suicidio. Las personas con ideación o pensamientos suicidas no escogen tenerlos y les genera sufrimiento. Culpabilizarles puede tener un efecto contrario al deseado.

INTENTO DE SUICIDIO

Si presencia un intento de suicidio, queremos conseguir que se no se lleve a cabo el suicidio, salvar su vida, por tanto:

1. La prioridad es preservar la seguridad y la integridad física del alumno.
2. Trate de mantener la calma y comunique al alumno que va a actuar para preservar su seguridad.
3. No debe dejar al alumno solo en ningún caso y debe solicitar ayuda de inmediato, preferentemente avisando al orientador escolar.
4. Si hay una amenaza inmediata, llame al servicio de emergencia local para obtener ayuda.

5 ¿Es necesario hablar del suicidio con los compañeros?

En el aula, no se debe hablar explícitamente del intento de suicidio del alumno por riesgo de contagio, en caso de que ese intento no haya sido presenciado por otros compañeros. En caso de que se haya presenciado el intento de suicidio o se haya consumado, es importante que se trate el tema en el aula.

Al abordar el tema del suicidio de un compañero en la clase, es crucial prepararse con información precisa y seguir los protocolos escolares. Escoja un momento adecuado y comunica la situación con empatía y compasión, evitando culpar o estigmatizar. Proporcione detalles claros, fomente el apoyo mutuo entre los estudiantes y ofrece información sobre recursos disponibles. Sea consciente de las posibles reacciones emocionales, permita preguntas y promueva un ambiente donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones. Adapte su enfoque a las necesidades específicas y comuníquelo acompañado del orientador y algún miembro de la directiva del colegio, para que los alumnos sepan que todo el colegio está implicado en la ayuda y el apoyo ante una situación así.

ATENCIÓN

En muchos casos un intento de suicidio está relacionado con la presencia de sintomatología o trastornos mentales. Algunos de ellos pueden ser: depresión, ansiedad, acoso escolar, adicciones o trastorno de la conducta alimentaria. Si considera que ese es el caso de su alumno, no dude en seguir los pasos indicados en las fichas correspondientes a cada uno de estos temas.

Referencias bibliográficas

Instituto Nacional de Estadísticas. (2023). *Defunciones según la Causa de Muerte*. https://www.ine.es/prensa/edcm_2022_d.pdf