

LA IMPORTANCIA DE IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO EN EL ÁMBITO ESCOLAR



NOELIA ESPINOSA GALÁN
PSICÓLOGA
ASOCIACIÓN JUSTALEGRÍA

*El que tiene un porqué para vivir,
se puede enfrentar a todos los cómo*

Friedrich Nietzsche

El pasado 3 de abril participamos en las Jornadas Formativas dirigidas a Orientadores de la provincia de Málaga, organizada por la Consejería de Educación y CEP Málaga, cuyo título fue , “Estrategias profesionales para afrontar situaciones de riesgo en el ámbito escolar” y el hashtag #OrientarConCorazón. Me gustaría parar unos instantes y reflexionar sobre las palabras, orientar y corazón. Ambas captaron al instante mi atención y pensé en la responsabilidad que tenemos los profesionales que nos dedicamos a trabajar por y para las personas. Se trata de acompañar y guiar desde la empatía, la escucha activa y la asertividad, y la única brújula que puede marcar las coordenadas de la confianza, el respeto y la aceptación incondicional es la del corazón. Antes de adentrarnos en estadísticas, estrategias y pautas de actuación, merece la pena dar un pequeño paseo por la historia para poder entender cómo se ha ido configurando el concepto de suicidio a lo largo de los siglos.

El más antiguo registro de suicidio en la historia se remonta al Egipto de los faraones (aproximadamente 2000 a.C.), donde no había deshonor al acto mismo del suicidio ya que la muerte era vista como un mero paso de esta vida a la siguiente. En la antigua Grecia, el suicidio era un delito contra el Estado y los castigos para los suicidas eran la mutilación del cadáver, los entierros aislados e incluso la deshora familiar. En el Imperio Romano, Cicerón y Constantino condenaban el suicidio pero no si era una forma de

heroísmo, amor o abnegación o defensa del amor. Adentrándonos en la Edad Media se sigue condenando el suicidio y penalizando como un acto contra el Estado. Llegamos al Renacimiento donde aparecen observaciones que pretenden despenalizar el suicidio. No obstante, si nos detenemos a leer textos renacentistas, encontramos que el suicidio no sólo no era condenado, sino que en algunos casos se exaltaba y en otros incluso se veía como necesario. Durante la época medieval surge dentro del Cristianismo una figura importante, San Agustín (354-DC- 430DC). Este Padre de la Iglesia etiqueta por primera vez el suicidio como un pecado amparándose en el sexto Mandamiento: “Aplicaremos al hombre las palabras no matarás, entendiendo: ni a otro ni a ti, puesto que quién se mata a si mismo mata a un hombre”

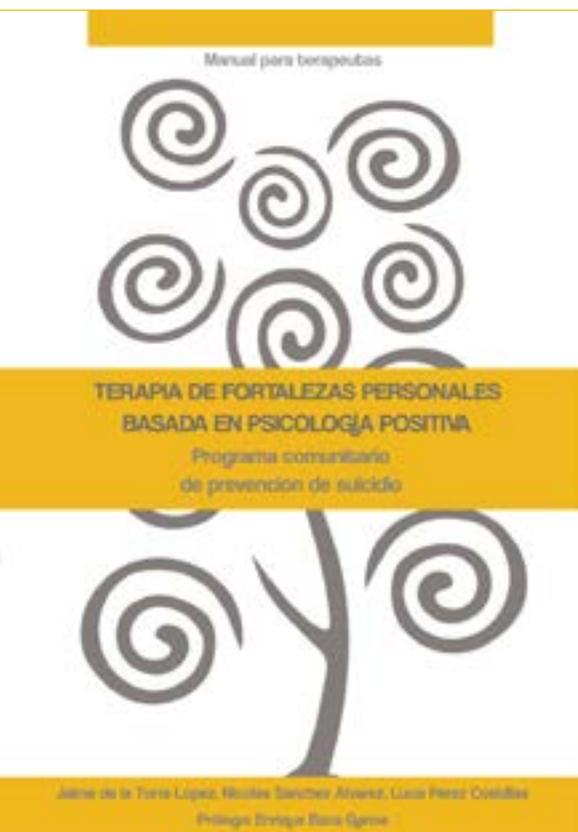
Actualmente, la principal razón para la incompreensión del suicidio es la consideración de ser un acto demasiado radical, que habla del fracaso de una sociedad que ve tambalearse sus funciones para las que se organiza y tiene sentido. Una realidad silenciada tras la que se esconden emociones como el miedo, la culpa, la vergüenza, la incompreensión o el estigma, llegando a convertirse en nuestros días en un tema tabú. El tabú aumenta si hablamos de suicidio y adolescencia, ya que no se puede hablar de una sola causa que lo provoque, sino de una nebulosa de causas, factores de riesgo,

precipitantes y señales de alerta que rodean el mundo del adolescente. La pubertad, una etapa vital donde va definiendo nuestra identidad en relación a nosotros mismos y a los demás, es una etapa de cambios, de desarrollo cerebral y físico, donde se va forjando la personalidad, además de ser una etapa de máxima vulnerabilidad. Por todo ello los adolescentes se han convertido hoy en día en uno de los grupos de riesgo más importantes en relación a la muerte por suicidio.

A continuación, adjuntamos una tabla con las estadísticas correspondientes al año 2016 donde se desglosa por grupos de edad las muertes por suicidio en España.

ESTADÍSTICAS AÑO 2016

Grupos edad	De 10 a14	De 15 a 19	De 20 a 24
Varones	8	37	68
Mujeres	4	21	20
Total	12	58	88



Manual de prevención

En este contexto, ¿cómo podemos actuar ante un caso de ideación o tentativa suicida?

¿Cuáles son las estrategias profesionales para afrontar situaciones de riesgo en el ámbito escolar?

Los profesores y orientadores escolares desempeñan un papel crucial en la detección de personas con riesgo suicida. Se ha demostrado que la formación de profesores y orientadores escolares en el reconocimiento de los factores de riesgo y signos de alarma constituye una estrategia muy eficaz de prevención. Implementar dichas estrategias puede disminuir la incidencia de la conducta suicida en un 30%.

Razones para vivir es la marca actual del programa de prevención de suicidio de la Asociación Justalegría que nació a finales del año 2013. Desde entonces viene desarrollando distintas líneas con este objetivo común de prevenir entre grupos vulnerables.

Sus principales líneas de trabajo son: sensibilización, orientación y asesoramiento, formación dirigida a profesionales de diferentes ámbitos y Escuela de Fortalezas Personales basada en la psicología positiva.

Dentro de la línea enfocada al ámbito escolar se está desarrollando desde finales de 2018 un programa pionero en prevención de suicidio orientado al ámbito educativo. Este, tiene el objetivo de sensibilizar a la comunidad escolar en la importancia de fomentar estrategias de prevención para impulsar escuelas saludables, formar al profesorado en herramientas de detección y manejo de conductas de riesgo en el aula e implementar programas psicoeducativos en el alumnado.

El desarrollo del programa consta de varias fases:

Fase 1

Sensibilización dirigida a la población escolar, incluyendo familias, para generar disposición y dar a conocer la importancia de implementar estrategias de prevención de suicidio en los centros escolares que incluya la promoción de la salud mental entre la población adolescente, como herramienta eficaz de prevención.

Fase 2:

Formación dirigida a equipos directivos, orientadores/as, profesores/as y, en general a cualquier docente implicado en la mejora del ámbito escolar. La formación consiste en dotar de conocimientos y

estrategias prácticas para poder detectar situaciones de riesgo en las aulas. Conocer cuáles son los factores de riesgo y las señales de alerta, así como fomentar el desarrollo de factores de protección.

Fase 3:

Implementar la Escuela de Fortalezas Personales dirigida a grupos de riesgo (adolescentes). Se trata de una terapia grupal preventiva basada en la psicología positiva cuyo objetivo principal es dotar al alumno de las herramientas necesarias que le ayuden a identificar sus fortalezas personales y ponerlas en valor en su vida cotidiana. Entrenar a los alumnos en el uso de las fortalezas personales genera una protección ante las adversidades, la sintomatología depresiva y las emociones negativas. Por lo tanto, se abre un nuevo camino orientado hacia ámbitos más positivos, potenciando la creatividad, la tolerancia, la apertura a nuevas ideas y experiencias (Diener y Seligman, 2002).

Es importante destacar que en esta última fase del programa es imprescindible la cooperación e implicación de las familias. Se incluyen sesiones grupales formativas alternas durante el desarrollo de la Escuela de Fortalezas con un doble objetivo: por un lado, informar de la evolución y el trabajo con los adolescentes y por otro, proporcionar formación a los padres y madres relacionada con la gestión emocional y habilidades de comunicación.

Analizando la experiencia que estamos teniendo en el desarrollo de este programa de prevención de suicidio llegamos a la conclusión que todavía queda mucho por hacer. Empezando por tomar conciencia de que tenemos delante un reto que es responsabilidad de la sociedad y una cuestión de salud pública. La prevención depende de la implicación de todos los sectores, y uno de los más importantes es la comunidad escolar.

El ámbito educativo es sin lugar a dudas un lugar excelente para desarrollar actividades e iniciativas preventivas adecuadas trabajando con los distintos actores: alumnado, profesorado y familias (Euregenas 2014). El profesorado, como agente clave, puede desempeñar un importante papel en el refuerzo de factores protectores creando entornos de apoyo que generen confianza. ■

BIBLIOGRAFÍA

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), (2011). *Prevención de suicidio, un instrumento para docente y demás personal institucional*. Trastornos Mentales y Cerebrales Departamento de Salud Mental y Toxicomanías.
- Prevención de la conducta suicida e intervenciones para el ámbito escolar*. Euregenas 2014
- La mirada del suicida. El enigma y el estigma*. Juan Carlos Pérez Jiménez
- Suicidios. Manual de prevención, intervención y postvención de la conducta suicida*. FSME

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

1. El que quiere quitarse la vida no lo dice, lo hace.
2. El motivo del suicidio se puede establecer fácilmente.
3. La conducta suicida se hereda.
4. Pensar en el suicidio es algo raro.
5. El suicidio es impulsivo.
6. Las personas que se suicidan son enfermos mentales
7. Hablar y preguntar sobre el suicidio puede inducirlo.
8. El alcohol y las drogas no inciden en el suicidio.
9. Las personas que se suicidan quieren morir.
10. Suicidarse es un acto de cobardía.



REALIDAD SOBRE EL SUICIDIO

1. De cada 10 personas que se han suicidado, 8 habían advertido de forma clara sus intenciones.
2. El suicidio es multicausal, por lo que es muy difícil entender por qué una persona decide suicidarse.
3. Se hereda una predisposición frente a trastornos depresivos, pero no la idea suicida como tal.
4. Según los estudios, la idea del suicidio está presente entre un 40% y un 80% de la población.
5. Existen indicadores de riesgo y señales de alerta inminentes.
6. Los trastornos mentales son factores de riesgo, pero no se reduce sólo a ello.
7. Sentir que puede hablarse del tema con alguien puede ayudar.
8. El alcohol y las drogas inciden en el manejo de impulsos y en el ajuste racional a la realidad, y por tanto también en la conducta suicida.
9. El suicida no quiere morir, quiere dejar de sufrir
10. Las personas que se suicidan sienten desesperanza y apatía.





Si, poco a poco, tomamos conciencia y realizamos tareas de sensibilización en edades tempranas, estaremos colaborando en la prevención del suicidio, no sólo en los más jóvenes, sino en los futuros adultos de esta sociedad.

Gloria Iniesta. Asociación APSAS Barcelona