

**Proyecto de prevención de la conducta
suicida en adolescentes desde el
contexto educativo**

Esther Mur Tena

El abordaje de la conducta suicida continúa siendo un tema delicado, un tabú en nuestra sociedad, una realidad silenciada que genera miedo y estigma social. La falta de iniciativas dirigidas a mitigar el impacto de este fenómeno están incrementando con demasiada rapidez las tasas de muerte auto-infligida en la población adolescente. Actualmente se sabe con certeza que **hablar correctamente del suicidio salva vidas**, y por esta razón he querido presentar una propuesta de intervención basada en la prevención del suicidio en los adolescentes desde el contexto escolar.

La propuesta psicoeducativa que presento a continuación busca fortalecer las estrategias personales de los adolescentes, mejorar su autoestima y su bienestar y, ofrecerles herramientas de gestión emocional con las que afrontar los retos y vivencias del día a día. Con esta acción se pretende despertar conciencia sobre la realidad de este fenómeno entre los adolescentes así como sensibilizar al resto de la comunidad educativa acerca de la necesidad de desarrollar acciones preventivas de la conducta suicida desde el contexto escolar. Los equipos docentes juegan un importante papel en la prevención del suicidio y considero necesario ofrecerles también recursos a ellos y a las familias para que puedan identificar el riesgo y ayudar de forma temprana a aquellos jóvenes que puedan presentar ideación suicida.

¿POR QUÉ ES NECESARIO HABLAR DEL SUICIDIO EN LOS CENTROS EDUCATIVOS?

10 muertes
al día en
España

3ª causa de
muerte en
adolescentes

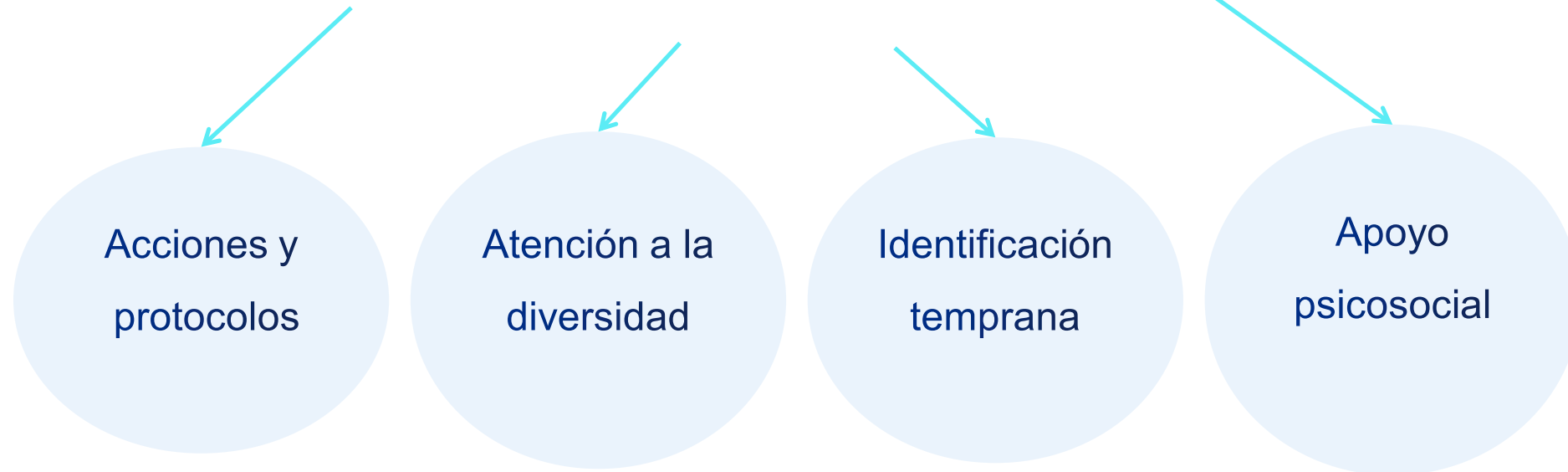
40
SEGUNDOS



Los jóvenes **pasan gran parte de su tiempo en el ámbito escolar** y es en estos espacios donde con más facilidad expresan sus miedos y preocupaciones, ya sea con sus iguales o con los docentes.

En determinadas ocasiones contemplan el suicidio como una vía de escape para poner fin al sufrimiento ante los problemas a los que se enfrentan y que desde su percepción aparecen como realmente abrumadores o sin solución posible.

¿QUÉ SE PUEDE APORTAR DESDE EL ÁMBITO EDUCATIVO A LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ADOLESCENTE?



El suicidio adolescente se puede prevenir en muchas situaciones.

Para reducir este fenómeno es vital **sensibilizar** a toda la comunidad educativa sobre los indicadores de peligro y las señales de alarma.

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA DE PREVENCIÓN

FAMILIAS

2 sesiones

- Acercar a la familias a la realidad del suicidio y desmontar falsas creencias, desde un **enfoque de promoción de la salud**.
- Informarles sobre la propuesta psicoeducativa de intervención dirigida a fortalecer los factores **protectores entrenables** y a reducir los factores de **riesgo modificables**.

DOCENTES

4 sesiones

- Sensibilizar y formar sobre la conducta suicida en los estudiantes.
- Ofrecerles **recursos, herramientas y protocolos** para facilitar la identificación de señales de alerta y el manejo de estudiantes con ideación suicida.

ESTUDIANTES

8 sesiones

- Reducir el riesgo de suicidio a través de una propuesta de prevención diseñada desde la **prevención y la psicoeducación**.
- Realizar sesiones dirigidas a disminuir los conflictos entre iguales y la vulnerabilidad; y a **fortalecer la autoestima, la autogestión emocional y el bienestar**.

Este proyecto abarca el trabajo con las familias, equipos docentes y alumnos desde una perspectiva holística, haciendo especial énfasis en las **acciones dirigidas a los estudiantes**:

Tabla 1 :Objetivos didácticos y actividades de la propuesta de prevención del suicidio en los adolescentes.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES
- Sensibilizar e informar los alumnos sobre la conducta suicida y sus principales características.	- Formación y sensibilización sobre el suicidio. - Testimonios de supervivientes al suicidio.
- Promover la autoestima, las habilidades para la vida, y el bienestar emocional de los alumnos como factores protectores ante el suicidio.	- Psicoeducación y autoestima. - Gestión de emociones. - Cortometrajes para la vida.
- Ofrecer recursos, formación, y herramientas a los alumnos y profesores para una correcta identificación y abordaje de los jóvenes en riesgo de suicidio.	- Si alguien de tu entorno cercano te dice que está pensando en acabar con su vida, ¿qué harías?
- Mejorar la aceptación, el respeto y la convivencia entre iguales.	- Cinefórum de reflexión para la educación social y emocional sobre el colectivo LGTBI

Fuente: Elaboración propia.

- La población diana elegida son los **alumnos de 3º y 4º de la ESO**, por considerarse que es éste el rango de edad a partir del que más está aumentando la tasa de suicidios consumados y que presentan una mayor vulnerabilidad y un mayor riesgo de suicidio.
- La propuesta consta de **siete actividades dirigidas a los jóvenes**, repartidas a lo largo del curso escolar, realizando una sesión al mes desde octubre hasta mayo. Estas sesiones se realizarán en la hora de tutoría y constarán de un completo repertorio de propuestas para abordar diferentes temáticas.
- A través de la implantación de este **programa psicoeducativo y de promoción de la salud** se pretende incidir sobre la vulnerabilidad psicológica de los jóvenes reforzando los factores protectores que pueden promoverse y minimizando el impacto de los factores de riesgo.
- Este proyecto de prevención de la conducta suicida en los adolescentes desde el ámbito educativo pretende incidir en la necesidad de **hacer visible la gravedad** del suicidio para que todos podamos **tomar conciencia** de esta realidad oculta y **actuar en consecuencia**.

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Evaluación inicial

Mide el nivel de conocimientos sobre el tema mediante un cuestionario.

Previa al desarrollo de las sesiones.

- Adecuar contenido a los alumnos.

Evaluación de procesos

Valora cada actividad en sí misma.

Sesiones de revisión y seguimiento a través de reuniones mensuales.

- Revisar, adaptar y mejorar.

Evaluación final

Recoge información de todos los agentes implicados y de todas las fases.

Evalúa aprendizaje (transferencia), convivencia, eficacia y nivel de satisfacción.

Métodos: observación, registro de conducta, cuestionarios y reuniones.

- Determinar la consecución de los objetivos del proyecto de prevención.

Reticencias y estigma social.
No se está dando visibilidad a la gravedad del suicidio.
Pocos proyectos de prevención aplicados desde el ámbito comunitario.
Escasas investigaciones dirigidas a identificar y a entrenar factores protectores.

AMENAZAS

OPORTUNIDADES

Diseño de programas preventivos enmarcados dentro del currículum de la ESO.
Medidas para reducir los factores de riesgo y fomentar los de protección.
Atención específica a los estudiantes con mayor vulnerabilidad.
Mejora de los instrumentos diagnósticos.

CONCLUSIONES

A pesar de que las cifras de muertes por suicidios actuales ya resultan abrumadora, es todavía mucho más escalofriante pensar que éstas corresponden únicamente a la punta de un iceberg lleno de tristeza, dolor y soledad, en el que muchas persona sienten una desesperanza absoluta y están ahora mismo sufriendo en silencio.



Por todos ellos, por nosotros...
Hablar del suicidio salva vidas.

**Proyecto de prevención de la conducta
suicida en adolescentes desde el
contexto educativo**

Esther Mur Tena

Muchas gracias