

FACTORES DE PROTECCIÓN ANTE SITUACIONES DE SUICIDIO – INTENTO DE SUICIDIO – IDEACION SUICIDA – CORTES Y AUTOLESIONES

Cuántos más factores de protección concurren en una misma persona, menor será la probabilidad de que la persona realice una conducta suicida. Ahora bien, que estos factores de protección estén presentes, no significa que la persona no pueda llevar a cabo o tener una conducta suicida.

Entre los principales factores de protección se destacan:

Factores de protección personales

- Habilidades de comunicación.
- Habilidades para encarar y resolver los problemas.
- Habilidades sociales.
- Extroversión (en el sentido de búsqueda de consejo y ayuda en el exterior cuando surgen dificultades).
- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de las otras personas con problemas similares.
- Alta autoestima.
- Tener confianza en uno mismo.
- Actitudes y valores positivos, tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la justicia y la amistad.
- Sentirse querido, aceptado, ser parte de.

Factores de protección familiar

-Apoyo familiar, caracterizado por una cohesión alta entre las personas que integran los grupos familiares, cualquiera sea su conformación.

Factores de Protección Social

-Apoyo social de calidad y consistencia.

-Buenas relaciones con profesores, compañeros y personas relevantes de su entorno.

-Buena comunicación con familiares, profesores, iguales o con alguna persona específica de su confianza.

-Confianza para poder hablar de temas difíciles con, al menos, alguna persona (familiar, profesor, tutor, amigo).

-Sentirse escuchado, con respeto y sensibilidad, sin ser juzgado, al menos por alguna persona significativa. Los amigos, constituyen uno de los factores de protección más efectivos en la prevención de la conducta suicida.

Entre los Factores específicos de protección escolar se pueden mencionar:

-Implementación del Protocolo de Actuación para casos de conducta suicida, (suicidio, intento de suicidio, ideación suicida, cutting) que incluye estrategias de prevención, actuación y postvención (intervención con posterioridad a una conducta suicida).

- Campañas de sensibilización y orientación en las instituciones escolares, que fomenten la tolerancia cero al acoso entre pares.
- Capacitación y formación para mejorar la comunicación entre docentes y adolescentes en situaciones de posible riesgo suicida.
- Promocionar conductas de apoyo entre los estudiantes y transmitir información sobre cómo buscar ayuda adulta, cómo y a quién dirigirse, si es necesario.
- Campañas de información para alumnos/as sobre la gravedad de las conductas de acoso y la responsabilidad legal y personal de estos comportamientos.
- Líneas de apoyo accesibles para crisis y emergencias. Si en la escuela se ha producido algún caso de muerte por suicidio, no ocultar la realidad, fomentar el apoyo al alumnado y permitir las manifestaciones de duelo espontáneas o dirigidas y coordinadas por sus profesores y profesionales.
- Creación de una red de apoyo escolar en la institución educativa. Al igual que ya se viene haciendo con el Bullying y el Cyberbullying, se puede crear en las escuelas una red de apoyo que puede incluir la figura de un “alumno/a de confianza” para facilitar la comunicación entre los jóvenes y un adulto preparado especialmente en estos temas que podríamos denominar “tutor de apoyo” a quién cualquiera pueda acudir inmediatamente, si se detecta un posible riesgo.
- Formación a educadores/as y personal docente.
- Solicitar la intervención del Equipo de Convivencia Escolar en la escuela para la implementación de acciones formativas sobre la sana convivencia. Así también trabajar con equipos especializados sobre la prevención del acoso escolar y del cyberbullying.

-Disponibilidad para los alumnos/as de documentación e información basada en la evidencia científica (Guías, App y páginas web de confianza).

Es primordial no dejar solo al alumno/a, intentar calmarlo/a, reducir su ansiedad.

Informar inmediatamente a sus padres o tutores legales de la situación de riesgo por la que está atravesando el/la adolescente, de la importancia de darle apoyo y de la necesidad de que sea llevado/a a un Servicio de Urgencias Médicas Hospitalarias.

ESTRATEGIAS A TENER EN CUENTA

-Tener disponibles teléfonos de emergencia o ayuda-

Contactar rápidamente con la familia. Es muy importante que contemos con el apoyo de la familia y de los distintos agentes preventivos del suicidio: psicólogos, médicos, psiquiatras, enfermeros, trabajadores sociales y amigos. Dentro de la escuela es útil establecer un sistema de localización telefónico de los profesores que han recibido formación específica sobre la conducta suicida.

En caso de riesgo grave de suicidio es oportuno adoptar medidas rápidas:

-Es primordial no dejar solo/a al/la alumno/a, intentar calmarlo/a, reducir su ansiedad.

-Informar inmediatamente a sus padres o tutores legales de la situación de riesgo por la que está atravesando el/la adolescente, de la importancia de darle apoyo y de la necesidad de que sea llevado a un Servicio de Urgencias Médicas Hospitalarias.

-Llamar a los Servicios de Emergencias Médicas a través del 107.

-La Red de Salud Mental y la División de Salud Mental del Siprosa dispone de psicólogos de emergencias para brindar apoyo psicológico a las víctimas y su entorno.

-Si la conducta suicida está relacionada con acoso o *bullying*, además de la respectiva comunicación a la policía, explicar a los alumnos que la inducción al suicidio es un delito penal.

-El sentimiento de soledad y de rechazo es uno de los riesgos vinculados a la ideación suicida.

-Activar el Protocolo de Actuación, propuesto en los factores de protección de esta guía.

Limitar el acceso a posibles medios lesivos

-Tener siempre presente que las personas suelen utilizar aquellos medios letales que son accesibles y más conocidos. Por ello: Retirar de su entorno todo tipo de material susceptible de ser utilizado potencialmente con finalidad suicida.

-Tener cuidado con instalaciones que tienen pisos altos.

No dejarlo/a solo/a: involucrar a los/as profesores, amigos/as u otros/as compañeros/as.

-El sentimiento de soledad y de rechazo es uno de los riesgos vinculados a la ideación suicida.

-Activar el Protocolo de Actuación en las escuelas (intensificar la vigilancia y si fuera viable, activar las figuras de alumno/a de confianza y tutor de apoyo antes mencionadas).

-Aunque una persona haya sido dada de alta de una hospitalización por riesgo de suicidio, el riesgo puede persistir. Mantener el seguimiento por los profesionales, sanitarios y otras personas de su entorno es muy importante. Muchos suicidios se producen, precisamente, en una fase de aparente mejoría,

cuando la persona tiene la energía y la voluntad para convertir sus pensamientos desesperados en una acción destructiva. No obstante, una persona que alguna vez haya tratado de suicidarse no tiene por qué estar necesariamente siempre en riesgo. Los pensamientos suicidas pueden reaparecer, pero no son permanentes y en muchos casos no vuelven a reproducirse.

Mejorar las habilidades de comunicación: preguntar y escuchar

-Escuchar a nuestro/a alumno/a sobre sus pensamientos y emociones relacionadas con la conducta suicida, aliviará su tensión, le haremos ver que nos preocupa y que deseamos ayudarlo/a.

¿Qué hacer para mejorar la comunicación?

-Hablar con serenidad de su idea de cometer suicidio abiertamente y sin temor (descartando el mito de que por ello, nosotros le vamos a dar la idea de suicidarse).

-Escuchar desde el respeto, la sensibilidad y la comprensión. Adoptar una disposición de escucha auténtica y reflexiva.

-Lograr la confianza en la comunicación es de vital importancia.

-Emplear términos y frases amables (*p. ej. Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte*).

-Respetar los silencios, ya que seguramente le cueste hablar de lo que piensa o siente.

-Mostrarle nuestra preocupación por lo que le pudiera ocurrir. Transmitirle que nos importa.

-Hacerle entender que todas las cosas y las situaciones, salvo la muerte, cambian.

-Centrarse en hacerle ver todas las virtudes y capacidades que tiene como persona. Hacerle ver su valía como ser humano diferente a todos los demás.

¿Qué NO hacer?

- Nunca juzgarlo/a, ni verbalmente, ni de manera no verbal o gestual.
- No reprocharle su manera de pensar o actuar. (*p. ej. ¿cómo puedes decir eso?*).
- No criticar, no discutir, no utilizar sarcasmos, ni desafíos. Tomar sus amenazas en serio. (*p. ej. ¡Anda!, no digas tonterías*).
- No minimizar la situación que está viviendo. (*p. ej. No será para tanto. Es normal, ya se te pasará*).
- No entrar en pánico, no mostrar nuestro miedo. Si no sabemos cómo actuar, lo que si podemos hacer es escuchar con calma y buscar apoyo especializado en cuanto podamos.
- Procurar NO utilizar argumentos como *p. ej. “Vas a hacer mucho daño a tu hermano, a tus padres o tu novia”*, si no conocemos la relación con estas personas, porque quizás es eso precisamente lo que pretende conseguir.
- Argumentar en positivo acerca de lo importante que él o ella es para nosotros y para otras personas, sobre todo si conocemos quién o qué es lo que más le importa.

¿Qué debe hacer un profesor si el alumno le pide confidencialidad?

- Intentar convencerle de que él/lla no tiene los recursos suficientes para ayudarlo, que no es psicólogo, pero que el Equipo de Apoyo puede ayudarlo.
- Convencerlo/a para que hable con sus padres o adulto de confianza, y que los/as profesionales especializados/as pueden ayudarlo/a.
- No ocultar nunca esta información a los padres o tutores.

¿Qué debemos transmitir a los alumnos/as?, ¿qué deben hacer en caso de detectar ideación suicida en algún compañero/a?

Es muy probable que sean los alumnos/as del grupo los que detecten un cambio radical en el compañero/a, o que esta persona, en algún momento exprese a alguno de ellos su idea de querer morir. **Es importante enseñar a los alumnos/as algunos factores de riesgo sobre la conducta suicida, p. ej: que un compañero/a manifieste su deseo de morir**, les hable con detalle de cómo lo va a hacer, que admita que está sufriendo, etc.

-Deben ponerse rápidamente en contacto con el tutor, profesor o con el “*tutor de curso*”.

-Es fundamental concienciar a los/las adolescentes que una intervención rápida, también por parte de ellos/as, puede salvar la vida de su amigo/a o compañero/a.

Preguntar sobre la existencia de las ideas suicidas no incrementa el riesgo de desencadenar este tipo de acto y puede ser la única oportunidad, tal vez la última, de iniciar las acciones preventivas

Autocuidado del personal educativo y del entorno escolar

-Esta estrategia debe estar presente durante cualquier proceso de ayuda a una persona con riesgo suicida.

-Puede ser recomendable que los educadores/as y cualquier otro personal del entorno escolar que se hubiera implicado activamente con una persona con riesgo suicida, soliciten ayuda especializada, no debiendo adoptar el papel de profesionales de la salud.

¿Qué hacer tras un intento de suicidio de un alumno/a que ha trascendido públicamente?

¿Cómo debe tratar un/a profesor/a, en el aula, el intento de suicidio hecho público?

En este supuesto, nuestra actuación iría encaminada a:

-No silenciar el acto. No obstante, es muy importante tener en cuenta que en el caso general de un alumno/a 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/la propio/a adolescente, puesto que es una información confidencial, un acto de su vida privada.

-Hablar sobre ello, desde el respeto hacia el compañero/a 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. Darles el mensaje que puede salvar una vida.

-Aclarar a los alumnos/as que la escuela no va a permitir ninguna muestra de ridiculización, ni tampoco avergonzar o felicitar al compañero/a que se ha intentado quitar la vida.

-Si el intento de suicidio es el de un profesor/a, los puntos comentados arriba se aplicarían de la misma manera. Los compañeros/as del profesor/a así como sus alumnos/as deben recibirle con el mayor respeto.

-Además recomendar tratarlo/a con normalidad, mantener una actitud de escucha respetuosa, respetar sus silencios, dejar que cuente lo que quiera, sin interrupciones.

Ante un suicidio consumado de un alumno/a, ¿cómo ayudar a elaborar el duelo?

Una de las situaciones más difíciles a las que se enfrenta el equipo docente es el de afrontar junto con sus alumnos/as el suicidio de un compañero/a y alumno/a.

Silenciar el hecho, es un grave error. La consternación de lo sucedido conlleva a la necesidad de hablar del hecho. De alguna manera, el ayudar

a los alumnos/as a expresar los sentimientos es el primer paso para elaborar el duelo de manera sana.

Guardar silencio puede dar lugar a:

-Que los alumnos/as 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/a acerca de ese hecho, ni poder expresar sus sentimientos, miedos, dudas, etc.

-Que haya alumnos/as que estén viviendo un sentimiento de culpa exacerbado, por ejemplo por alguna discusión previa entre ellos. La *culpa* es un sentimiento muy común y muy dañino en los casos de duelo por suicidio. El desconocimiento y la falta de orientación adecuada, fomenta la confusión, los errores de pensamiento y acrecienta el dolor innecesariamente.

-Que se impida, al no hablar con los alumnos/as, detectar factores de riesgo de otros alumnos/as que están muy afectados y que pueden tener también ideación suicida.

Labor del docente:

-Intentar desculpabilizar, es lo más importante.

-La sinceridad. Comunicar a los alumnos/as la realidad de lo que ha sucedido, eliminando la morbosidad.

-No dar detalles escabrosos, por ejemplo, detalles sobre el método utilizado.

-Dedicar un tiempo para reflexionar sobre lo sucedido. Durante la primera semana es fundamental seguir hablando del suicidio del compañero/a.

-Ayudar a que expresen sus sentimientos, temores, miedos y vivencias, a través de distintas actividades y según su edad cognitiva, como por ejemplo por medio de dibujos, redacciones o coloquios sobre el suicidio.

-Transmitir la disponibilidad para comentar lo sucedido en privado.

-Permitir actos y muestras de respeto espontáneos, *p. ej. poner mensajes o flores.*

-Ayudar a que elaboren su duelo y alivien su dolor, manifestando sus sentimientos.

-Hacer hincapié en que si alguno de ellos tienen ideación suicida o algún problema, es fundamental que lo comuniquen para poderles ayudar.

Si el suicidio se ha realizado delante de los compañeros...

¿Qué señales de alerta puede presentar otro alumno después del suicidio de su compañero?.

- Sentirse culpable de la muerte de su compañero/a o amigo/a.
- Que a raíz de lo sucedido haya cambiado de conducta y comportamiento.
- Que piense que suicidarse es un acto de valentía y que cuando se está sufriendo lo mejor es morirse, que todos te admirarán por ello.
- Que manifieste que a él/ella tampoco le gusta vivir.
- Que haya convertido a su compañero/a fallecido en un héroe.
- Que no deje de hablar sobre la muerte.
- Que se haya informado de las diferentes maneras de suicidarse.
- Que haya amenazado con quererle quitar él/ella también la vida.

En estos casos es esencial que el tutor/a docente y los Equipos de Apoyo se pongan en contacto con los padres o tutores del alumno/a, para orientarlos y hacerlos ver que su hijo/a necesita ayuda profesional especializada.

Bibliografía

- *Asociación de Investigación, Prevención, Intervención del suicidio (AIPIS)*. Javier Jiménez Pietropaolo y Colaboradores. "Guía para Prevención de la Conducta Suicida destinado a Docentes. Comunidad de Madrid No estás solo – enséñales a vivir ". Madrid 2016.- .En línea: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>.-