

# PRESUADO

**GUÍA DE  
PREVENCIÓN  
DE SUICIDIOS**

# PRESUADO

**GUÍA DE  
PREVENCIÓN  
DE SUICIDIOS**

*Guía de mano para  
adolescencia PRESUADO.*

Realizado por Rosa María Sabino Sáez, educadora social y Jorge Pérez Ferrer, psicólogo de la asociación Praxis Vega Baja.

Orihuela, 2019.





## ¿QUÉ VOY A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

El motivo principal de la elaboración de esta guía es para ofrecer información sobre la problemática del suicidio en adolescentes.

Además de dotar de herramientas y habilidades socioemocionales para afrontar y prevenir dicho problema.

Se busca la prevención de las conductas suicidas en el municipio de Orihuela informando sobre el suicidio, sus características, estrategias de prevención y detección e incentivando la participación de la comunidad para disminuir sus tasas.

Además de proporcionar información acerca de los factores de riesgo y de protección.

Conociendo los factores de riesgos estaremos más cerca de poder detectarlos y actuar en consecuencia.

**Cuanto más factores de riesgo se den en una misma persona, aumenta la probabilidad de presentar conductas suicidas.**

**Sin embargo que no se de ningún factor de riesgo no implica que no exista posibilidad.**

La finalidad de esta guía es comprender la problemática del suicidio en población adolescente y que sirva para desmitificar falsas creencias asociadas a la conducta suicida.

# EL SUICIDIO ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE NO NATURAL.

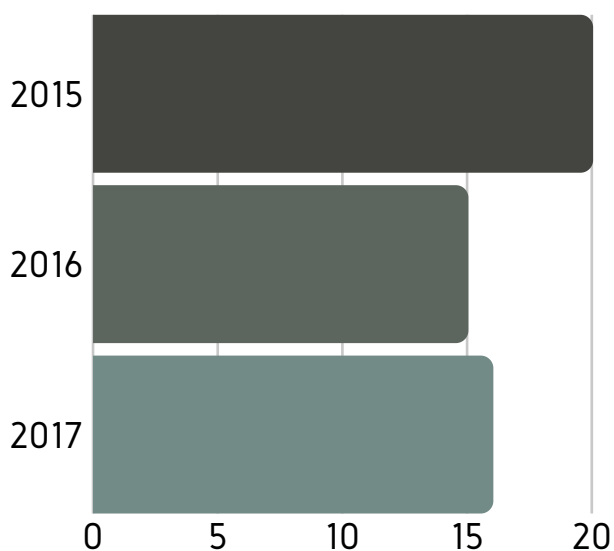
En 2019

**800.000**

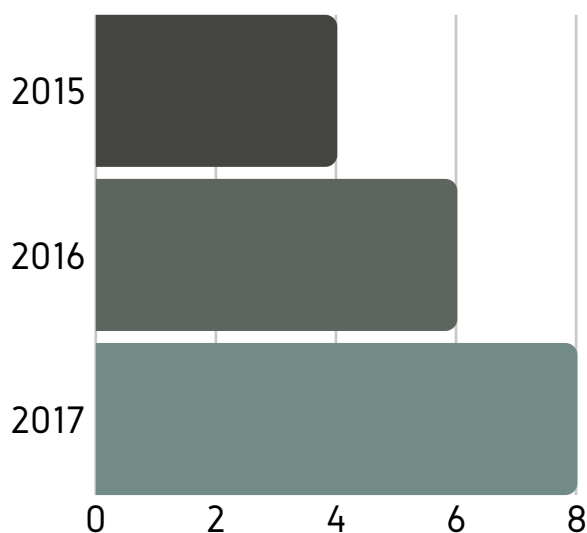
personas se quitan la vida según la Organización Mundial de la Salud en 2019

A NIVEL AUTONÓMICO, VALORANDO LOS DATOS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS REGISTRADOS NOS ENCONTRAMOS QUE EN UN RANGO DE EDAD ENTRE 15 Y 29 AÑOS:

## CHICOS



## CHICAS



## PARA REFLEXIONAR...

A nivel autonómico los datos son llamativos en los últimos años, según el INE, en cuanto a menores con edad mas baja, de menos de 15 años, en los años 2015 y 2016 hay 0 casos registrados, sin embargo en 2017 ya hay 2, un chico y una chica.

Los datos no suelen ser conocidos. Este es un tema difícil de aceptar. Sin embargo, las estadísticas son claras..



# COMPRENSIÓN DE LA PROBLEMÁTICA



**FACTORES DE RIESGO**

**MITOS SOBRE EL SUICIDIO**

**PROBLEMAS EMOCIONALES PERSONALES**

**CLIMA EN EL AULA Y EN EL CENTRO EDUCATIVO**

**DINÁMICAS FAMILIARES**

# **FACTORES DE RIESGO**

**Malas relaciones familiares**

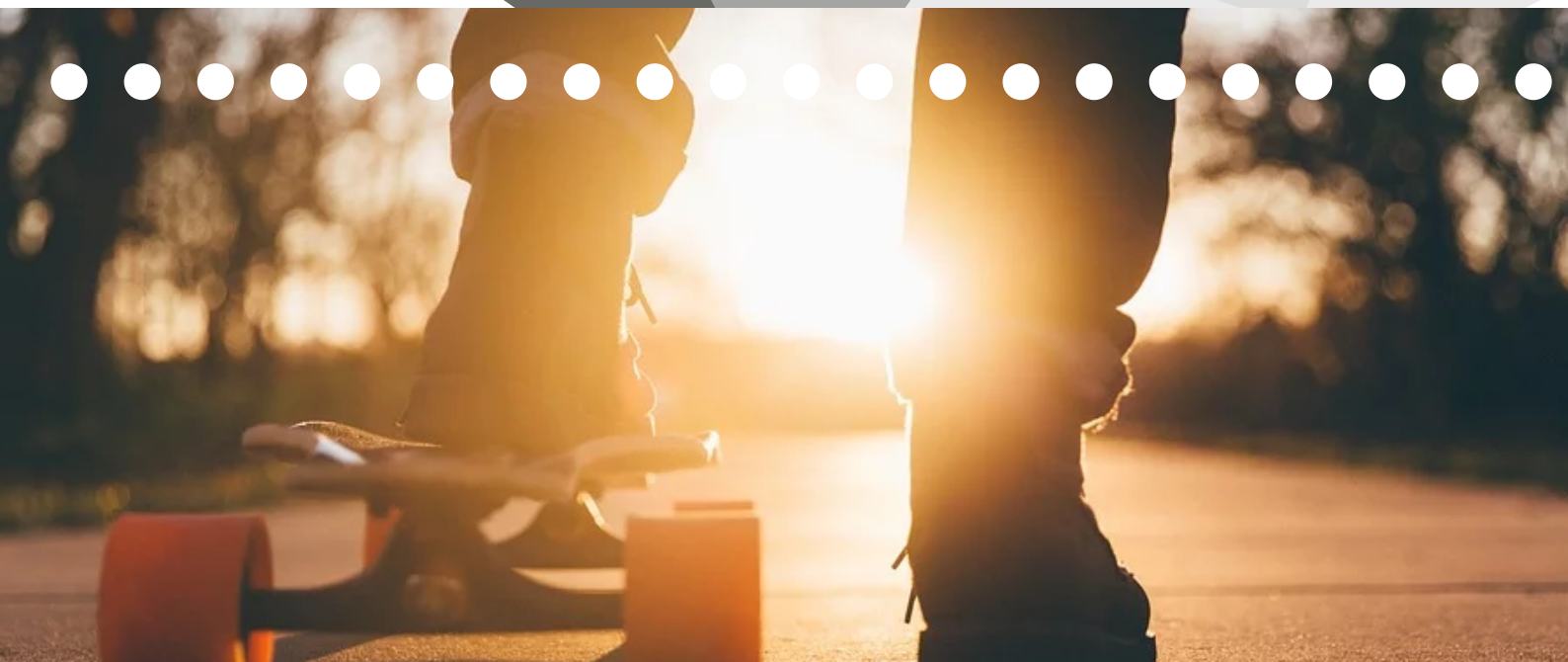
**Sufrir acoso escolar o ciberacoso**

**Eventos negativos fuertes**

**Consumo de drogas**

**Aislamiento social**

**Excesiva auto-exigencia**





# MITOS

## EL SUICIDIO NO ES UNA SOLUCIÓN MÁS

El acto suicida es una conducta idealizada de evitar una situación de mucho sufrimiento. Existen opciones de eliminar ese sufrimiento mediante el apoyo familiar-amistoso y el tratamiento profesional.

## LOS ADOLESCENTES QUE HABLAN DE SUICIDIO NO TIENEN INTENCIÓN DE COMETERLO.

El adolescente que tiene ideación suicida y lo expresa, pueden mostrar sus intenciones de hacerlo. Es importante tomarse en serio estos avisos.

## SI PIENSAN QUE SE QUIEREN SUICIDAR LO HARÁN ANTES O DESPUÉS.

Un gran porcentaje de personas que deciden suicidarse, cambian de opinión si son ayudados.

## HABLAR DE LA MUERTE Y DE LOS DESEOS DE MORIR IMPLICA QUE SEA MÁS PROBABLE QUE LO HAGA.

Generar un espacio de comunicación sin juzgar ayuda a expresar, aliviar y disminuir el riesgo de cometerlo

## **SOLO LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE SE SUICIDAN**

El comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental.

Muchas personas que viven con trastornos mentales no están afectadas por el comportamiento suicida y no todas las personas que se quitan la vida tiene un trastorno mental

## **EL SUICIDIO NO SE PUEDE PREVENIR, ES UN IMPULSO.**

Es importante prevenirlo y saber identificar actitudes pre suicidas, esto puede ayudar a pronosticarlos y por lo tanto a prevenirlo.

## **DECIR QUE SE VA A SUICIDAR IMPLICA SIEMPRE SER UNA FORMA DE LLAMAR LA ATENCIÓN**

Los avisos de suicidio ocurre con frecuencia. Aunque no quisiera hacerlo hablar de este tema o de cómo se encuentra va a ayudar a resolver los problemas emocionales.



# PROBLEMAS EMOCIONALES PERSONALES




Los problemas más comunes que se pueden dar de base a un posible intento o acto de suicidio serían:

- ➔ Estrés escolar.
- ➔ Sentimientos de soledad.
- ➔ Contacto con las drogas.
- ➔ Baja autoestima y sentimientos de inferioridad.
- ➔ No aceptación de su sexualidad.
- ➔ Falta de apoyo de la familia.
- ➔ Aislamiento en el centro educativo.
- ➔ Viviendo una situación de intensidad emocional. Ej: Duelo, separación de padres/madres etc.

Lo que influye en que se pueda dar son muchos. La adolescencia es una etapa que puede ser confusa y entra en conflicto entre lo que se conoce y nuevas experiencias. Todo ello, con la seguridad de tener un grupo de iguales que esté con un apoyo constante y leal. Esta desorientación genera una inseguridad y unas emociones intensas y cambiantes.

# CLIMA EN EL AULA



El aula es uno de los lugares que más tiempo pasa el adolescente y tiene que ser un **lugar seguro y tranquilo**.

Las relaciones en el grupo aula pueden generar aislamiento, malestar, menosprecio o sentimiento de inferioridad.



# ¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR MI FAMILIA?

La adolescencia es una época en la que la familia puede tener una menor relación en comparación con sus amistades.

**A pesar de ello, la familia van a afectar directamente en el desarrollo de la persona. Una relación afectiva incondicional es necesaria en esta etapa de la vida.**

Por otro lado, los continuos conflictos, normas rígidas y exigentes, una mala o ausente comunicación genera un ambiente tenso.

Es importante saber el tipo de relación que se está dando en la familia y mejorarlo, *ser un factor de prevención* para el suicidio. Cambiar esa dinámica o buscar ayuda profesional especializada para conseguirlo de una manera eficaz.



# ¿QUÉ PUEDO HACER COMO AMIGO/A?

## ESCUCHAR SIN JUZGAR

Es importante ofrecer un espacio de confianza donde no sean juzgados.

## HABLAR CON EL PROFESORADO

Como amigos/as percibimos comportamiento que quizás pasen inadvertidos, ponlos en conocimiento de un adulto, puedes estar previniendo un problema mayor.

## OBSERVAR COMPORTAMIENTO

Estar al tanto de señales de alerta que nos permitan prevenir.





# ¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR MI PROFESOR/A?



**Entre profesores y profesoras hacia sus alumnos y alumnas tiene que haber una relación afable y de confianza.**

**Reconocer las fortalezas, fomentar la autonomía, buscar la conexión entre el grupo aula es una de las labores más difíciles del profesorado pero más importantes.**

# SEÑALES DE ALERTA

**Cambios en hábitos de alimentación y sueño**

**Aislamiento de amistades y familiares**

**Toma de riesgos no necesarios**

**Uso de alcohol y drogas**

**Descuido de la apariencia personal**

**Preocupación por la muerte**





# ¿QUÉ COSAS **NO** AYUDAN?

**"No será para tanto"**

**"No digas tonterías"**

**"Eres un/a egoísta, no piensas en las personas que te quieren"**

**"Solo quieres llamar la atención"**

# UNA CARTA PARA TI

¡Hola! ¿Cómo estás? Lo sé, no te apetece que te dé la brasa con todo los pensamientos que tienes encima, y te entiendo y sé que estás pasando por un momento duro en esta época.

Y créeme que tienes derecho de sentirte incomprendido, desolado, confuso y puede que muy triste. incluso pensar que no vales nada, que estas solo o que no sirves. Y cuando piensas que el mundo estará mejor sin ti, es otra movida gorda. Sé que sientes muchas emociones dolorosas como tristeza, desesperanza y vacío.

Uy! el jodido vacío existencial, que te atraviesa el dolor. Quiero que sepas y quede claro, que todas esas emociones son temporales y terminan pasado, aunque creas que no.

Y te lo digo por experiencia, entiendo que desees que desaparezca ese sufrimiento. La necesidad de atracarte la piel para pedir un minuto de descanso. Y ese pensamiento sobre la muerte puede transmitirnos un cierto alivio.

Lo entiendo perfectamente. Aunque me gustaría que no lo hicieras. ¡Ey!, creo que podría ser interesante que hablaras de como te sientes con alguien. Alguien que te pueda entender.



Quizá no se te ocurre nadie ahora, pero alguien siempre hay.

Puede que haya momentos que te entren ganas de darte por vencid@, la vida es difícil en ocasiones.

Mira que se empeñan en vendernos que es rosa, cuando hay un millón de colores para elegir según el momento en el que vives.

Aunque puedas no creerlo, eres un ser maravilloso y valioso. Aunque te suene a mismo mantra de siempre, tienes a gente que te quiere. Aunque puedas no creerlo puedes salir de ahí. Quizá no ya, pero poco a poco. Y créeme que la gente que te quiere te ayudará en lo que necesites, solo que a veces no saben cómo hacerlo, y tendrás que decirles “Oye solo necesito que estés sentado a mi lado sin decir nada”. Y quiero decirte algo importante, no estás loco, no tienes nada extraño estás viv@, pero en una época complicada que saldrás de ahí aun más fuerte.

Quiero que comprendas que esos pensamientos sobre la muerte no son el problema, son la punta del iceberg de algo que hay que resolver. No podemos solos con todo a veces la carga es demasiado pesada para soportar. Las personas necesitan ayuda de los demás. Permite que los demás puedan hacerlo Sin embargo, si no creyera en ti, no te lo pediría. Y quiero contarte un secreto soy tu yo del futuro, sé que saldrás de esta.

Reflexiona sobre la carta, y sobre todo:

- ↔ Busca apoyos.
- ↔ Personas que te escuchen.
- ↔ Profesionales que sepan ayudarte.
- ↔ Se paciente contigo.





# RECURSOS



Llamar al Servicio de Emergencias:  
-112-



Acudir a su médico de cabecera de tu Centro de Salud. En caso de necesitarlo acudir a Urgencias del Hospital más cercano.



Asociación del Teléfono de la Esperanza. Sede Alicante.  
965131122  
[alicante@telefonodelaesperanza.org](mailto:alicante@telefonodelaesperanza.org)



Autonómico Plan de Prevención del Suicidio, en la página web:  
[www.prevenciodelsuicidi.san.gva.es](http://www.prevenciodelsuicidi.san.gva.es).



APP: PREVENSUIC  
[www.prevensuic.org](http://www.prevensuic.org)



Programa: SOM familia  
Asociación Praxis Vega Baja

# ACTIVIDADES



## Actividad 1: Debate.

Quiero que por un instante analicemos en qué consiste el suicidio. Y respondamos primero en individual y después en grupo las siguientes cuestiones:

**A.** Define qué es el suicidio, cómo y cómo se comportaría una persona que quiere hacerlo.

**B.** ¿Cómo crees que se siente una personas que es capaz de eso?

**C.** ¿Cómo creéis que podéis ayudar a esa persona cuando se encuentra en esa situación?



# ACTIVIDADES



## Actividad 2: Ventilación emocional.

Piensa en una situación que te haya hecho sentirte muy mal y clasifica en esa situación las diferentes partes de ti.

¿Qué pasó?

¿Qué emoción sentiste?

¿Qué pensaste durante y después?

¿Cómo reaccionaste en esa situación?

El primer paso para aprender a encontrarnos mejor es ser consciente de cómo funcionamos por dentro. Las personas tenemos tres niveles: comportamiento, pensamiento y sentimiento. Esos tres niveles se relacionan entre sí constantemente. Le dedicamos poco tiempo a conocernos.

¿Puntúa de 0 a 10 la intensidad de tu emoción. Siendo 0 nada intensa y 10 el peor momento que me he sentido en mi vida.



# ACTIVIDADES



## Actividad 3: Sería más feliz si...

Vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Imagina por un instante qué te hace falta para ser feliz. Escribe una lista con todo lo que podría aumentar esa felicidad.



Escribe lo primero que te venga a la cabeza, sin pensar. Elige una de ellas, y valora que pequeño paso vas a poder hacer hoy para estar más cerca de ese objetivo. El primer paso para un cambio es el pensar en ese cambio y a continuación dividirlo en pasos muy pequeños.

Divídelo en tiempo, en acciones y sobre todo en elementos que necesitas. Los pequeños pasos llegan a lugares lejanos, aunque no lo creamos.





**praxis vegabaja**  
intervención social



CONCEJALÍA DE SANIDAD  
AYUNTAMIENTO DE ORIHUELA

