

**DOSSIER
FORMATIVO
DIRIGIDO A
CENTROS
EDUCATIVOS**

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LAS AULAS

CONTACTO E INFORMACIÓN

formacionpsicoemergenciascv@gmail.com

info@psicoemergenciascv.org

www.psicoemergenciascv.org

INDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

3.2 Objetivos Específicos

4. ESTRUCTURA DEL CURSO

4.1 METODOLOGÍA

4.1.1. Organización General

4.1.2. Organización Específica

5. PROGRAMA PREVENCIÓN SUICIDIO EN LAS AULAS

6. PROGRAMA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA LOS DOCENTES Y AMPA

1. INTRODUCCIÓN

Hablar de suicidio es hablar de la “conducta o conjunto de conductas que, dirigidas por el propio sujeto, conducen a la muerte (suicidio consumado) o a una situación de gravedad mortal (suicidio frustrado), bien de forma activa o pasiva”, (Rojas, 1984).

La conducta suicida tiene la misma definición en la infancia que en la edad adulta. El objetivo es la muerte, con independencia de que en la infancia se tenga o no un concepto maduro de la finalidad de la misma.

El suicidio es un grave problema de salud pública y se calcula que cada año más de 800.000 personas se quitan la vida. En esta línea, es importante señalar que tanto los intentos como los suicidios consumados afectan, directa o indirectamente, a otras personas y generan un grave impacto sobre quienes les sobreviven, “supervivientes del suicidio”. Se estima que cada suicidio impacta de forma directa de seis a catorce familiares o amistades (Jordan & McIntosh, 2011).

La organización mundial de la salud (OMS) define la salud como, el estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona, y no solo la ausencia de enfermedad. Esta concepción trasciende de lo puramente físico abarcando otras esferas como la psicológica, emocional y social. El hecho de poder tener acceso a este grado de bienestar, se entiende y acepta como un derecho de todos los seres humanos, por ello, promueve la prevención como una medida eficaz para la consecución de este objetivo. Sin embargo, esto no siempre es así, y una muestra de ello son las alarmantes cifras en relación a la conducta suicida entre las personas más jóvenes.

A nivel mundial, cada 40 segundos una persona se quita la vida, lo que representa una tasa anual de suicidio de 11,4 por 100.000 habitantes, con unas tasas de 15,0 entre hombres y 8,0 entre mujeres. El 50% de las personas que se suicidan han presentado una tentativa previa, siendo este el factor de riesgo más importante en la población general, por lo que es fundamental disponer de un sistema de información que proporcione datos de calidad y accesibilidad a los mismos.

Según el INE, estas muertes han aumentado considerablemente en los últimos quince años, constituyéndose como la primera causa de muerte violenta en España, por delante de los accidentes de tráfico.

La conducta suicida es un problema sanitario y social entre la juventud. La organización mundial de la salud reconoce el suicidio como una prioridad de salud pública y un imperativo moral. De modo que, el bienestar emocional debe entenderse como un derecho para las personas, prestando especial atención a los colectivos más vulnerables como es el caso de la infancia y adolescencia.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

En la actualidad la conducta autolesiva y el suicidio son considerados un problema de salud en la población juvenil. Conocer con exactitud la incidencia de la conducta autolesiva es una tarea compleja ya que entraña numerosas dificultades metodológicas. Sin embargo, lo que si podemos asegurar es que, en España, estas tasas son cada vez más elevadas entre adolescentes.

Por su parte, el suicidio constituye la segunda causa de muerte no natural en los jóvenes de entre 15 y 29 años. Por delante de los homicidios y los conflictos bélicos juntos. Otro dato significativo a tener en cuenta es, que por cada suicidio consumado se producen una media de entre 10 y 20 intentos, con las consecuencias asociadas al mismo.

La literatura científica destaca una serie de factores de riesgo de la conducta suicida, siendo de especial relevancia padecer un trastorno mental y los intentos de suicidio previos. En segundo lugar, también se relaciona esta conducta con la presencia de acontecimientos vitales estresantes y enfermedades crónicas discapacitantes, además del sexo y la edad. Dentro de la complejidad del conocimiento de la conducta suicida, se conoce la influencia de otros factores de índole familiar, social y cultural. Además de los factores de riesgo que se han mencionado, a estas edades el efecto contagio es un aspecto a tener en cuenta, cobrando una especial relevancia el uso de las nuevas tecnologías.

Las consecuencias asociadas a la conducta suicida tienen repercusión en distintas esferas de la vida, tanto en jóvenes como en adultos, impactando a múltiples niveles; físico, psicológico, emocional y social.

Los datos de los que se dispone actualmente confirman que el suicidio es prevenible y que se precisa de un enfoque multisectorial para que las estrategias de prevención sean eficaces. En 2014, la OMS publica el informe “La Prevención del Suicidio, Un Imperativo Global”, alentando a los países a considerar la prevención del suicidio como una prioridad alta en sus programas.

Así pues, la conducta suicida es un fenómeno complejo, multidimensional y multicausal, que está rodeado de estigma, tabú y mitos. Por eso es necesario que estos programas se lleven a cabo mediante intervenciones adecuadas realizadas por profesionales de la psicología, en las que se incluyan información, tratamiento y apoyo, de forma que se puedan prevenir tanto los suicidios como las tentativas.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

El objetivo principal del programa es implantar un Plan de Prevención de Suicidio promoviendo el desarrollo de Escuelas Saludables. Su finalidad es aumentar el conocimiento sobre la conducta suicida, la aplicación de estrategias de promoción, prevención y detección precoz, así como el desarrollo de una red de atención de calidad desde una perspectiva integral, contando con la participación de todos los colectivos implicados.

El fin último es la prevención de la conducta autolítica y suicida entre los más jóvenes. Para ello, es vital informar, sensibilizar, concienciar y formar a los familiares y centros educativos de la situación real sobre el suicidio. Por ello, proponemos el desarrollo de programas escolares de prevención, dotando al alumnado, profesorado y a los padres y madres, de las estrategias necesarias para la detección precoz de la ideación suicida, fomentando así, una actitud activa ante la prevención, y consiguiendo con ello la reducción del número de suicidios.

La identificación y detección temprana y el posterior manejo eficaz son fundamentales para conseguir que las niñas, niños y adolescentes reciban la atención que necesitan.

3.2. Objetivos Específicos

- Potenciar los propios recursos del alumnado y dotarlos de las estrategias psicológicas necesarias para hacer frente a la ideación autolítica y suicida.
- Promover actuaciones activas frente a la prevención.
- Concienciar a la población académica (profesores, educadores, padres y madres) de la realidad sobre la conducta suicida, con el objetivo de potenciar la prevención de la misma entre los y las más jóvenes.
- Romper con los mitos y el estigma que rodean al suicidio.
- Dotar a los docentes, padres y madres de las técnicas precisas para la detección precoz de la conducta suicida, así como de las herramientas necesarias para actuar frente a la misma.

4. ESTRUCTURA DEL CURSO

Para la consecución de estos objetivos se plantea el desarrollo de acciones formativas dirigidas a distintos sectores; profesionales del ámbito educativo (profesorado, educadores/as, orientadores/as), padres, madres, tutores u otros familiares del alumnado, y para los propios niños, niñas y adolescentes, destinados a la prevención y el manejo de la conducta suicida. Cada programa será adaptado en función de las necesidades del centro educativo. Del mismo modo, las sesiones destinadas al alumnado se ajustarán teniendo en cuenta la edad y necesidades de los mismos.

La formación consta de un total de trece sesiones, ocho de las cuales están destinadas al alumnado, y las cinco restantes, van dirigidas al profesorado y demás trabajadores escolares, así como a los padres, madres y / o tutores de los menores.

Cada clase estará dividida en una parte teórica y otra práctica, y se trabajará una temática diferente pero estrechamente relacionada con lo abordado en la sesión anterior. De esta forma, al final de la programación de los ocho días los alumnos y alumnas habrán adquirido una formación de calidad que les permita disponer de los conocimientos necesarios para el abordaje del malestar emocional, así como de determinadas estrategias que les permitan afrontar ciertas situaciones de una forma activa y preventiva.

En lo que respecta a la formación de los docentes, padres y madres, se ha preparado un ciclo de cinco sesiones en las que se abordarán las mismas temáticas que el alumnado trabajará en clase, pero en este caso, se profundizará más en los conceptos y se adoptará una visión de ayuda hacia los y las menores.

Nuestro plan de trabajo cuenta con la posibilidad de impartir una serie de conferencias a fin de complementar los programas psicoeducativos, para indagar con mayor profundidad en algunas cuestiones y reforzar los conocimientos y habilidades que se van desarrollando a lo largo del programa. Este ciclo de conferencias es opcional y las temáticas que se trabajarán, dependerán de la decisión del centro educativo. Se proponen los siguientes temas, sin perjuicio de que se puedan valorar otros que el propio centro proponga de acuerdo a sus necesidades; “Estigma y tabú en el suicidio”, “El Bullying como factor de riesgo del suicidio”, “Psicoeducación sobre duelo por suicidio” y “La esperanza después de una experiencia suicida”.

4.1. METODOLOGIA

4.1.1. Organización general

El programa será impartido por niveles. De esta forma el contenido del mismo podrá adaptarse a la edad y necesidades del alumnado. A ser posible, las sesiones tendrán lugar en el aula escolar, de modo que los alumnos y alumnas no tenga que desplazarse. En el caso de la AMPA y de los docentes se trabajará también en el mismo centro educativo, en el espacio del que el centro disponga para ello.

Cada sesión se divide en una primera parte teórica, donde se presentará la temática de la clase adaptando el contenido al nivel del alumnado. Y una segunda parte práctica, en la que a través de diversas actividades se trabajará el argumento teórico con el objetivo de afianzar así los conocimientos adquiridos.

(Dependiendo la situación sanitaria derivada del Covid-19, este será impartido por grupos burbuja o grupos estables).

4.1.2. Organización específica

- Alumnado: Sesión semanal de tutoría (60 minutos).
- Profesorado + AMPA (si se requiere): Sesión semanal/quincenal (según calendario formativo establecido por el propio centro). La duración aproximada de las sesiones será de 90 minutos.

Las especificaciones anteriormente descritas son una propuesta por parte de PsicoemergenciasCV, no obstante, los y las docentes pueden realizar modificaciones de tiempos de sesión según las preferencias y necesidades del centro escolar de acuerdo con en plan formativo del curso.

PROGRAMA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LAS AULAS

5. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Para trabajar la ideación y tentativa suicida es necesario hacer un abordaje multifactorial. Esto es, teniendo en cuenta los múltiples factores que pueden llevar a una persona a querer quitarse la vida, independientemente de la edad.

Es por eso que apostamos por una intervención dirigida a distintos agentes que bien pueden estar en la base, o ser los desencadenantes, de la conducta autolesiva y/o suicida.

El programa está formado por un total de ocho sesiones, adaptadas a la edad y necesidades del alumnado. Cada una de ellas se divide en una parte teórica y otra práctica, de forma que se genere un ambiente de trabajo dinámico donde se pueda afianzar la materia trabajada. Cada clase finalizará con una ronda de preguntas donde se resolverán las dudas que hayan podido ir surgiendo a lo largo de la sesión, así como de un tiempo de coloquio donde debatir de una forma sana y educativa.

Todas las temáticas de la formación están relacionadas entre sí, de modo que el aprendizaje se convierte en un continuo potenciando los conocimientos y la memoria a largo plazo. El principal objetivo de este planteamiento es invitar al alumnado a reflexionar ante los distintos conflictos que pueden presentarse a lo largo de la vida, y potenciar sus estrategias de afrontamiento para dar nuevas soluciones a los problemas.

PROGRAMA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA LOS DOCENTES, PADRES Y MADRES

6. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Para hacer una buena prevención es necesario tener todos los conocimientos posibles a nuestro alcance. Por ello, creemos que es de vital importancia que parte del programa vaya dirigido a los docentes, padres y madres del alumnado.

Los niños, niñas y adolescentes son un colectivo de especial vulnerabilidad ante la conducta suicida, ya que, dado su nivel evolutivo, sus habilidades de comunicación, así como su capacidad de la regulación emocional todavía están en desarrollo y pueden tener dificultades para expresar su malestar. Por este motivo, informar y entrenar sobre las características del suicidio en estas edades a las personas adultas de su entorno cercano, tales como la familia y el personal del ámbito educativo, resulta crucial para su detección precoz y la intervención en los casos que sea necesaria.

Con el objetivo de poder llevar a cabo esta formación se ha preparado un programa integrado por cinco sesiones, cada una de las cuáles dirigida hacia un aspecto distinto del trato con el/la menor, pero todas ellas encaminadas a detectar y gestionar las conductas de riesgo, así como a poder hacer frente a todas aquellas situaciones que puedan ser consideradas de crisis o emergencia.