

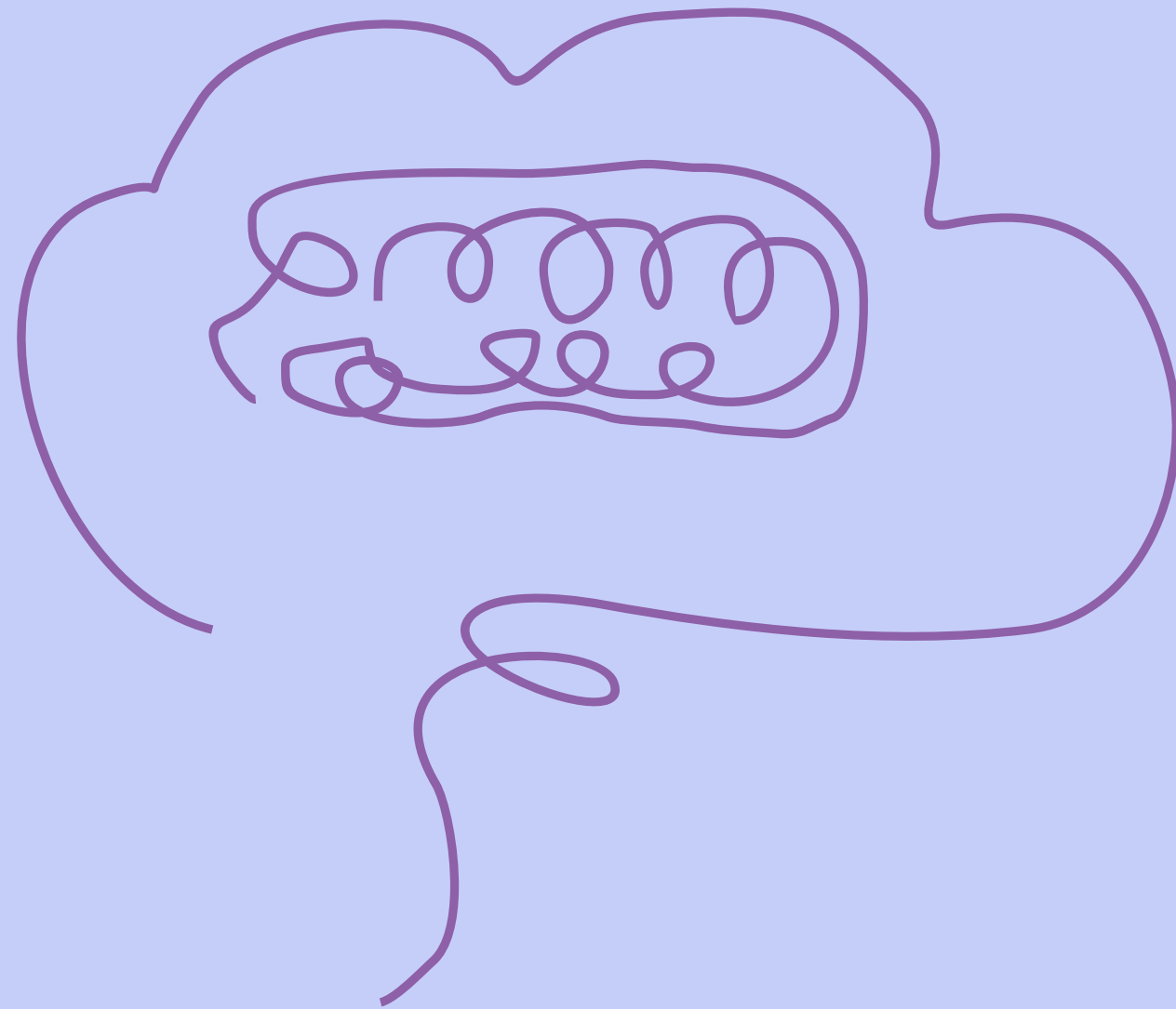
TALLER DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



GALA VELÁZQUEZ (Residente de Psicología Clínica, R4)

08/05/2024

ADOLESCENCIA



CAMBIOS

**RETOS
ACADÉMICOS**

**INICIO DE
EXPERIENCIAS**

**CONSTRUCCIÓN
DE IDENTIDAD**

**IMPORTANCIA DEL
GRUPO-RELACIONES**

ADOLESCENCIA

CAMBIOS

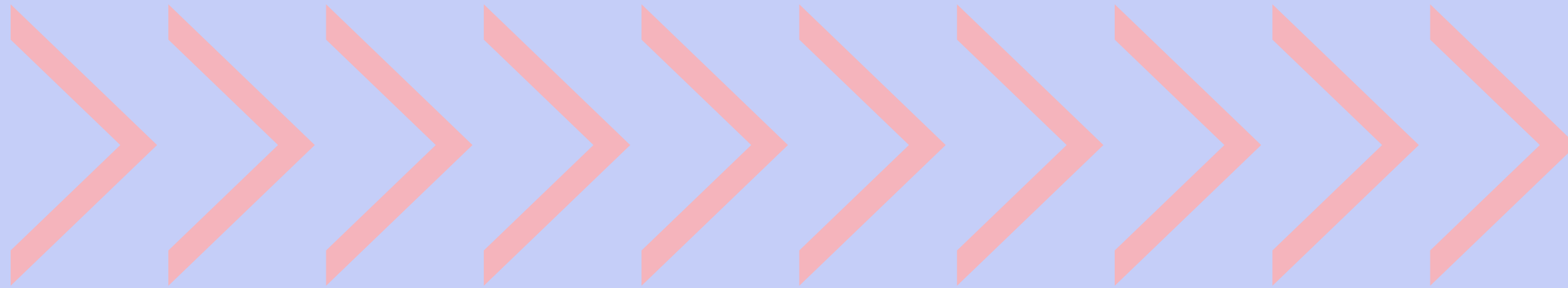
RETOS
ACADÉMICOS

¿Desde dónde nos acercamos a esta etapa? ¿Cómo entendemos sus dudas y sufrimiento?

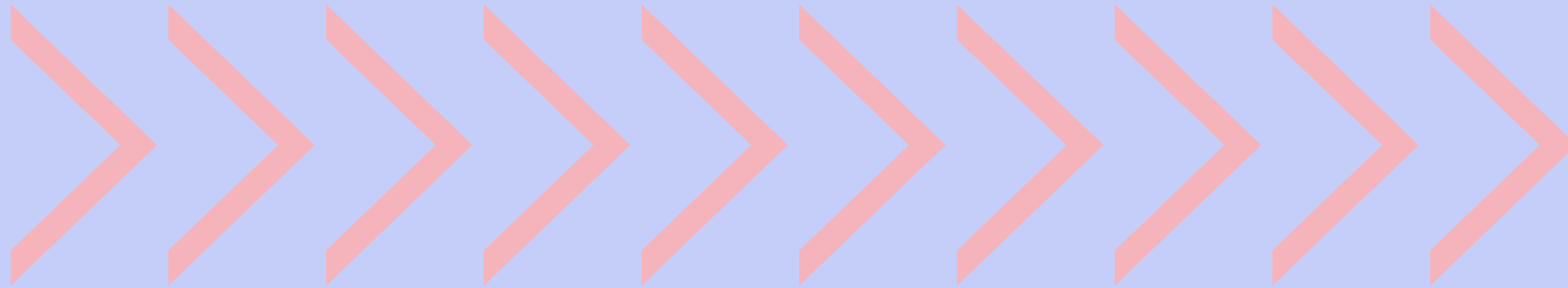
CONSTRUCCIÓN
DE IDENTIDAD

IMPORTANCIA DEL
GRUPO-RELACIONES

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA SUICIDA?



¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA SUICIDA?

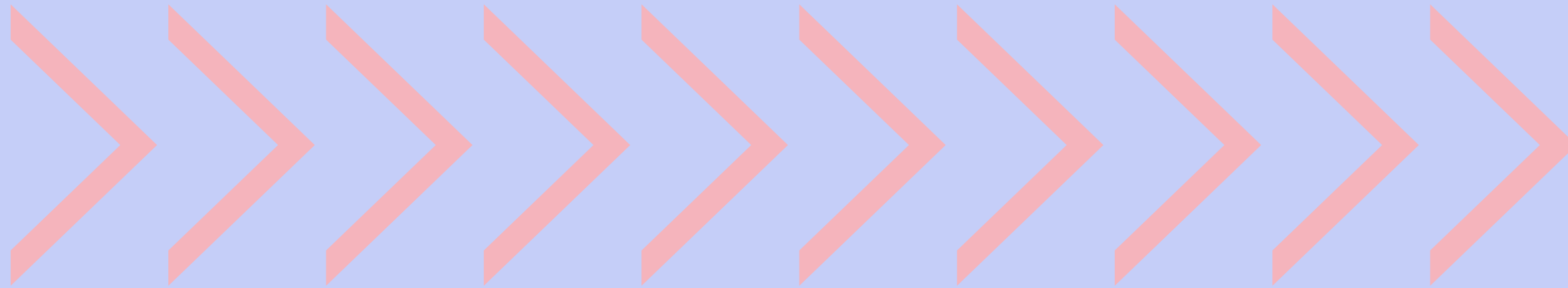


IDEACIÓN SUICIDA

Pasivas

Activas

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA SUICIDA?



IDEACIÓN SUICIDA

Pasivas

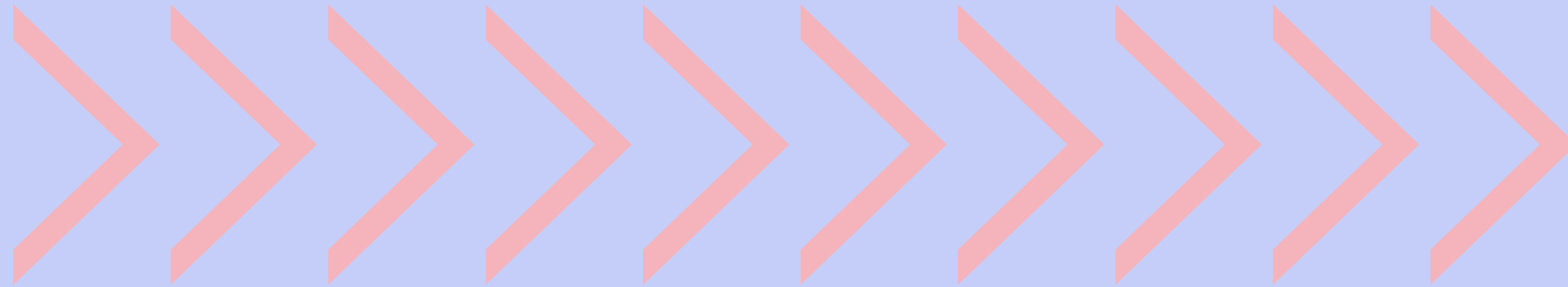
Activas

COMUNICACIÓN SUICIDA

Verbales
No verbales

Plan

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA SUICIDA?



IDEACIÓN SUICIDA

Pasivas

Activas

COMUNICACIÓN SUICIDA

Verbales
No verbales

Plan

CONDUCTA SUICIDA

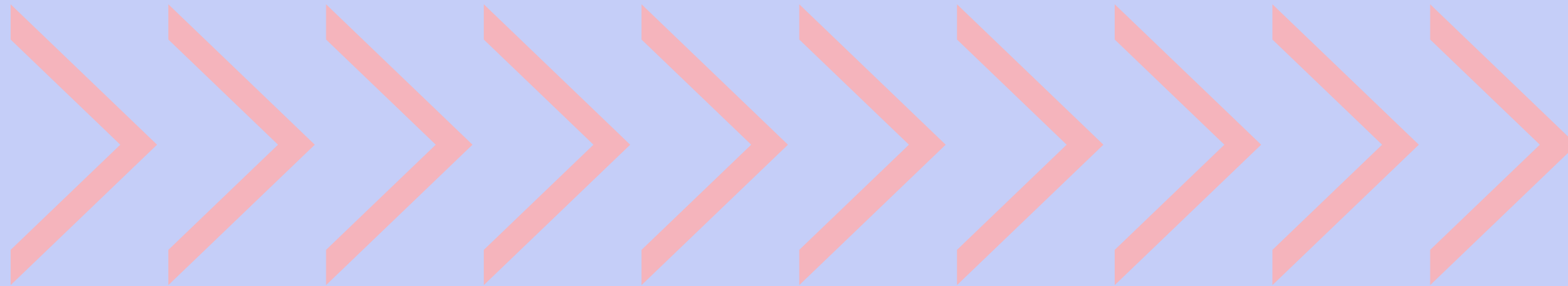
Gestos
suicidas

Tentativa
suicida

Suicidio
consumado

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA SUICIDA?

AUTOLESIONES



IDEACIÓN SUICIDA

Pasivas

Activas

COMUNICACIÓN SUICIDA

Verbales
No verbales

Plan

CONDUCTA SUICIDA

Gestos
suicidas

Tentativa
suicida

Suicidio
consumado

FUNCIÓN DE LAS AUTOLESIONES

1

Alivio o disminución de sentimientos negativos:
sensación de angustia o ansiedad intensa

“Sustituye” el dolor emocional por el dolor físico

3

Sentir estímulos más fuertes

Desplazar la sensación de vacío o angustia

2

Forma de autocastigo: sentimiento de culpabilidad,
odio, autodespreciación

Compensa estas ideas de culpabilidad
**Se asocia a experiencias de abuso y elevado
criticismo y hostilidad familiar

4

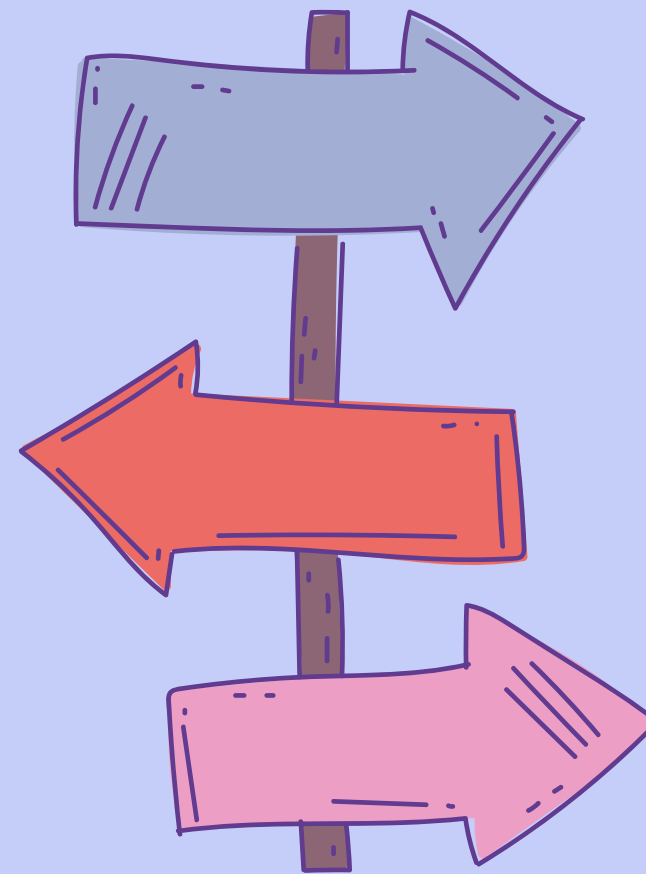
Necesidad de refuerzo social positivo, forma de
comunicación o petición de ayuda

Distraer la atención de situaciones o evitarlas
cuando no las pueden afrontar
Búsqueda de una respuesta social

GRUPO GRETA <https://grupogreta.com>



¿Qué hacer si te autolesionas?

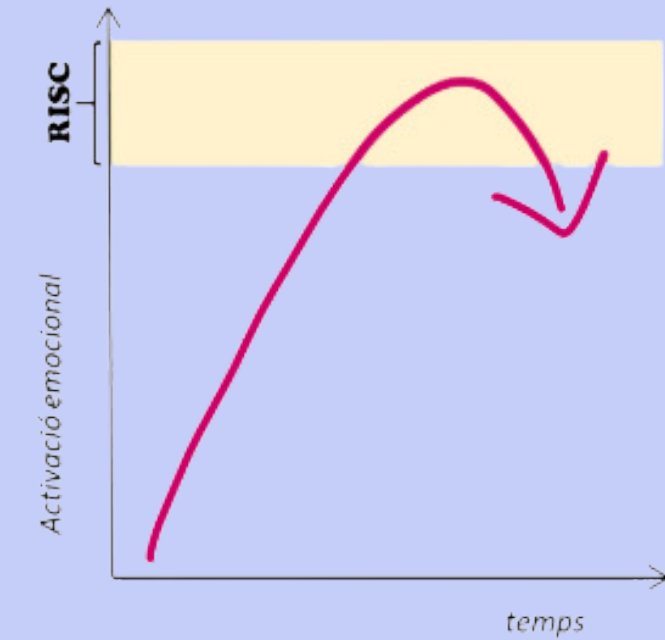


FAMILIA

PROFESORADO

PAREJA

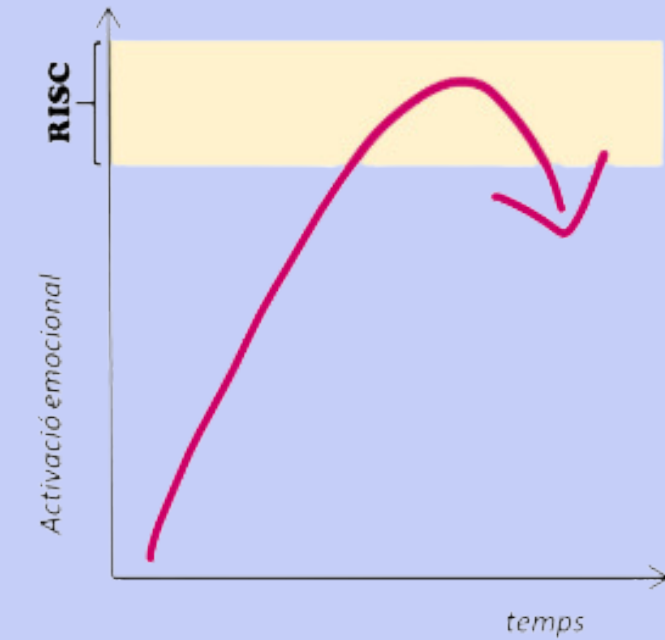
¿QUÉ HACER EN UN MOMENTO DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL Y RIESGO DE AUTOLESIÓN?



Recuerda: para los momentos en los que estés desbordado emocionalmente “mente al rojo vivo”

¿QUÉ HACER EN UN MOMENTO DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL Y RIESGO DE AUTOLESIÓN?

T
I
R



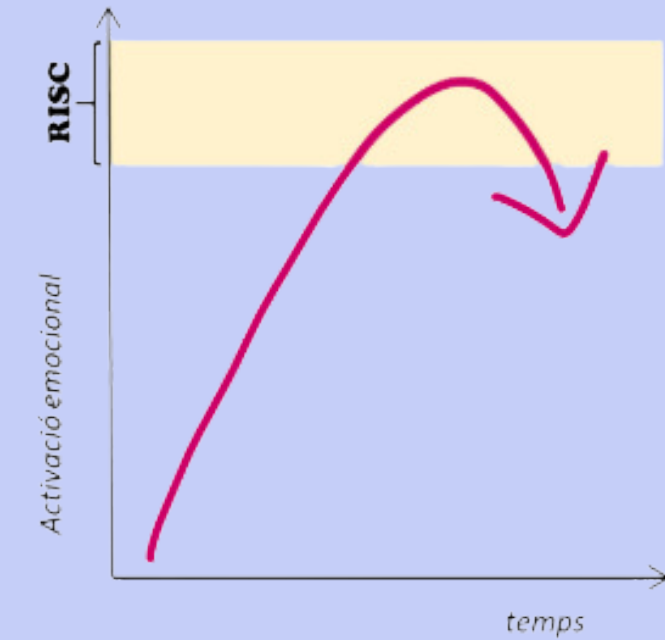
Recuerda: para los momentos en los que estés desbordado emocionalmente “mente al rojo vivo”

¿QUÉ HACER EN UN MOMENTO DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL Y RIESGO DE AUTOLESIÓN?

Temperatura

I

R



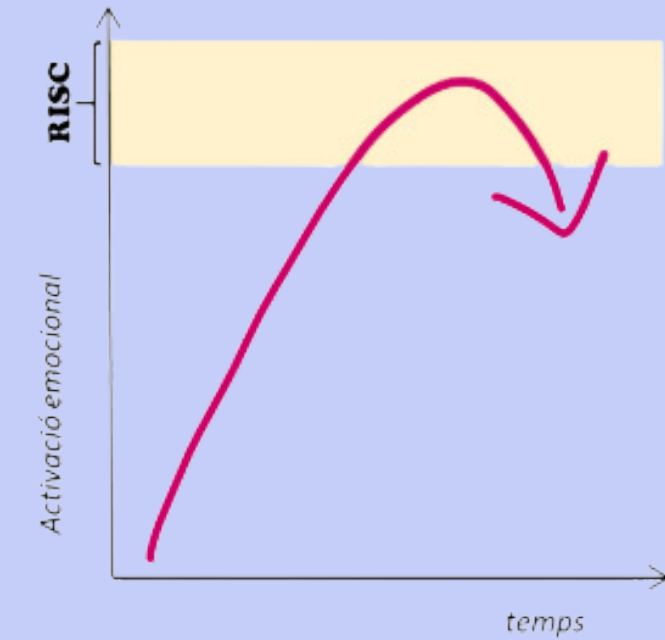
Recuerda: para los momentos en los que estés desbordado emocionalmente “mente al rojo vivo”

¿QUÉ HACER EN UN MOMENTO DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL Y RIESGO DE AUTOLESIÓN?

Temperatura

Intensidad física

R



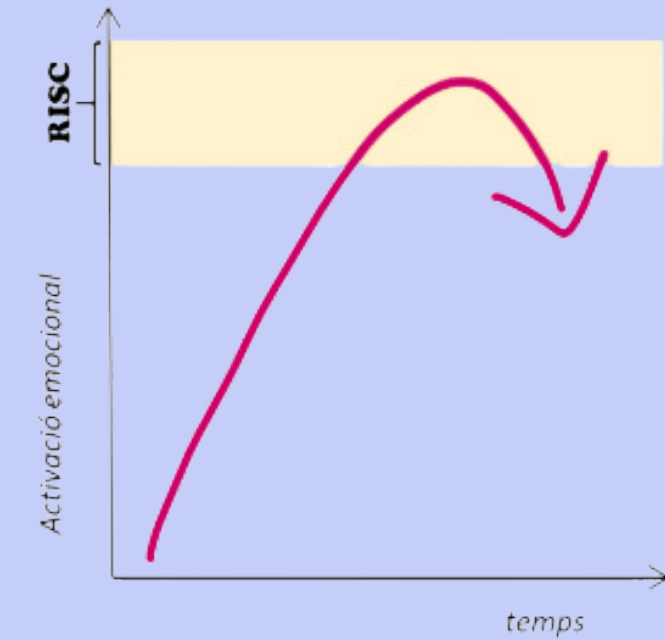
Recuerda: para los momentos en los que estés desbordado emocionalmente “mente al rojo vivo”

¿QUÉ HACER EN UN MOMENTO DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL Y RIESGO DE AUTOLESIÓN?

Temperatura

Intensidad física

Respiración/ relajación



Recuerda: para los momentos en los que estés desbordado emocionalmente “mente al rojo vivo”

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

REALIDAD



La niña amarilla (María Quesada)

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

Preguntar a una persona que está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

REALIDAD



La niña amarilla (María Quesada)

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

Preguntar a una persona que está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

REALIDAD

Preguntar y hablar sobre ideas suicidas reduce el riesgo a cometer el acto



La niña amarilla (María Quesada)

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



La niña amarilla (María Quesada)

MITO

Preguntar a una persona que está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

La persona que se quiere matar no lo dice y la persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará

REALIDAD

Preguntar y hablar sobre ideas suicidas reduce el riesgo a cometer el acto

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



La niña amarilla (María Quesada)

MITO

Preguntar a una persona que está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

La persona que se quiere matar no lo dice y la persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará

REALIDAD

Preguntar y hablar sobre ideas suicidas reduce el riesgo a cometer el acto

9/10 expresan claramente sus intenciones 1/10 lo dejó entrever de alguna manera y solo una escasa parte no avisa

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

Las personas que intentan el suicidio no desean morir, sólo es una **llamada de atención**

REALIDAD



La niña amarilla (María Quesada)

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

Las personas que intentan el suicidio no desean morir, sólo es una **llamada de atención**

REALIDAD

Aunque no todas las personas que intentan suicidarse desean morir, son personas sufrientes a las que sus mecanismos útiles de adaptación no les sirven y no encuentran alternativas a su dolor salvo atender contra su vida



La niña amarilla (María Quesada)

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



La niña amarilla (María Quesada)

MITO

Las personas que intentan el suicidio no desean morir, sólo es una **llamada de atención**

El suicidio es impulsivo y la mayoría de suicidas no avisan por lo que no se puede prevenir

REALIDAD

Aunque no todas las personas que intentan suicidarse desean morir, son personas sufrientes a las que sus mecanismos útiles de adaptación no les sirven y no encuentran alternativas a su dolor salvo atentar contra su vida

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



La niña amarilla (María Quesada)

MITO

Las personas que intentan el suicidio no desean morir, sólo es una **llamada de atención**

El suicidio es impulsivo y la mayoría de suicidas no avisan por lo que no se puede prevenir

REALIDAD

Aunque no todas las personas que intentan suicidarse desean morir, son personas sufrientes a las que sus mecanismos útiles de adaptación no les sirven y no encuentran alternativas a su dolor salvo atentar contra su vida

El acto puede ser (o no) impulsivo pero en ambos casos existe un sufrimiento que casi siempre muestra señales

SEÑALES DE ALARMA

Señales verbales

Comentarios negativos sobre sí mismo

- “Estaríais mejor sin mi”
- “No valgo para nada”
- “Estoy harto de luchar”
- “Ya no puedo más”
- “Siempre he sido un inútil”

Comentarios negativos sobre futuro

- “Esto no se va a solucionar nunca”
- “Esto no va a cambiar en la vida”
- “Quiero terminar con todo”

Despedidas verbales o escritas

- “En este tiempo siempre has estado cuando te he necesitado...”
- “Siempre has sido un gran apoyo para mí...”

SEÑALES DE ALARMA

Señales NO verbales

- Cambios repentinos en la conducta
- Aparición de lesiones recientes en alguna parte del cuerpo
- Regalar objetos muy personales, preciados y queridos
- Cerrar asuntos pendientes
- Preparación de documentos para cuando uno no esté (testamentos, seguros de vida...)



SEÑALES DE ALARMA

Señales psicológicas

- Dolor mental
- Desesperanza
- Hostilidad hacia uno mismo
- Percepción de ser una carga
- Baja conectividad



@mariemarrz

SEÑALES DE ALARMA

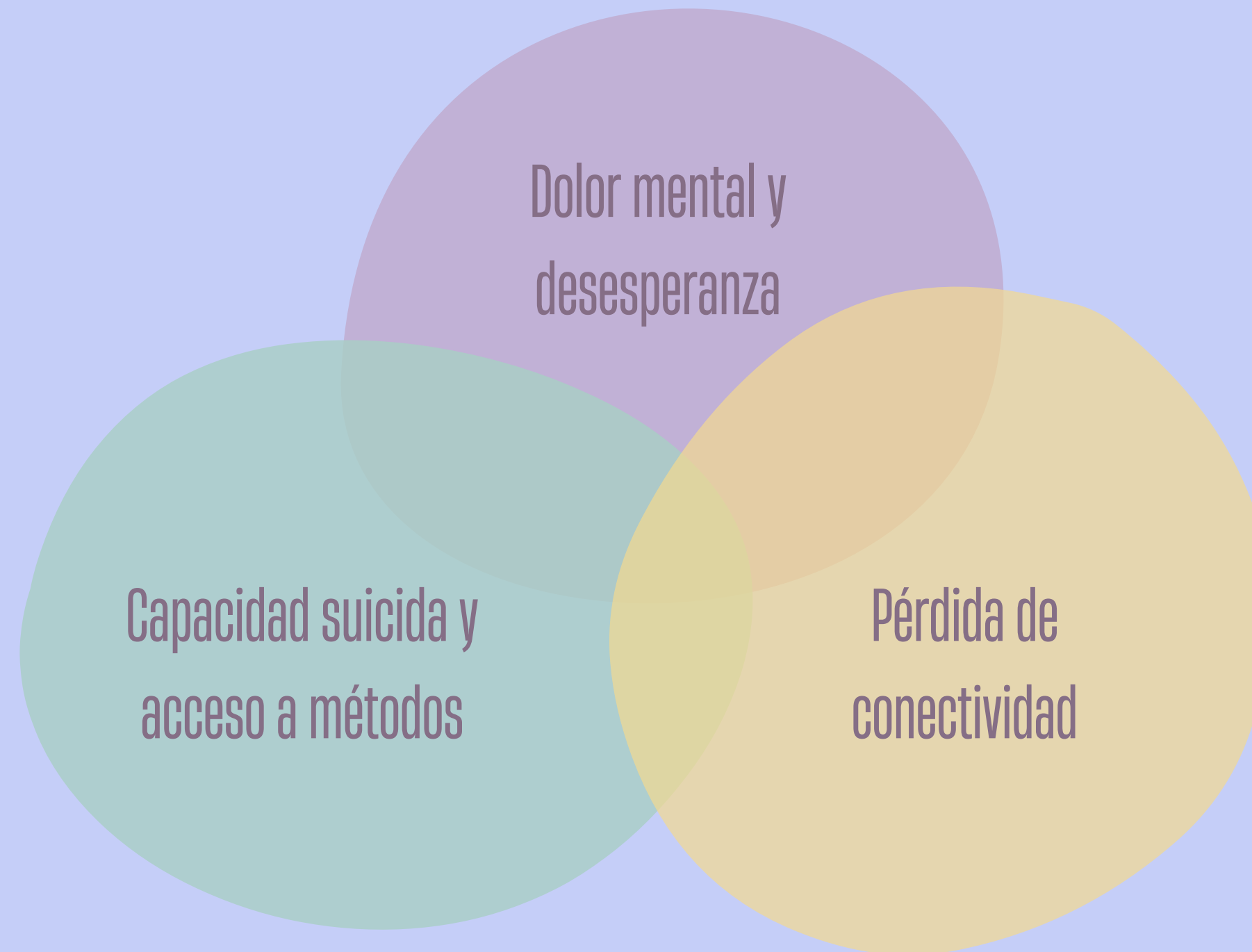
Señales psicológicas

- Dolor mental
- Desesperanza
- Hostilidad hacia uno mismo
- Percepción de ser una carga
- **Baja conectividad**



@mariemarrz

TEORÍA DE LOS TRES PASOS (Klonsky y May, 2015)



¿QUÉ HACER SI ALGUIEN ME COMUNICA IDEAS SUICIDAS?

- Mantener nuestra propia calma
- Preguntar, valorar riesgo, usar las palabras que use la persona (no usar eufemismos)
- Foco en el sufrimiento tras las ideas de muerte
- Animar a búsqueda de ayuda
- No prometer confidencialidad
- Limitar acceso a medios lesivos
- Involucrar a otras personas significativas

Si es una situación de **riesgo inminente** contactar con teléfonos de emergencia (112/024) y no dejar sola a la persona hasta que llegue la ayuda

SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

- x NO MINIMICES LO QUE SIENTE.
- x NO LA JUEGUES O LA CUESTIONES.
- x NO DES CONSEJOS INSTANTÁNEOS.

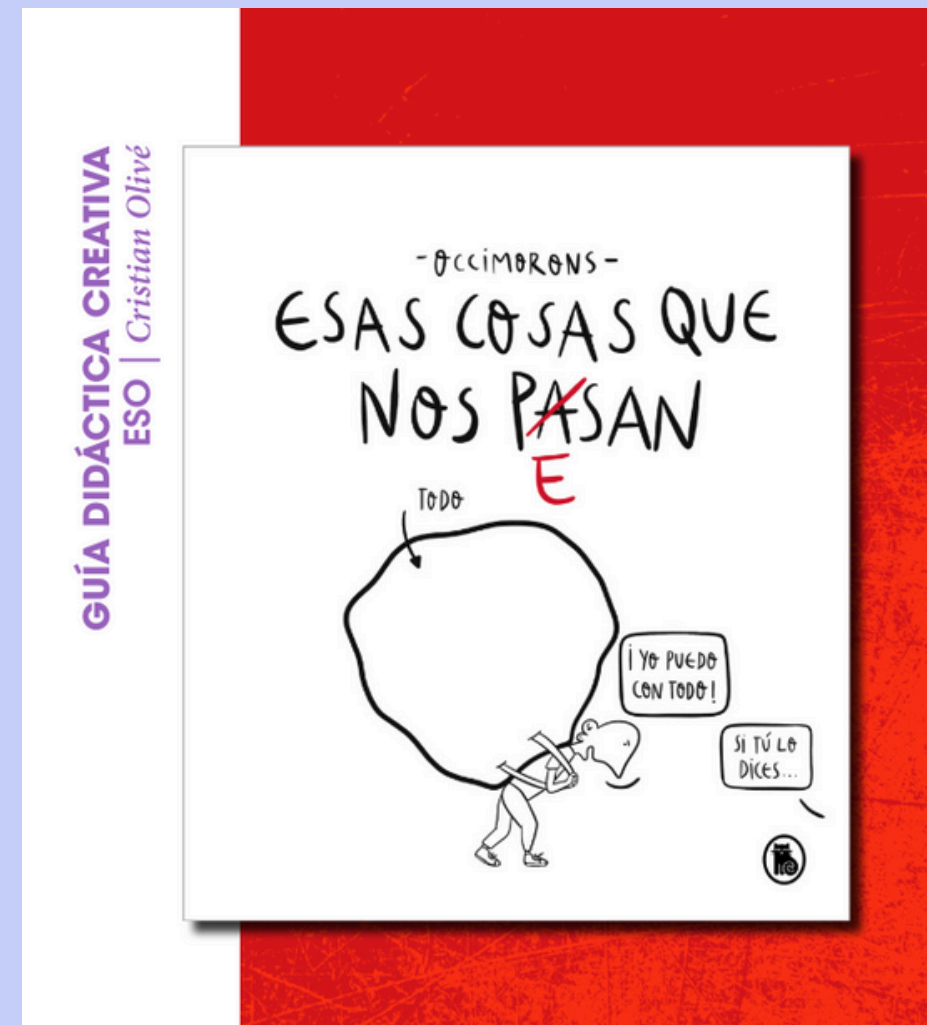


GUÍAS DE AYUDA

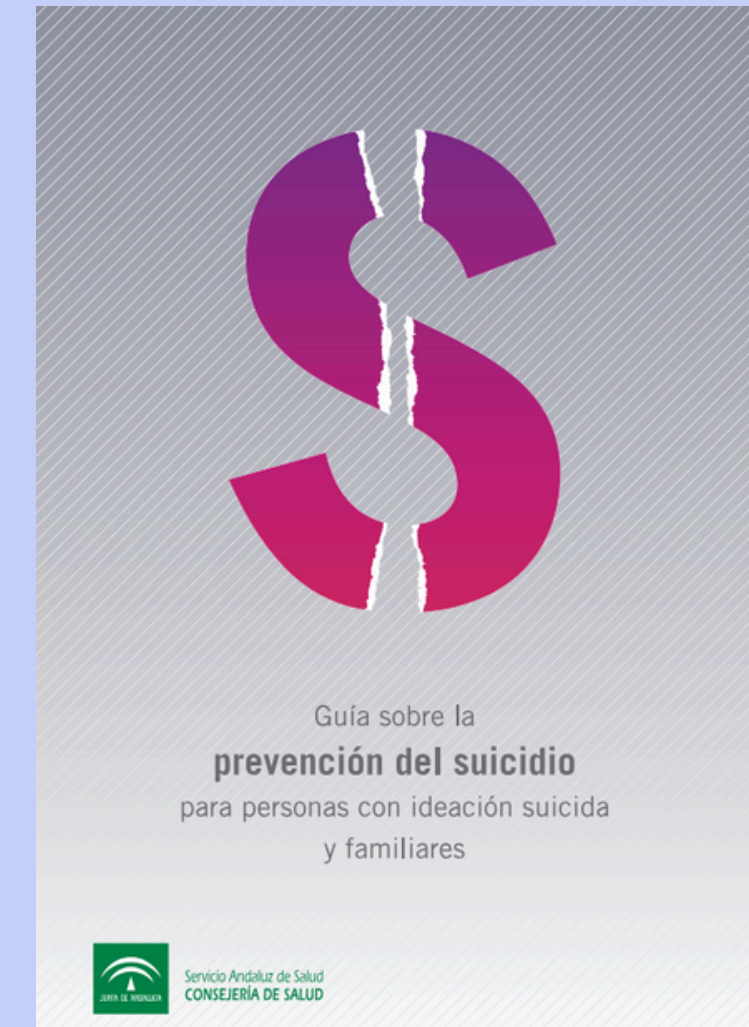
Material práctico para trabajar en el aula con fichas y actividades



Mucha bibliografía, recursos, incluye en anexos un plan de seguridad, información sobre factores de riesgo, señales...



También dirigido a personas con ideación suicida



¿Es fácil entender el malestar de los adolescentes?

No es para tanto

No hay razón para estar así...

Estás exagerando

No te preocupes

No te puedes poner así por esto

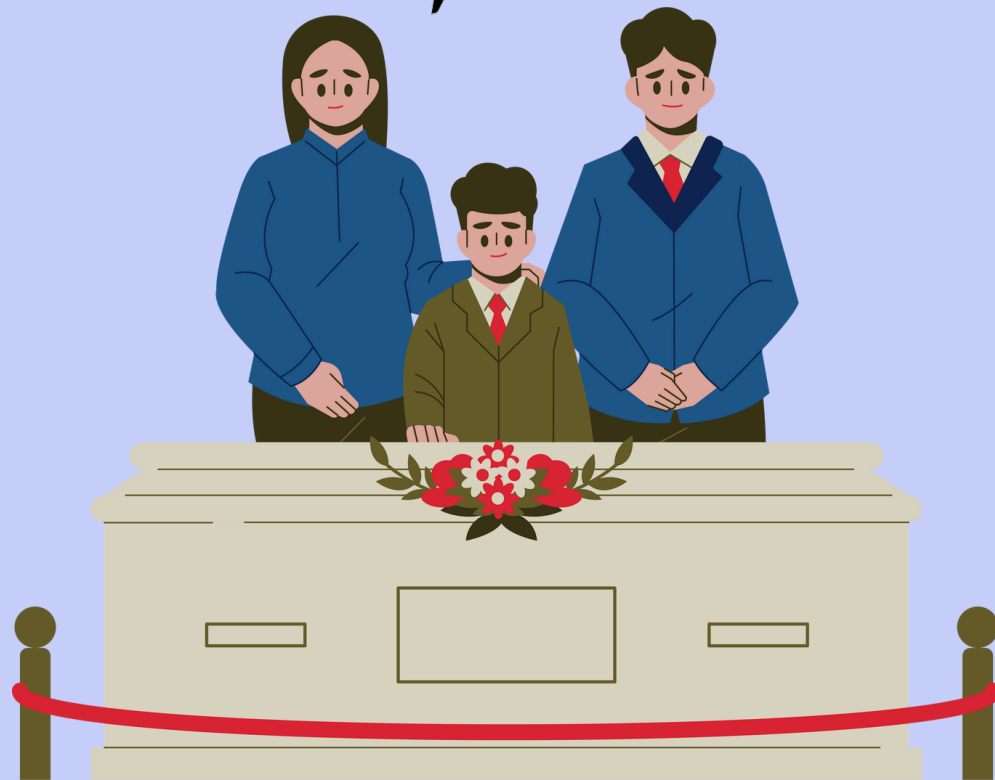


CONTEXTO CULTURAL



CONTEXTO CULTURAL

“Qué bien lo están llevando,,



MasterChef

CARTAS A LA DIRECTORA

“Soy analista del Instituto de la Felicidad de Copenhague. Mucha gente me pregunta qué hacer para ser más feliz, o al menos tanto como los daneses. Si queremos vivir como los daneses, dejemos de evitar la infelicidad. Si ves que tu jefe no te paga las horas extra, no hagas mindfulness, apúntate a un sindicato. Si el partido al que votas pagó comisiones millonarias a sus familiares durante la pandemia, no dejes de pensar, denúncialo y expresa tu rabia. Ante la injusticia, preocupémonos, no tratemos de calmar la rabia; y si lo hacemos, que sea saliendo a la calle o expresando nuestra indignación. Es lo que han hecho siempre los daneses: no evitar el malestar. Si se hubiera tratado de calmar la rabia en un spa en lugar de en las calles no habría sido posible ninguna de las revoluciones que nos han dado los derechos que hoy disfrutamos. Reconozcamos y abracemos la importancia del malestar”

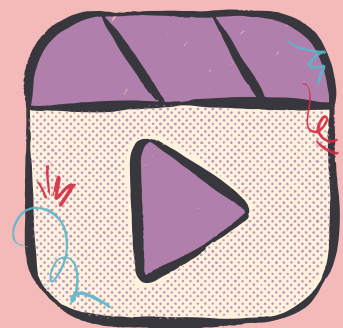
ALEJANDRO CENCERRADO RUBIO
MADRID

EL PAÍS

VALIDAR

Comunicar al otro que lo que siente tiene sentido

“Lo que tú sientes me importa”



Aspecto clave en el desarrollo evolutivo

¿POR QUÉ VALIDAR?



- Porque mejora las relaciones
- Reduce el conflicto
- Permite la expresión emocional
- Demostramos que estamos escuchando, que nos preocupamos por la relación y por el otro/a



VALIDAR

Un mono vio a un pez en el agua y lo sacó pensando que salvaba su vida.
El pez murió.
¡Qué importante es entender el mundo del otro!



1

Estar presente, en silencio, actitud de escucha

2

ACEPTAR la experiencia del otro (distinto a estar de acuerdo) ayudar a describir lo que siente

3

Preguntar con interés y respetar los valores del otro

4

Identificar emociones, comunicar la validez

VALIDAR

Un mono vio a un pez en el agua y lo sacó pensando que salvaba su vida.
El pez murió.
¡Qué importante es entender el mundo del otro!



1

Estar presente, en silencio, actitud de escucha

2

ACEPTAR la experiencia del otro (distinto a estar de acuerdo) ayudar a describir lo que siente

VALIDACIÓN PRECEDE SIEMPRE AL CONSEJO

4

Identificar emociones, comunicar la validez



SITUACIONES DE CRISIS

La presencia de **inestabilidad emocional** facilita el ser muy proclive a reaccionar de manera extrema a los acontecimientos

Cómo **respondamos** puede ser un elemento clave que influye en el curso de estas conductas

SITUACIONES DE CRISIS

1

CALMAR TUS PROPIAS EMOCIONES

- Observa
- Permite
- Date una pausa

2

VALIDA

- Escucha sin juzgar
- Describe
- Valorar motivaciones
- Mostrar comprensión del sufrimiento

3

AFRONTA EL PROBLEMA

- Implicar a la persona en la búsqueda
- ¿Puedes hacerlo por ti?
- ¿Necesitas que te ayude?




“Ya pasó, y ahora diría que me siento contenta y **puedo disfrutar de la vida**: me siento bien. Antes no sabía como salir del agujero donde estaba metida y, aunque en el fondo de mí sabía que era hermosa, me ocultaba y me aislaba porque me sentía asfixiada, realmente no podía respirar de asfixia. Al escribir esto lloro, pero ahora lloro de alegría. Me da rabia pensar en esa persona que era antes, es como otro “yo”, no me gusta recordarla tan triste, dejada y cruel consigo misma. No sé como pude llegar ahí. Simplemente pasó, pero tal y como hablamos tengo derecho a estar bien y vivir mi vida. Ahora no me veo como una persona débil, me veo como alguien con capacidad, incluso puedo mirarme al espejo y decir que estoy guapa. No dejaré que nadie me haga sentir menos, no dejaré que nadie me haga olvidar lo que realmente soy, lo que he sido siempre, ahora siento que hay **un faro dentro de mí que me ilumina y que me da fuerzas** para seguir. Supongo que tanto insistir, insistir e insistir por fin siento que soy capaz y que puedo.

Estoy muy agradecida a mis padres, porque ahora siento que **me escuchan y se interesan por mi**. Siento que me dieron la mano cuando mas los necesitaba. No te voy a engañar, **las cosas siguen siendo difíciles** por aquí, pero ahora el mar no golpea tan fuerte mi barca y yo **me siento menos perdida**. Gracias por todo, me da vergüenza compartir este escrito, la vergüenza todavía no la he superado pero si con ello puedo ayudar a otras personas pues lo hago. A todas esas personas que estén tan mal como estuve yo les digo **que pidan ayuda una y otra vez** hasta que alguien les de la mano. Gracias por todo.” (María, 17 años)

Nota: Tomado del Manual de Tratamiento psicológico de infancia y adolescencia de Fonseca Pedrero (2021)



Gracias por acompañarnos



TALLER DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

