

Una realidad silenciada. El suicidio en los adolescentes y jóvenes



Montserrat Montés Germán. Psicóloga educativa colegiada M-17507. Miembro del Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida. Miembro de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio.



Antonia Jiménez González. Psicóloga colegiada M-21675. Experta en duelo por suicidio. Miembro fundador de APIS y Coordinadora del Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida.



Javier Jiménez Pietropalo. Psicólogo Clínico Colegiado M-14487. Fundador y Presidente de AIPIS. Ha participado en la elaboración de las Guías de Prevención de Suicidios que ha editado la Consejería de Sanidad de la CAM

UNA REALIDAD SILENCIADA. EL SUICIDIO EN LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES (GUÍA)

A QUIÉN VA DIRIGIDA.

Esta guía esta dirigida a todos los profesores y orientadores psicopedagogos que no quieren cerrar los ojos ante una grave realidad, el suicidio en los adolescentes.

La **Guía pretende dar unas pautas orientativas para que el profesorado pueda adquirir ciertos conocimientos de cómo poder detectar señales de alerta inminente en sus alumnos que impliquen riesgo vinculado a la ideación suicida**, cómo deben actuar, a dónde deben dirigirse o cómo enfrentar un duelo en el aula ante un suicidio consumado, son algunos de los puntos que esta guía pretende incluir.

El suicidio no debe ser considerado como un acto impulsivo por parte del adolescente, el suicidio es multifactorial, por lo general, no es por una causa única, pero es la única salida que ve la persona que está ante un intenso sufrimiento o ante una tensión y angustia que no puede seguir soportando.

El suicidio en la adolescencia no se visualiza socialmente como una realidad, las etapas de la infancia y de la adolescencia están más vinculadas a la vida, a la despreocupación, a la proyección de futuro que a episodios de depresión o muerte. **Sin embargo, se ha convertido en la segunda causa de muerte en jóvenes a partir de los 14 años.**

A nivel mundial la tasa de suicidio ha ido aumentando paulatinamente superando en 2008 a las muertes por accidente de tráfico, incluso duplicándolas en 2013. En adolescentes y jóvenes estos son los últimos datos disponibles según el Instituto Nacional de Estadística, correspondientes a 2016.

Es difícil saber las causas que expliquen este aumento, en la mayoría de los casos existe un trastorno psicológico subyacente, pero también hay un número respetable de suicidios en adolescentes y jóvenes que no sufren trastorno psicológico alguno. Esta guía de alguna manera está diseñada para aportar una serie de herramientas tanto para el profesorado como para el alumno, desde un punto de vista preventivo.

1.- Cuestiones fundamentales para la formación al profesorado.

La formación a los profesores es fundamental como herramienta preventiva. Los adolescentes pasan muchas horas en las instituciones educativas conviviendo con los profesores. Es en este ámbito educativo donde los alumnos suelen expresar sus dificultades y donde se puede percibir, por parte de los docentes, cambios de conductas y estados de ánimo. **La justificación de formar adecuadamente al profesorado para detectar factores de riesgos, radica precisamente en las horas de convivencia entre docentes y alumnos diariamente y durante muchos años.**

La OMS (2011) considera «el ámbito educativo como un lugar excelente para desarrollar actividades preventivas adecuadas». Conocer algunos conceptos como:

- **Definir la conducta suicida.**
- **Cómo identificar a los adolescentes con ideación suicida o con mayor riesgo.**
- Qué **señales de alerta** inminentes están vinculadas a riesgo suicida.
- Qué situaciones o **comportamientos** son considerados una situación **de riesgo**.
- Qué **intervenciones disminuyen el riesgo**.
- **Dónde deben acudir en caso de riesgo.**

Ayudarían a los profesores a manejar una serie de herramientas útiles para detectar un comportamiento extraño en un alumno y poner en marcha todo un protocolo de actuación que puede llegar a salvarle la vida.

2.- Situaciones en las que un profesor puede valorar que hay señales de riesgo de suicidio.

Es importante conocer los grupos de riesgo de suicidio:

- Esencial, **los que ya han intentado suicidarse anteriormente.**
- **Los que padecen alguna enfermedad mental:**
 - o Una depresión. Muy vinculada a los intentos de suicidio.
 - o Trastorno Bipolar o Trastorno Límite de la Personalidad
 - o Esquizofrenia. Esta relacionada con la incidencia en el suicidio.
- **Otros trastornos de personalidad.** Se asocian más a intentos de suicidios que a suicidios consumados.
- **Los que amenazan con quitarse la vida.**
- **Los que manifiestan ideación suicida** (independientemente de si está o no elaborada de cómo llevar a cabo el suicidio).
- **Los que están en situación de crisis vital.**
- **Los que se les ha suicidado un familiar o amigo.**

IMPORTANTE SABER QUE: La depresión no es un trastorno exclusivamente de los adultos. Con una depresión leve, un adolescente puede llegar a tener ideación suicida. Las personas afectadas por una depresión mayor presentan una probabilidad de riesgo suicida 20 veces superior a la población general.

FUNDAMENTAL: Atender a los indicadores de depresión en adolescentes. Algunos de estos indicadores suelen ser:

- **Cambio radical en estado emocional.** Semblante serio, tristeza.
- **Desinterés.** Aunque no es la tónica general.
- **Retraimiento.**
- **Absentismo escolar.**
- **Falta de atención en clase, apatía, cuando no era habitual.**
- **Calificaciones cada vez más bajas.**
- **Disminución del rendimiento escolar.**
- **Aislarse por propia voluntad de los compañeros y no integrarse en ningún grupo.** Busca la soledad en los recreos, cuando antes no lo hacía.

- **No manifestar que tiene amigos.**
- **Cambio radical de comportamiento:** volverse más violento, rebeldía, agresividad, apatía.
- **Mostrar excesiva sensibilidad.**
- **Cambio en los hábitos de aseo.**
- **Trastornos del sueño.**
- **Trastornos de la alimentación** (anorexia, bulimia).
- **Abuso de alcohol y drogas**, cuando antes no era habitual en esa persona.
- **Estar alerta de los cambios de intereses**, por ejemplo: Temas de lectura, música preferida, hobbies.
- **Señales de alerta inminente.**
- **Regalar sus posesiones valiosas.**
- **Obsesión por el tema de la muerte, deseos de morir.**
- **Notas de suicidio.**
- **Expresar sus pensamientos suicidas.**
- **Amenazas suicidas.**

En el caso de que ya hayan tenido **una conducta previa de intento de suicidio o suicidio no consumado**, es un indicador de **máximo riesgo de suicidio**.

3.- Herramientas útiles que deben manejar el profesorado.

- **Estar familiarizados con los factores de riesgo** suicida más comunes y con los factores protectores.
- **Conocer los mitos sobre el suicidio.**
- Recibir la **formación pertinente** para poder identificar estos factores de riesgo inmediatamente.
- **Ofrecer ayuda.**
- Saber **escuchar con atención al alumno**, sin juzgar, mostrar desaprobación o miedo.
- **Tomar en serio cualquier amenaza de suicidio.** No entrar en valoraciones opinando que solo es una llamada de atención.
- Si debido a los factores de riesgo detectados, **se considera que el riesgo es alto, ponerse rápidamente en contacto con el departamento de orientación y la junta directiva.**
- El departamento de orientación, **valorará la gravedad y se pondrán en contacto con los padres.**
- **Derivar a profesionales especializados en ideación suicida en adolescentes.**
- **En caso de no ser posible un tratamiento fuera del ámbito escolar, el departamento de orientación (en caso de que lo hubiese) o el tutor de la clase del alumno, proponer a los padres la necesidad de solicitar una consulta con un profesional especializado en suicidios de adolescentes, para orientarles.**
- **Establecer una relación fluida entre la escuela y el profesional de salud mental que esté tratando al alumno.**

4.- Qué debe hacer un docente ante la detección de una posible

conducta suicida de un alumno.

Es importante saber QUE:

Cuando un profesor sospecha una posible ideación suicida:

- **El docente puede preguntar al adolescente sobre este aspecto.**
- **El docente no debe hacer terapia.**

Cuando un profesor detecta una situación de riesgo de suicidio DEBE:

- **Ponerse en contacto con el tutor/a escolar, con el departamento de orientación (si lo hubiese) y con la dirección de la institución.**

5.- Cómo debe actuar un profesor si se entera que un alumno tiene ideación suicida.

La mayoría de los adolescentes y jóvenes, no suelen expresar a los profesores, ni a los padres o tutores, que están deprimidos, que tienen un problema o que tienen ideación suicida. En muchas ocasiones lo silencian y lo viven ellos solos o bien se lo comunican a un compañero o amigo de clase.

El profesor DEBE.

- **Hablar con el alumno.**
- **Transmitirle que no está solo.** Que puede contar con él.
- **Dejarle hablar, sin interrumpirle.**
- **Saber escuchar más que hablar.** Hacer que se sienta comprendido y que sus problemas no son tonterías o cosas de chiquillos.
- **No minimizar su problema.** Evitar frases como: Por esa tontería nadie se quita la vida. Tú estás loco. No quiero volverte a oír decir eso.
- **Hacerle sentir que se está tomando en serio lo que le sucede.**
- **No juzgarle.**
- **Hacer que el alumno se sienta cómodo.**
- **Intentar bajar el grado de ansiedad y desesperanza.**
- **Activar los protocolos establecidos en el centro educativo.**

Qué debe hacer un profesor si el alumno le pide confidencialidad.

- **Intentar convencerle que él no tiene los recursos suficientes para ayudarlo, que no es psicólogo, pero que en el Departamento de Orientación pueden ayudarlo.**
- **Ofrecer ir con él al departamento de Orientación.**

- **Aconsejarle que hay profesionales preparados para ayudarle a comprender qué le está ocurriendo y cómo pueden ayudarle a buscar otras soluciones a sus problemas antes de recurrir a quitarse la vida.**

Si el alumno está en riesgo

- **Comunicarlo a los padres o y tutores del alumno.**
- **Recomendar e insistir a los padres para que busquen ayuda profesional especializada en ideación suicida.**

6.- Qué debe hacer los alumnos en caso de detectar ideación suicida en algún compañero.

Es muy probable que sean los alumnos del grupo los que detecten un cambio radical en el comportamiento de su compañero o que este, en algún momento, exprese su idea de querer morirse a alguno de ellos. En el caso de que algún compañero:

- **Manifieste sus deseos de morir.**
- **Les hable de su ideación suicida.**
- **Hable con detalle de cómo va a llevarlo a cabo.**
- **Les empiece a regalar sus cosas.**
- **Evite tener relación con alguien y prefiera estar solo.**
- **Muestre cortes u otras autolesiones.**
- **Confiese en más de una ocasión que está sufriendo.**
- **Le estén acosando otros compañeros.**
- **Esté siendo objeto de burlas por parte de algún grupo, etc.**

Deben ponerse rápidamente en contacto con el tutor o con el profesorado y comentar lo que está sucediendo.

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

La formación a los adolescentes para detectar factores de riesgos que están muy vinculados con ideación suicida, es de vital importancia.

Los profesores deben transmitir al alumnado que comentar lo que creen que le está pasando a un compañero no significa que es un chivato, sino que está ayudando a su compañero o amigo.

7.- Cómo debe tratar un profesor en el aula un suicidio no consumado de un alumno.

Si el hecho se conoce en el ámbito escolar y se detectan comentarios.

- **Pedir el consentimiento del alumno afectado, para hablar de ello en el aula adecuadamente.**
- **No silenciar el acto.**
- **Explicar a los alumnos por qué una persona puede llegar a tener ideación suicida.**
- Hablar sobre ello, **desde el respeto hacia el compañero que ha intentado quitarse la vida.** Predisposición para escucharle, respetando sus silencios y dejando que cuente exclusivamente lo que quiera.
- **Enseñarles a saber detectar factores de riesgo vinculados con la posibilidad de ideación suicida y comunicarlo al tutor o al profesorado.**
- **Respetar al compañero. Evitar juicios de valor y sobre todo los chismes.**
- **Crear redes afectivas de apoyo.** Dadles el mensaje que pueden salvar una vida.
- **Explicar a los alumnos que el centro educativo no va a permitir ninguna actuación de ridiculizar, avergonzar o felicitar al compañero afectado y que incitar al suicidio es un delito penal.**
- **Explicar algunos mitos, como que los intentos de suicidio no son una valentía, ni una cobardía, simplemente una salida a un sufrimiento intenso.**

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

El equipo docente o directivo de la institución puede sugerir a los alumnos el que uno de ellos, de manera voluntaria, se ofrezca a ayudar en todo lo que necesite al compañero que ha intentado suicidarse. Este voluntario, tiene que estar más instruido que el resto de los compañeros del grupo, para saber detectar los factores de riesgos vinculados con la ideación suicida y en caso de detectar riesgo ponerlo en conocimiento con el tutor educativo.

8.- Ante un suicidio consumado de un alumno. Cómo actuar en los momentos iniciales del duelo.

Una de las situaciones más difíciles que se enfrenta el profesorado es el de afrontar junto con sus alumnos el suicidio de un compañero y alumno.

Silenciar el hecho es siempre un grave error. La consternación de lo sucedido conlleva a la necesidad de hablar del hecho, de alguna manera el ayudar a expresar los sentimientos a los alumnos es un primer paso para superar el duelo de manera natural.

En algunas ocasiones, la creencia por parte de los docentes o del centro educativo de que es mejor no hablar del suicidio en general y del suicidio de un compañero en particular, bien porque no interesa al centro educativo que se sepa o bien porque no se sabe cómo afrontar este hecho, por carecer de las herramientas necesarias para manejar la gravedad de la situación, puede

provocar que no se afronte la situación adecuadamente o que se guarde silencio por miedo a la imitación.

El guardar silencio puede provocar:

- **Que los alumnos hablen entre ellos, a espaldas de los adultos, lo que provoca en ocasiones más ansiedad entre los jóvenes** al no poder preguntar abiertamente al profesor todas las preguntas que surgen ante ese hecho ni poder expresar sus sentimientos, miedos, dudas etc, con el consecuente riesgo de llegar a conclusiones o ideas erróneas y perjudiciales.
- **Que haya alumnos que estén muy afectados por lo que ha sucedido y estén viviendo este episodio de manera muy angustiada, sin embargo no se les da opción de desahogo emocional adecuado y compartido.**
- **Que al no hablar con los alumnos, se impida detectar posibles factores de riesgo de otros alumnos muy afectados y que pueden tener también ideación suicida, ya que el duelo complicado o el suicidio de personas allegadas es un factor de riesgo de ideación suicida.**

9. Actos de despedida y gestión de las reacciones generadas en el alumnado y en el propio profesorado.

- **Que el tutor o responsable del grupo comunique lo que ha sucedido a los alumnos y manifieste su disponibilidad para cualquier pregunta en privado si fuera necesario.**
- **Dedicar un tiempo para reflexionar sobre lo sucedido.** La primera semana es fundamental permitir, incluso fomentar, que se siga hablando del suicidio del compañero.
- **No enmascarar lo sucedido, y utilizar la palabra suicidio.**
- **Ayudar a que expresen sus sentimientos, temores, miedos y vivencias.**
- **No interrumpir el llanto o las manifestaciones de tristeza, el docente debe guardar silencio durante unos momentos, después, ayudarle a que se tranquilice.**
- **Ayudarles a elaborar el impacto emocional de lo que ha sucedido.** No deben sentir vergüenza por manifestar lo que sienten.
- **Estar atento, por parte del docente, de los alumnos que no expresan sus sentimientos y transmitirles que es importante que lo hagan, aunque sea a los compañeros o a una persona de confianza.**
- **Ayudar a que elaboren su duelo y alivien su dolor, manifestando sus sentimientos.** A través de distintas actividades y según su edad cognitiva, como por ej., dibujos, redacciones, coloquios sobre el suicidio.
- **Expresar el docente que es una tragedia lo que ha sucedido y que antes de tomar esa decisión irreversible hay otras soluciones para aliviar el sufrimiento que pudieran estar pasando.**
- **Orientarles que si alguno de ellos tienen ideación suicida o tienen algún problema que les**

está haciendo pensar en suicidarse, lo esencial es que lo comuniquen a la persona que ellos consideren oportuna y le tenga confianza.

- Recomendar que se haga un minuto de silencio por la memoria del compañero fallecido y realizar un acto de despedida o que los propios compañeros decidan que homenaje quieren hacer a su compañero fallecido.

- El profesorado también son personas afectadas por estos hechos y es muy normal que se sientan fuertemente afectados, por tanto deben también tratar de hablar de ello con otros compañeros o con profesionales si lo consideran necesario.

10.- Si el suicidio se ha realizado delante de los compañeros:

- Dar aviso al 112.

- Separar a los demás alumnos de donde está el cuerpo del fallecido.

- No tocar el cuerpo.

- Los tutores de cada sección en cuanto puedan deben comunicar lo que ha sucedido a los alumnos, para intentar controlar el alto impacto emocional que están sintiendo todos.

- Ayudarles a manifestar lo que están sintiendo y ofrecerles ayuda.

- Rebajar la tensión emocional y atender a aquellos alumnos con crisis nerviosas.

- Evitar que se sientan culpables. Hablar sobre ello.

EL SUICIDIO ES UNA CONDUCTA COMPLEJA, SE DEBE A MULTIPLES FACTORES, PERO EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR, SU PREVENCIÓN DEPENDE DE LA IMPLICACIÓN DE TODOS LOS SECTORES DE LA SOCIEDAD, ENTRE UNO DE LOS MÁS IMPORTANTES, EL AMBITO ESCOLAR.

Información adicional

www.redaipis.org

<https://www.redaipis.org/wp-content/uploads/2016/05/Gui%CC%81a-para-la-prevencio%CC%81n-de-la-conducta-suicida.pdf>