



El Suicidio

Definiciones y preguntas abiertas

Ideación suicida: pensar, considerar o planificar el suicidio; los pensamientos suicidas pueden ser fugaces o consistentes y detallados. Aunque es normal que los adolescentes puedan tener algún pensamiento fugaz sobre el tema, si se combina con depresión, acontecimientos negativos u otros factores de riesgo, la ideación suicida se convierte en sí misma en un indicador de intento de suicidio.

Los adolescentes con ideaciones suicidas prefieren hablar primero con sus amigos, antes que con sus padres o un orientador. ¿Qué puede hacer un amigo?

1. Preguntar sobre la idea.
2. Darle apoyo emocional.
3. Disuadirles de intentarlo.
4. Permanecer a su lado.
5. Decírselo a un adulto, a sus padres.
6. Acompañarle al orientador.
7. Llamar a un teléfono de ayuda.

Alumnos:

- ¿Te ha dicho alguna vez alguien cercano que ha pensado suicidarse? ¿Cómo te sentiste y cómo afrontaste la situación?
- ¿Has pensado alguna vez en el suicidio? ¿Cómo afectaría a tu familia si fallecieras?
- Si te sintieras tan triste y deprimido como para pensar en el suicidio, ¿con quién hablarías? ¿Con quién no y por qué?
- ¿Crees que te estarías metiendo en un problema si hablastes con un adulto entorno al suicidio? ¿Por qué sí o no?
- ¿Qué harías si un amigo te pidiera que no le digas a nadie que tiene ideas suicidas?
- ¿Has sufrido algún caso cercano de suicidio? ¿Cómo te afectó a ti y a tus seres queridos?
- ¿Por qué los jóvenes prefieren hablar de este tema con sus compañeros en vez de con los adultos?

Pensamiento crítico

«POSVENCIÓN»

Cada caso de suicidio afecta de media a un mínimo de 135 personas. Haberlo sufrido de cerca duplica las probabilidades de tener ideaciones suicidas. La «posvención» es el apoyo psicológico recibido por las personas expuestas al suicidio de alguien cercano y es vital para prevenir futuros suicidios.



ENTRENAMIENTO DE PORTEROS QPR

Los adolescentes juegan un papel natural de «porteros» en lo que se refiere a la revelación del suicidio de sus amigos y pueden adquirir habilidades para realizar una intervención, como las del Instituto QPR.

<https://qprinstitute.com/individual-training>

Profesores y familia:

- ¿Has conocido a alguien que muerto por suicidio? ¿Cómo te afectó a ti? ¿Cómo afectó a los demás?
- ¿Te sientes cómodo hablando del suicidio? ¿Por qué? ¿Crees en el mito de que hablar del suicidio provocará pensamientos y acciones suicidas?
- ¿Cómo aumentarías el nivel de un joven al hablar del tema del suicidio?
- ¿Cómo hablarías con un joven que acaba de enterarse de que alguien que conocía se suicidó?
- Si un joven se entera de que su compañero está pensando en suicidarse, ¿qué le dirías que hiciera?
- ¿Hay algunas culturas que tienen una visión estigmatizada del suicidio? ¿Cuáles?
- ¿Cómo responderías a un niño que crees que busca atención amenazando con suicidarse?