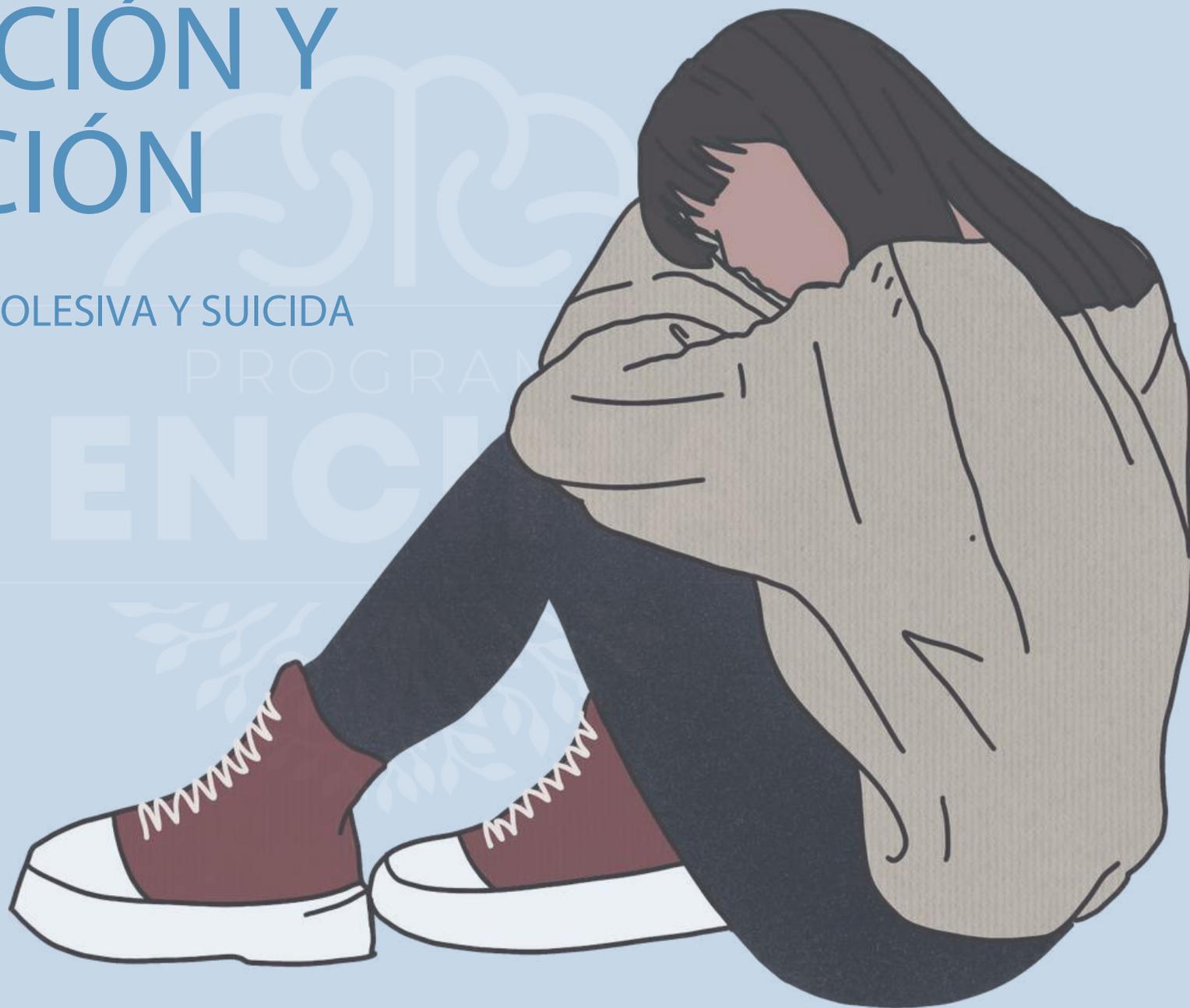


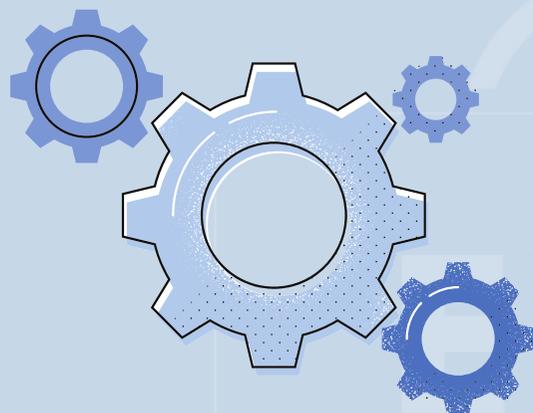
# GUÍA RÁPIDA DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

Ante la conducta AUTOLESIVA Y SUICIDA  
infanto-juvenil



El aumento de las autolesiones y de las conductas autolíticas en la población infanto-juvenil se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más preocupantes en la actualidad dado la población, cada vez más joven, a la que afecta.

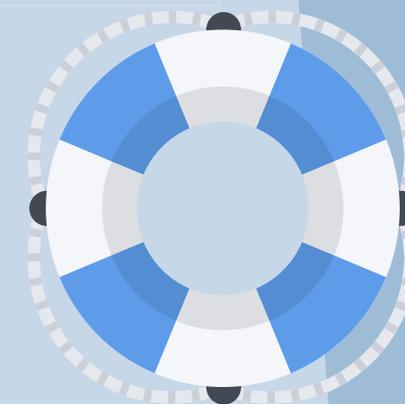
Sabemos que este es un problema complejo que requiere de un enfoque integrador y multidisciplinar.



Antes de la pandemia, ya se venía observando cierto aumento de problemas de ansiedad, depresión, conducta alimentaria y uso de TICs en la población infanto-juvenil, afectando, en muchos casos, a toda la dinámica familiar. Pero tras la pandemia, dicha problemática ha aumentado de manera exponencial.

Nuestro objetivo es llegar a los **JÓVENES** y sobre todo a sus **ADULTOS DE REFERENCIA**, para poder dar soporte, apoyo y ayuda proporcionando **RECURSOS** con los que puedan abordar esta problemática.

Estamos comprometidas en trabajar con y para los jóvenes y sus familias ofreciéndoles **HERRAMIENTAS** y **PAUTAS** para la mejora de sus habilidades ante su malestar y sufrimiento psicológico.



# ALGUNOS factores de RIESGO

## Individuales



- Trastorno mental
- Intentos autolíticos anteriores
- Consumo de sustancias
- Impulsividad
- Problemas de regulación emocional
- Dificultad para resolución de problemas
- Altos niveles de autoexigencia
- Abuso de internet

## Socioeducativos



- Exclusión del grupo por trastorno mental/discapacidad
- Problemas de pareja
- Fracaso escolar
- Conflicto con iguales
- Aislamiento social
- Desarraigo cultural
- Acoso escolar
- Ciberacoso
- Abuso de internet
- Rechazo por orientación sexual

## Familiares



- Familiares con trastorno mental
- Intentos autolíticos/suicidio de familiar
- Consumo de sustancias
- Altos niveles de perfeccionismo y exigencia
- Estilos educativos negligentes
- Pérdida grave o reciente de ser querido (incluido mascotas)

## SENTIMIENTO DE DESESPERANZA

Sensación de no encontrar salida ni solución a la situación vivida

*"Nada cambiará"*

*"Esto no tiene solución"*

## SENTIMIENTO DE SER UNA CARGA

Comunicar que se siente una carga para los demás, familia, amigos, que nadie tiene que aguantarle

*"Todos estarán mejor sin mi"*

*"No hago más que dar problemas"*

## DESPEDIDAS INESPERADAS

Comportamientos de cierre o terminar cosas pendientes. hacer un regalo pendiente, nota de agradecimiento, etc.

*"Gracias por estar ahí"*

*"Espero que sepas que te quiero mucho"*

## ALTERACIÓN DE RUTINAS

Absentismo escolar significativo, desinterés/abandono de tareas, alteración del sueño, disminución apetito...

*"Llevo toda la semana sin ir a clase porque no duermo bien"*

*"No tengo ganas de fiesta, salir vosotros"*

## CONDUCTAS DE RIESGO

Acciones temerarias, autolesiones, cortes, aumento de consumo de medicación/drogas, etc.

Observamos que se asoma mucho a la terraza, que nos falta medicación en casa, que se va a pasear a horas inusuales y no dice dónde va, etc.

## RABIA SOSTENIDA

Comportamiento de enfado continuo, exceso de nerviosismo, fácilmente irascible

*"Os vais a sentir culpables para siempre"*

*"Van a ver si tengo razón"*

# ALGUNAS SEÑALES DE ALARMA





### HABLAR DE ELLO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

Podemos sentir miedo por no saber qué decir, o cómo decirlo. Pero es importante escuchar, acompañar, hablar con la familia y pedir ayuda profesional

### EL QUE LO DICE NO LO HACE. EL QUE LO HACE NO LO DICE

Toda señal de angustia debe ser atendida, creamos o no que lo puede llevar a cabo. Los adolescentes pueden cambiar de opinión en segundos



### EL SUICIDIO NO SE PUEDE PREVENIR

Puede ser la punta del iceberg de una vida de sufrimiento psicológico que en ocasiones no podemos prever. Pero SI PODEMOS estar atentos a señales de alarma por mínimas que parezcan

### LAS PERSONAS SUICIDAS QUIEREN MORIR

La mayoría de estas personas lo que no quieren es sufrir, no quieren vivir la vida que llevan. Es importante apoyo y hablar de otras opciones como forma de prevenir la conducta suicida



## ALGUNOS MITOS QUE DEBEMOS DESECHAR

### NO ES MÁS QUE UNA MODA

Puede ser una moda por el efecto que tienen las redes sociales en la población adolescente. Por ello, son MUY PELIGROSAS, por el efecto llamada hace que nuestros adolescentes copien formas de dejar de sufrir disfuncionales



### NO HACER CASO PORQUE ES UNA LLAMADA DE ATENCIÓN

Pensar así es una forma de inacción que puede llevar al efecto contrario al deseado. Pensemos que alguien que se hace daño por llamar la atención tiene que estar teniendo un gran sufrimiento y no sabe cómo expresarlo correctamente

### SÓLO SE SUICIDAN LAS PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES



Nadie está exento del riesgo suicida si siente sufrimiento insoportable y desesperanza. La enfermedad mental es un factor de riesgo, pero no es causa necesaria para que se de la conducta suicida

# FUNCIONES DE LAS AUTOLESIONES (SEGÚN MOD. NOCK)

## TIPO DE REFUERZO

### Negativo

### Positivo

#### Intrapersonal

Serviría para reducir o eliminar estados internos desagradables, angustiosos, calmar el dolor emocional. Es decir, con la autolesión decrece o cesa el pensamiento o sentimiento aversivo

Serviría para poner en marcha o incrementar pensamientos o sentimientos deseados. Por ejemplo, como forma de autoestimulación, placer, satisfacción por "haberse castigado" uno mismo (Este tipo de función es la más difícil de eliminar)

#### Interpersonal

Serviría para reducir o cesar algún evento o situación social. Por ejemplo, los compañeros dejan de acosar, los padres dejan de discutir, dejan de prohibirle cosas, etc.

Serviría para conseguir un incremento o aparición de un evento social deseado. Por ejemplo, mayor apoyo o atención. PELIGRO: grupos en redes sociales, cada vez han de ser más llamativos para destacar



# ¿POR QUÉ LA GENTE SE PUEDE QUERER SUICIDAR?



01

**DESESPERANZA** que se define como un sentimiento **INTERMINABLE**, del que **NO** se puede **ESCAPAR** y, además, es **INSOPORTABLE**

02

SENTIMIENTO DE **SER UNA CARGA**.

"Sentimiento de cuidado recíproco":

*"Yo cuido mucho a la gente y la gente no me cuida a mi"*

03

SENTIMIENTO DE PERTENENCIA FRUSTRADO. DESCONEXIÓN SOCIAL

**Sentirse solo**, sensación de no encajar en ningún sitio

# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



Mantén una ESCUCHA activa y empática

VALIDA el malestar *"Debes sentirte muy mal..."*

Dejar que se exprese, que se desahogue sin interrumpir

No juzgar ni minimizar el problema, valorar el riesgo

Ser honesto *"Me siento impotente porque no sé qué hacer"*

Ganar tiempo, proponer aplazarlo

Interesarse por lo ocurrido o por su situación

*"¿Quieres contarme qué es lo que te ha pasado?"*

Mantener la calma mostrando tranquilidad, comprensión y preocupación

NO dar consejos simplistas o utilizar frases hechas del tipo: *"Si lo tienes todo"; "Con lo bello que es vivir"*

Reforzar la idea de que contarlo es el primer paso para poder resolver la situación

# VALORACIÓN RÁPIDA DEL RIESGO SUICIDA

MINI (ENTREVISTA PSIQUIÁTRICA INTERNACIONAL VERSIÓN 5.0.0)

DURANTE EL ÚLTIMO MES			PUNTOS	CORRECCIÓN	
C1 ¿Has pensado que estarías mejor muerto, o has deseado estar muerto?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	1	Sumar el total de puntos de las respuestas SI desde C1 hasta C6 para determinar el nivel de riesgo	
C2 ¿Has querido hacerte daño?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	2	<b>RIESGO LEVE</b> 1-5 PUNTOS	
C3 ¿Has pensado en el suicidio?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	6		
C4 ¿Has planeado cómo suicidarte?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	10		
C5 ¿Has intentado suicidarte?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	10		
<b>A LO LARGO DE TU VIDA</b>					<b>RIESGO MODERADO</b> 6-9 PUNTOS
C6 ¿Alguna vez has intentado suicidarte?	<b>SI</b>	<b>NO</b>	4	<b>RIESGO ALTO</b> 10 o más PUNTOS	

# PREVENCIÓN SELECTIVA



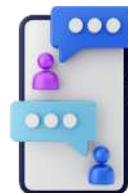
## TODOS PODEMOS SER GATEKEEPER EMOCIONAL

**GATEKEEPER** es aquella persona que está en contacto de forma habitual con personas que podrían estar en riesgo de suicidio y que, con una formación específica, puede intervenir en primera instancia. Actualmente, y dado el aumento de intentos autolíticos, TODOS podemos (y deberíamos) formarnos mínimamente para poder hacer frente a este tipo de situaciones y convertirnos en buenos GATEKEEPER EMOCIONAL.



### Identifica señales de riesgo

FACTORES DE RIESGO como los que hemos visto anteriormente.



### Un apoyo para cuando nos convertimos en GATEKEEPER inesperadamente

Si no sabes qué hacer

[WWW.PREVENSUIC.ORG](http://WWW.PREVENSUIC.ORG)



### Actúa desde la empatía y sin juzgar

Utiliza las recomendaciones que hemos visto en las HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



### Más recursos RÁPIDOS

**112** TELÉFONO DE EMERGENCIAS

**024** LÍNEA DE ATENCIÓN CONDUCTA SUICIDA

**900 20 20 10** TELÉFONO ANAR PARA AYUDA A NIÑOS Y ADOLESCENTES

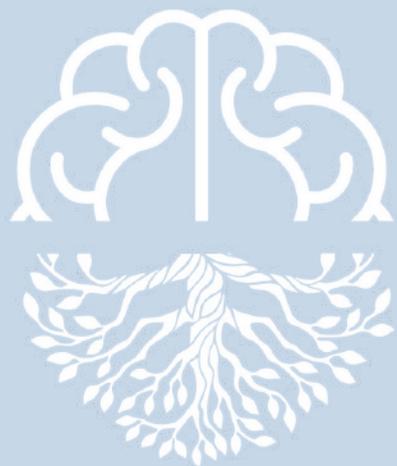
# REFERENCIAS:

- En la prevención del suicidio es fundamental erradicar los mitos en torno al mismo, según Mental Health Europe. Infocop | 19/10/2020 10:59:00. [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=14998#inicio](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=14998#inicio)
- <https://saludconlupa.com/salud-mental/gatekeepers-quienes-son-y-por-que-cumplen-un-rol-tan-importante-en-la-salud-mental/>
- <https://www.prevensuic.org/>
- Protocolo de prevención e actuación nos ámbitos sanitario e educativo ante o risco suicida infanto-xuvenil. Plan de prevención do suicidio en Galicia. Xunta de Galicia
- Prevención de las conductas suicidas y autolesivas en población infanto juvenil. José Eduardo Rodríguez Otero para Centro Alborada

# WEBS DE INTERÉS:

- <https://www.prevensuic.org/>
- <https://www.fsme.es/>
- <https://papageno.es/>
- <https://www.anar.org/>
- <https://mrosadelrincon.es/reserva-tu-sesion/>
- <http://programaencina.psicomoral.es/>





# PROGRAMA ENCINA

PROGRAMA ONLINE DE AYUDA  
A NIÑOS Y ADOLESCENTES  
EN ESTADOS DE ÁNIMO Y CONDUCTA

Esta es sólo una guía RÁPIDA ORIENTATIVA, si deseas ayuda, saber más o ampliar conocimientos, ponte en contacto con nosotros

TLF 633 21 92 30

<http://programaencina.psicomoral.es/>  
[info@programaencina.psicomoral.es](mailto:info@programaencina.psicomoral.es)



@programaencina