

La prevención del suicidio y los maestros



Prof. Dr. Sergio A. Pérez Barrero

Fundador de la Sección de Suicidiología de la
Asociación Mundial de Psiquiatría.

Fundador de la Red Mundial de Suicidiólogos

Los maestros en la cadena preventiva del suicidio

- La prevención del suicidio es tarea de quien se encuentre mas cerca de la persona en crisis suicida y sepa que hacer para que llegue vivo a recibir atención especializada.
 - En la cadena preventiva del suicidio sus diversos eslabones (individuo, familia, amigos, maestros, figuras significativas de la comunidad, psicólogos, psiquiatras, etc.) tienen similar importancia.
-

Los maestros en la cadena preventiva del suicidio

- ❑ Entre esos eslabones, los maestros tienen enorme importancia pues el suicidio constituye una de las principales causas de muerte en la adolescencia.
 - ❑ Se considera que en muchos países ocupa la segunda o tercera causa de muerte entre los 15 a 19 años.
 - ❑ Es por ello que los maestros, profesores y el resto del equipo escolar, constituyen aliados imprescindibles en la cadena preventiva de esta causa de muerte por ser, junto a la familia, quienes permanecen durante mas tiempo con los adolescentes.
-

Los maestros en la cadena preventiva del suicidio

- Para que los maestros puedan prevenir el suicidio entre sus alumnos es necesario que eliminen los mitos en relación con dicha conducta, los cuales se convierten en un freno para su prevención pues equivocan el manejo de las personas en riesgo de suicidio.
-

Los maestros deben eliminar los siguientes mitos sobre el suicidio

- El que se quiere matar no lo dice
 - El que lo dice no lo hace
 - Cuando alguien amenaza con suicidarse lo que hay es que retarlo a ver si se atreve
 - Preguntar sobre la idea suicida a una persona en riesgo incrementa el peligro
-

Los maestros deben eliminar los siguientes mitos sobre el suicidio

- El suicidio no se puede prevenir porque ocurre por impulso
 - La prevención del suicidio es un problema de los psiquiatras
 - Quien se suicida es un cobarde
 - Quien se suicida es un valiente
-

Los maestros deben saber los siguientes criterios científicos sobre el suicidio

- ❑ **Criterio científico: De cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas dijeron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.**
 - ❑ **Criterio científico: Todo el que se suicida expresó con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta lo que ocurriría.**
 - ❑ **Criterio científico: Está demostrado que hablar sobre el suicidio con una persona en tal riesgo en vez de incitarlo a realizarlo o introducirle esa idea en si cabeza , reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad de saber que piensa quitarse la vida.**
-

Los maestros deben saber los siguientes criterios científicos sobre el suicidio

- ❑ Criterio científico: Los que intentan el suicidio no son cobardes sino personas que sufren.**
 - ❑ Criterio científico: Los que intentan el suicidio no son valientes ni cobardes, pues la valentía y la cobardía son atributos de la personalidad que no se cuantifican o miden según la cantidad de veces que usted se quita la vida o se la respeta.**
-

Los maestros deben saber los siguientes criterios científicos sobre el suicidio

- ❑ Criterio científico: Retar al suicida es un acto irresponsable pues se está frente a una persona vulnerable en situación de crisis cuyos mecanismos de adaptación han fracasado, predominando precisamente los deseos de autodestruirse.**
-

Los maestros deben saber los siguientes criterios científicos sobre el suicidio

- ❑ Criterio científico: Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error tildarlos de alardosos, pues son personas a las cuales les han fracasado sus mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el intentar contra su vida**
-

Los maestros deben conocer los grupos de riesgo de suicidio

- ❑ A juicio del autor son los siguientes cinco:
 - ❑ Los deprimidos
 - ❑ Los que amenazan con el suicidio o tienen ideas suicidas
 - ❑ Los que han intentado el suicidio
 - ❑ Los sujetos vulnerables en situación de crisis
 - ❑ Los familiares sobrevivientes de un suicida
-

Los maestros deben conocer las manifestaciones depresivas en la adolescencia

- Aquejan tristeza
 - Cambian sus hábitos de aseo, sueño y alimentación
 - Regalan sus posesiones valiosas
 - Manifiestan desinterés
 - Aquejan desesperanza
-

Los maestros deben conocer las manifestaciones depresivas en la adolescencia

- Se muestran retraídos
 - Disminuyen el rendimiento académico
 - Presentan ausencias a la escuela
 - Se muestran rebeldes
 - Manifiestan agresividad
 - Consumen alcohol o drogas
-

Los maestros deben conocer las manifestaciones depresivas en la adolescencia

- Manifiestan deseos de morir
 - Escriben notas suicidas o de despedida
 - Manifiestan ideas suicidas
 - Amenazan con suicidarse
 - Muestran preocupación por el tema de la muerte
 - Realizan historietas en las que el protagonista muere por suicidio
-

Los maestros deben conocer las situaciones en las que se incrementa el riesgo suicida

- El acoso o bullying
 - Amores contrariados
 - fracasos escolares
 - Abuso físico o sexual
 - Conflictos familiares
 - Pérdida de una figuras significativas
-

Los maestros deben conocer las situaciones en las que se incrementa el riesgo suicida

- Malas relaciones con profesores
 - Los periodos de exámenes
 - Amigos con comportamiento suicida o que aprueban la solución suicida
 - Desengaños amorosos
 - Llamadas de atención de carácter humillante
-

Los maestros deben conocer los factores que protegen del suicidio a los adolescentes

- ❑ Tener capacidad de autocontrol sobre su propio destino
 - ❑ Tener confianza en si mismo
 - ❑ Buena autoestima, autoimagen y suficiencia
 - ❑ Poseer inteligencia y habilidades para resolver problemas
 - ❑ Poseer habilidades sociales que permitan a un sujeto integrarse a los grupos propios de su edad de forma positiva
-

Los maestros deben conocer los factores que protegen del suicidio a los adolescentes

- ❑ Poseer y desarrollar una buena adaptación, responsabilidad, razonable calidad de ánimo y niveles de actividad
 - ❑ Saber pedir consejos ante decisiones relevantes
 - ❑ Saber elegir las personas adecuadas para recibir consejos
 - ❑ Ser receptivo a las experiencias exitosas de otras personas
 - ❑ Tener una adecuada identidad cultural
-

Los maestros deben conocer los factores que protegen del suicidio a los adolescentes

- Saber buscar ayuda en momentos difíciles
 - Estar integrado socialmente y tener criterio de pertenencia
 - Ser receptivo ante las nuevas evidencias y conocimientos para incorporarlos al repertorio del sujeto
 - Evitar el abuso de alcohol, drogas u otras sustancias ni utilizarlas como un mecanismo evasivo
 - Tolerar frustraciones
-

Los maestros deben conocer los factores que protegen del suicidio a los adolescentes

- ❑ Saber renunciar cuando sea necesario y perseverar si la ocasión lo requiere
 - ❑ Controlar las emociones y los impulsos
 - ❑ Mantener buenas relaciones familiares, con amigos, compañeros de estudio y otras figuras significativas
 - ❑ Tener habilidades para el empleo adecuado del tiempo libre
-

Los maestros deben conocer los factores que protegen del suicidio a los adolescentes

- ❑ Tener apoyo familiar y sentir que se le ama y apoya
 - ❑ Capacidad para posponer las gratificaciones inmediatas por aquellas a largo plazo que arrojen resultados más duraderos
 - ❑ Desarrollar una variedad de intereses extrahogareños que permitan paliar las dificultades que existieran en el hogar
 - ❑ Saber expresar a personas confiables aquellos pensamientos dolorosos, por muy molestos o descabellados que parecieran, incluyendo las ideas suicidas.
-

Los maestros deben dotar a los adolescentes de recursos sencillos para que puedan ayudarse mutuamente

- ❑ Preguntar siempre sobre la presencia de ideas suicidas si se detecta un adolescente vulnerable en situación de riesgo de suicidio.
 - ❑ Si el sujeto responde que ha pensado en el suicidio, debe evitar que tenga acceso a cualquier método que pueda dañarlo.
 - ❑ Evitar que permanezca a solas mientras mantenga sus propósitos suicidas.
 - ❑ Avisar a otras figuras significativas (padres, maestros, amigos, etc.) informándolos del riesgo suicida del adolescente para que contribuyan a mantenerlo con vida.
 - ❑ Acercar al adolescente a las fuentes de salud mental.
-

Los maestros deben saber que hacer cuando ocurre un suicidio en la escuela

- ❑ Evitar las explicaciones simplistas del hecho ocurrido
 - ❑ Evitar que el suicidio sea presentado como un acto heroico, romántico, fascinante, o como una salida probable ante determinadas situaciones.
 - ❑ Identificar los problemas de la salud mental de la víctima y correlacionarlos con la conducta suicida, especialmente si era portador de una enfermedad reconocible.
-

Los maestros deben saber que hacer cuando ocurre un suicidio en la escuela

- ❑ Brindar ejemplos de otros estudiantes, que en similares situaciones, en peores condiciones y con motivos parecidos, buscaron otras soluciones no destructivas para adaptarse.
 - ❑ Lograr que los estudiantes identifiquen otras salidas ante los problemas que conllevaron el suicidio del compañero.
 - ❑ Lograr que identifiquen aquellos factores protectores que hubieran podido evitar el suicidio del compañero.
-



Los maestros y profesores, con un mínimo de entrenamiento en la prevención del suicidio, pueden prestar una valiosa ayuda en la disminución de esta causa de muerte evitable.
