

SALUD LABORAL

nº 1131

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ENTRE JÓVENES Y ADOLESCENTES

¿Qué se puede hacer desde el ámbito educativo?

El informe elaborado por un grupo de investigadores de la Universidad Complutense de Madrid y del CIBERSAM revela una preocupante realidad: el suicidio es la principal causa de muerte en jóvenes y adolescentes entre 12 y 29 años en España. En el año 2022, se registraron 341 casos de suicidio entre jóvenes de 15 a 29 años.

Estos datos escalofriantes subrayan el deterioro progresivo e incesante de la salud mental en nuestra juventud. El aumento alarmante de los casos de suicidio en este grupo de edad es una llamada urgente para tomar medidas efectivas a nivel individual, institucional y social. La prevención del suicidio debe ser una prioridad en la agenda pública.

La escuela es un entorno clave para trabajar en la prevención del suicidio. Durante esta etapa, los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su jornada con sus iguales, lo que influye en su desarrollo emocional. Entre los 10 y los 19 años, se adquieren habilidades sociales cruciales, pero también es un período de riesgo para la aparición de trastornos mentales.

Es fundamental abordar la prevención del suicidio en el entorno educativo de manera integral. Es importante trabajar aspectos cruciales como:

1. **Capacitación de Profesionales Educativos:** Los docentes y personal educativo deben recibir formación específica para crear un entorno escolar seguro. Esto incluye la prevención del acoso escolar y la identificación temprana de riesgos de suicidio.

2. **Servicios de apoyo:** Es esencial dotar de servicios de apoyo para estudiantes en riesgo que incluyan asesoramiento psicológico, orientación y recursos para afrontar situaciones difíciles.
3. **Políticas y protocolos claros:** Las escuelas deben establecer protocolos para abordar situaciones de riesgo: cómo se identifica a un estudiante en peligro y cómo involucrar a las familias en el proceso.
4. **Romper mitos:** Es crucial desmitificar creencias erróneas sobre el suicidio. Abordar el tema de manera adecuada y compasiva puede ser preventivo.
5. **Currículos de sensibilización y educación:** Crear programas con un plan de estudios que conciencie a los estudiantes sobre el suicidio, sus factores de riesgo y cómo actuar cuando se enfrentan a situaciones de estudiantes con tendencias suicidas.
6. **Detección temprana:** Capacitar a los docentes para identificar señales de alarma y posibles riesgos de suicidio entre los estudiantes.
7. **Fortalecer la autoestima:** Fomentar habilidades socioemocionales en los adolescentes, como la autoestima y la resolución de conflictos.



8. **Educación emocional:** Integrar la educación emocional en todas las actividades educativas o lúdicas que se organicen en la escuela.
9. **Prevención del acoso escolar:** Evitar el acoso escolar y promover un entorno seguro para los estudiantes.
10. **Colaboración interinstitucional:** Trabajar en conjunto con otras instituciones para abordar la prevención del suicidio.
11. **Documento de la OMS:** El documento *“Prevención del suicidio. Un instrumento para docentes y demás personal institucional”* de la OMS aporta orientación específica para profesionales educativos.

La ideación suicida es multifactorial y hay numerosas circunstancias particulares que pueden influir: aspectos culturales, sociodemográficos, familiares, de personalidad, de salud mental o acontecimientos negativos estresantes de la vida cotidiana. La relación de confianza entre el docente y el alumno, en un entorno seguro, de respeto y en el que el alumno sienta que pueda expresarse sin ser juzgado, puede ser clave en la detección de situaciones personales de riesgo.

Recomendaciones para prevenir el suicidio en las aulas

La OMS recomienda siete puntos clave para prevenir el suicidio en las aulas:

1. Identificar estudiantes con trastornos de personalidad y ofrecerle apoyo psicológico.
2. Establecer lazos cercanos con los jóvenes, hablándoles y tratando de entender su situación personal y ofreciendo alguna ayuda.
3. Ofrecer apoyo para la tristeza o abatimiento sin juzgar.

4. Observar y entrenarles en el reconocimiento temprano de la comunicación suicida, ya sea a través de señales verbales, escritas, artísticas o comportamentales. No subestimar ninguna señal.
5. Ofrecer refuerzo adicional a estudiantes con dificultades.
6. Prestar atención a faltas o ausencias injustificadas.
7. Cuidar el lenguaje y la forma de tratar a los jóvenes con enfermedad mental o su situación personal, no estigmatizar.
8. El consumo de drogas y/o alcohol son señales de alerta de dolor emocional y de factores de riesgo.
9. Proporcionar a los estudiantes información y derivación profesional para el tratamiento de trastornos mentales y/o adicción a drogas, incluido el alcohol.
10. Restringir o eliminar el acceso de los estudiantes vulnerables a espacios y elementos con los que puedan causarse daño.
11. Es importante proporcionar a los docentes y otros miembros del equipo educativo acceso inmediato a medios para aliviar su estrés en el trabajo.

En resumen, desde USO consideramos que las escuelas desempeñan un papel crucial en la prevención del suicidio al proporcionar un entorno propicio para el desarrollo emocional y la promoción de la salud mental. La prevención del suicidio en el entorno educativo requiere una combinación de sensibilización, capacitación, políticas claras y apoyo integral para garantizar la seguridad y el bienestar de los estudiantes.

Es fundamental que las escuelas desmitifiquen el suicidio y se enfoquen en crear un entorno seguro y compasivo para todos los estudiantes. La prevención del suicidio en el entorno educativo es una responsabilidad compartida. La colaboración entre profesionales, familias y estudiantes es fundamental para crear un entorno seguro y apoyar la salud mental de todos los involucrados.

Desde USO, reivindicamos una formación específica para el colectivo y más profesionales de salud mental de todos los tipos, psicólogos, clínicos, psiquiatras, enfermeras especialistas en este tema para ayudar tanto al alumnado como al profesorado y familias. Los recursos humanos son necesarios para una buena prevención.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

