

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2021-2022



PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO
SOBRE EL SUICIDIO EN FP Y FPB

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Profesorado E.S.O. y Bachillerato

Autor/a: María Nieto Guerrero

Director/a: María José Mayorgas

Modalidad: TFM de la especialidad de Orientación Educativa

Fecha de presentación: 20/06/2022

Curso 2021/2022

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN.....	4
PRIMER CAPÍTULO	6
1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	6
2. MARCO NORMATIVO	13
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN.....	15
4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO	16
SEGUNDO CAPÍTULO	19
5. PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO.....	19
5.1 METODOLOGÍA.....	19
5.2 OBJETIVOS.....	22
5.3 TEMPORALIZACIÓN.....	23
5.4 PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO	24
TERCER CAPÍTULO	41
6. INTERVENCIÓN PRÁCTICA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	41
7. TELÉFONOS DISPONIBLES RED DE APOYO AL SUICIDIO	42
8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	46
8.1 EVALUACIÓN FORMATIVA.....	46
9. REFLEXIÓN PERSONAL	50
10. ASERCIONES FINALES.....	52
11. BIBLIOGRAFÍA.....	53
12. ANEXOS.....	56
ANEXO I	56
ANEXO II.....	57
ANEXO III.....	61

RESUMEN

Comunidad de Madrid (2016) pone de manifiesto: el suicidio es una solución radical al sufrimiento psicológico. La persona, tras verse superada, no ve ninguna salida y por ello, decide acabar con su vida. Hay dos pensamientos distorsionados que las personas creen como reales:

1. Siempre siguen sufriendo igual.
2. Creen que su pérdida será fácil de superar para sus allegados y en muchos casos piensan, que es un favor que les hacen.

Se considera uno de los mayores problemas de salud pública a nivel mundial. La cantidad de suicidios en todo el mundo, se ha incrementado un 60% en los últimos 50 años, especialmente en países en vías de desarrollo. Una cuarta parte de la población que presenta ideas suicidas son adolescentes y jóvenes menores de 25 años. Se sitúa entre las causas principales de años de vida perdidos por muerte prematura y años vividos con discapacidad (Catalá-López et al., 2013; OMS, 2014). Este trabajo consta de un programa de intervención en edades comprendidas entre 15 y 20 años, acompañamiento a toda la comunidad educativa, así como la detección de los distintos perfiles con ideas autolíticas o suicidas.

Palabras clave: suicidio, ideas autolíticas, sufrimiento, detección.

ABSTRACT

Community of Madrid (2016) makes it clear: suicide is a radical solution to psychological suffering. The person, after being overcome, sees no way out and therefore decides to end his life. There are two distorted thoughts that people believe to be real:

1. They always continue to suffer the same.
2. They believe that their loss will be easy for their loved ones to overcome and in many cases they think that it is a favor they are doing them.

It is considered one of the biggest public health problems worldwide. The number of suicides worldwide has increased by 60% in the last 50 years, especially in developing countries. A quarter of the population with suicidal thoughts are adolescents and young people under 25 years of age. It is situated between one of the main causes of years of life lost due to premature death and years lived with disability (Catalá-López et al., 2013; WHO, 2014). This work consists of an intervention program for ages between 15 and 20 years, accompaniment to the entire educational community, as well as the detection of the different profiles with autolytic or suicidal ideas.

Keywords: suicide, suicidal ideas, suffering, detection.

INTRODUCCIÓN

Con este programa de actuación específico, se persigue proporcionar información a los profesionales de la educación sobre la conducta suicida, ayudarles a identificar esas señales de alerta, cómo actuar con el alumnado, docentes y familias, así como trabajarlo en las materias impartidas del día a día para poder prevenir futuros casos futuros.

El trabajo consta de tres capítulos:

1. **En el primer capítulo** se desarrolla un programa específico sobre el suicidio y conductas autolesivas para FP y FPB.
 - En primer lugar, existe una revisión teórica sobre el suicidio y el panorama actual.
 - En segundo lugar, se aborda la justificación para explicar por qué realizo este trabajo y no otro.
 - En tercer lugar, se expone el contexto y destinatarios a los que va destinado este programa específico de intervención.
2. **El segundo capítulo** está pensado para abordar un acompañamiento desde cuatro puntos de vista: el familiar, el alumnado, docentes y equipo de orientación durante un curso escolar.

Para los docentes:

Se expone una formación-entrenamiento docente detalladas, que se impartirá al comienzo de cada curso escolar.

A continuación, se muestra un diagrama de flujo con distintos niveles para acompañar al alumnado con conductas de riesgo de ideación suicida.

Para las familias:

Se realizarán reuniones grupales mensuales para llevar un seguimiento y participación de todas las familias. En estas sesiones, se llevará a cabo dinámicas, material teórico sobre la adolescencia, panorama actual y herramientas para acompañar a los hijos e hijas en el día a día. Por otro lado, se hará un seguimiento periódico de las familias y situaciones concretas con algunos alumnos y alumnas. Para ello, el departamento de orientación junto con los docentes, se harán cargo de llevarlas a cabo y se expondrán diferentes horarios ejecutarlas.

Para el alumnado:

El programa de intervención específico se desarrollará para trabajar y abordar esta temática tan importante del suicidio, por lo que se llevarán a cabo durante todo el curso escolar en las tutorías semanales. Estas sesiones se realizarán dentro del aula y serán los docentes y el departamento de orientación, quienes se encarguen de facilitar las dinámicas. Por otro lado, se hará un seguimiento anual por parte de los docentes, departamento de orientación y las familias a través de sesiones individuales, que serán posibles dentro del horario escolar y de forma periódica siempre que sea necesario. Además, el centro escolar cuenta con un equipo de profesionales externo al centro que estará en continua comunicación para llevar a cabo sesiones y acompañamiento específico siempre que se solicite.

3. **El tercer capítulo** consta de diversos protocolos de actuación para abordar el suicidio en la Comunidad de Madrid, concretamente en los centros de FP y FPB, así como un manual básico para poder seguir en casos de suicidio, ideas suicidas. Además se proporcionan algunos teléfonos actualizados para acudir en caso de ideación suicida.

PRIMER CAPÍTULO

1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Qué entendemos por suicidio

El tema principal del trabajo se enmarca en la problemática del suicidio, considerada como una epidemia globalizada que es común en la adolescencia y en la edad adulta y conllevan consecuencias negativas para quien lo sufre y las personas allegadas. Esto será clave para analizar las causas, los factores de riesgo y de protección y cómo intervenir para solucionar o tomar medidas a tiempo para prevenir casos futuros. En el año 2017, se estudiaron más de 16.000 casos, expuesto por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en 2018. Esto supuso posicionar esta situación como una de las más graves del planeta, colocándose en una de las principales muertes.

Se resume como un acto orientado a causar un daño en el sujeto con el fin de acabar con su vida. Esto supone dañar a las personas cercanas, tanto a nivel personal como familiar. Por tanto, genera un impacto negativo a quien realiza esta acción. Además, repercute no sólo a uno mismo sino a la estructura socioeconómica de un lugar en el que se desarrolla ese sujeto, según afirma la Organización Mundial de la Salud en 1969.

Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2014, exponía que toda situación suicida o conducta autolesiva se puede prevenir y trabajar en su totalidad siempre y cuando se tomen las medidas necesarias y específicas de cada caso. Por tanto, es necesario analizar cuáles son los distintos niveles del acto suicida para poder analizar, intervenir y por tanto actuar de la mejor manera posible. (Hernández, 1997; Pérez Barrero y Mosquera, 2002).

Los niveles del acto suicida se resumen en los tres siguientes: ideación suicida, tentativa suicida y suicidio.

Por tanto, no debemos relacionar la conducta suicida solamente a factores emocionales y contextuales del sujeto, sino también a estudios recientes bioquímicos donde explican los factores biológicos como causa del suicidio, concretamente se pueden apreciar detalles en el aumento de actividad del sistema noradrenérgico, referenciados en estudios recientes de Van Heeringen, 2003. En base a esto, se relaciona con otros estudios sobre la hiperactividad del hipotálamo hipofisio-suprarrenal (Gmitrowicz y Kolodziej-Maciejewska, 2001).

Tras este estudio reciente, comenzó la necesidad de investigar más estudios para profundizar sobre estos factores influyentes y proporcionar por tanto, una visión más amplia. Se descubrió por otro lado, que la causalidad depende del sujeto en cuestión, es decir, de

las características individuales de cada persona. Por tanto, existe la posibilidad de detectar varios indicios del suicidio ante un aumento en los niveles de cortisol sérico, Omega-3 bajo en las proporciones de los lípidos. (Sublette y otros, 2006).

Para poder analizar los datos sobre esta temática tan problemática, es relevante estudiar el ambiente social, emocional, psicológico, biológico y las causas genéticas de cada individuo. Estas últimas, fueron estudiadas por Fu y otro autores en 2002 y detectaron que los factores crónicos, dolores persistentes que han cambiado el estilo de vida de una persona, pueden ser las causas de generar ideas suicidas, derivadas de su estado y trato con el entorno social.

Para abordar el suicidio, es necesario diferenciar las conductas suicidas según el tipo de naturaleza anteriormente mencionado:

Ideas suicidas

Pensamientos determinados que surgen para querer poner fin a la vida o de cómo llevar a cabo el acto en sí mismo, pero sin que éstos vayan acompañados de elementos preparatorios. Existen varias fases para que se lleve a cabo una crisis suicida que pueden ir de las más leves a las más graves. Son el resultado de expresiones, ideas, deseos, amenazas, plan suicida y gestos suicidas que puede llevar a cabo una persona.

Tentativa de suicidio

Pueden llevarse a cabo con intención clara de muerte o no. Si la tiene, se considera suicidio consumado. Sin embargo, cuando no tiene una intención clara de muerte, se considera parasuicidio, una conducta autolesiva con la intención sólo de hacerse daño y no ir más allá que eliminar emociones e inducir un cambio en el entorno con intención manipulativa. La tentativa de suicidio se resume como aquella conducta cuya intención es acabar con la vida de uno mismo, aunque no logra consumarse, sino que se ve interrumpida por alguna razón.

Algunas tentativas de suicidio tienen la finalidad de generar la muerte. Sin embargo, nos encontramos a continuación, con algunas tentativas que no tienen intención de muerte, sino que este daño hacia el propio sujeto puede ser causado por razones ajenas a la muerte como pueden ser:

- Automutilación para simplificar el estrés, reducir y eliminar ideas o emociones que afectan negativamente a la persona.
- Llevar a cabo ciertos objetivos. Se trata de provocar cambios en el entorno recurriendo a estas conductas autolesivas. De esta manera, se puede modificar la conducta de forma radical generando una respuesta rápida en el otro e incluso amenazante.

- Autolesiones y conductas negativas que no quedan relacionadas con ninguna acción concreta, es decir, surgen de manera accidental o como consecuencia de un episodio psicológico o psiquiátrico.
- Situaciones indeterminadas: se entiende como aquella conducta provocada por algún evento clínico, inducción por terceras personas.

Por otro lado, el suicidio puede llevarse a cabo desde la parte de interrupción ante la realización de la propia acción suicida, como comenta Posner et al. (2014), manifestando así dos conductas:

2.1 Intento de suicidio interrumpido

Aquella conducta que intenta cometer el suicidio pero es frenada por otras personas, antes de poner en marcha el acto en sí. Por ejemplo, hay personas que ingieren medicamentos para terminar con su vida y se frena por otra que tiene al lado y es allegada. No se lleva a cabo aunque hay intención de producirse. (Calvete et al., 2015).

2.2 Intento de suicidio abortado

Es aquel acto en el que existe tentativa de suicidio pero finalmente, la propia persona decide parar el acto suicida y no llevarlo a la práctica. En estos casos si existe preparación previa pero no termina por consumarse. Por ejemplo, una persona puede tener pastillas en la boca y finalmente no tomárselas. En este caso habría sido solucionado por la propia persona. (Calvete et al., 2015).

Suicidio Consumado

Es aquella conducta o comportamiento que deriva en la muerte y cuya realización tiene como objetivo poner fin a la vida, por lo que se daña al propio sujeto y a las personas allegadas.

En el caso del suicidio consumado, se debe trabajar con los supervivientes, tanto alumnado, familia como docentes en el contexto de un entorno escolar.

Factores de riesgo a identificar

Se sabe que cuantos más factores de riesgo existan, más probabilidades habrá para que una persona presente conductas suicidas. Sin embargo, aunque la persona no muestre factores de riesgo, también se pueden llevar a cabo conductas suicidas o autolesivas. A continuación, se exponen varios factores de riesgo diferenciados. (Javier Jiménez Pietropaolo, 2016).

Factores de riesgo personales

1. Haber tenido antecedentes personales en el pasado como: haberlo intentado en varias ocasiones.
2. Pensamientos suicidas como búsqueda de una salida fácil y radical.
3. Dificultades de comunicación y habilidades sociales, en determinadas situaciones conductas antisociales.
4. Presentar alguna patología como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia o trastorno de la personalidad múltiple.
5. Consumo de sustancias tóxicas como alcohol y otras drogas.
6. Autolesiones físicas como quemaduras, cortes, arañazos por distintas partes del cuerpo.
7. Baja autoestima y sentimientos de inferioridad frente al resto.
8. Niveles altos de impulsividad y baja tolerancia a la frustración.
9. Suelen ser personas muy exigentes, incluso perfeccionistas.
10. Víctimas de maltrato, abusos sexuales.

Factores de riesgo familiares

1. Antecedentes familiares con conductas suicidas.
2. Consumo de drogas y alcohol en familiares.
3. Psicopatología de los familiares directos.
4. Discusiones frecuentes entre los familiares del mismo hogar.
5. Insuficiencia de cuidados y atención a la infancia dentro del núcleo familiar.
6. Carencia de tiempo, escucha y demasiados límites en la crianza.
7. Familias con bastante exigencia y perfeccionismo.

Factores de riesgo sociales

1. Dificultad para encontrar a gente e incluso, haber perdido una red social de apoyo.
2. Aislamiento del entorno social.
3. Rechazo por parte del grupo de iguales.

4. Fallecimiento de una persona querida, rupturas con pareja o iguales, problemas del entorno familiar.
5. Existen los mayores índices de suicidio entre las personas con 15 a 19 años de edad. No obstante, estos índices aumentan a medida que van pasando los años, sobre todo con varones de 45 años (los cuales utilizan técnicas más violentas como ahorcamiento, hundimiento o tirarse desde las alturas) y en mujeres a partir de los 55 años (las cuales utilizan técnicas autolesivas o consumo de fármacos y tóxicos). (Huergo Lora y Ocio León, 2009).
6. Los índices de suicidio aumentan cuando existen divorcios, rupturas, viudedad o personas solteras. (Teraiza y Meza, 2009).
7. Existen mayores conductas suicidas cuanto mayor es la posición profesional y económica, es decir, porque la pérdida conlleva un riesgo mayor. (Huergo Lora y Ocio León, 2009).
8. Algunas profesiones pasan por momentos críticos de estudio y además, son profesiones que ponen en riesgo sus vidas como son los psiquiatras, oftalmólogos o anestesiólogos. (Huergo Lora y Ocio León, 2009).
9. Situaciones migratorias como cambios de residencias, cambio de condiciones políticas, desplazamientos de personas refugiadas, etc, (Huergo Lora y Ocio León, 2009).
10. Cada dos horas, se suicida una persona en España. Es decir, 10,6 personas al día. (Javier Jimenez Pietropaolo (2016)).

Factores de riesgo del entorno escolar

1. Sufrir acoso escolar en el centro.
2. Rechazo por sentirse diferente en cuanto a físico, orientación sexual, entia, identidad de género, etc.
3. Altos niveles de perfeccionismo y exigencia académica.

Factores de protección a abordar

Los factores de protección para abordar el suicidio promueven la resiliencia ante ideas suicidas, como por ejemplo el desarrollo del autoconcepto positivo, la autorregulación de emociones, la flexibilidad cognitiva, autocontrol emocional y de impulsos. (Teruel y Bello, 2014).

Por otro lado, cabe destacar que el sentido del humor, el optimismo y la empatía son factores de personalidad que inciden positivamente sobre el bienestar psicológico, social, emocional y la calidad de vida reduciendo la probabilidad de recurrir a conductas

suicidas (Teruel y Bello, 2014). Igualmente, la esperanza y las razones para vivir actúan de forma preventiva frente a la conducta suicida en adolescentes (Teruel y Bello, 2014).

En relación a lo anterior, se ha observado que el trabajo de la gratitud, junto con otros factores como la autoestima o la perseverancia al logro de metas frente a la adversidad, potencian el sentido de la vida y las ganas de motivación por conseguir aquello que nos proponemos. Sources of Strength es un proyecto que promueve el trabajo entre adolescentes que implica una reflexión sobre ocho puntos de vista, entre ellos la gratitud, el apoyo familiar, amistades y una vida saludable. A su vez, habilidades y recursos para pedir apoyo y ayuda inmediata, además contar con un gran soporte familiar y social, son recursos protectores frente a la ideación suicida y conductas autolesivas (Teruel y Bello, 2014; Quiceno y Vinaccia, 2013).

Panorama actual

Se conoce que el suicidio es una de las muertes más recurrentes en el mundo. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud, en el año 2022, con más de 700.000 casos analizados anualmente, se demostró tener mayor repercusión en las personas entre 15 y 19 años de edad. Algunos autores hablan del suicidio como un tema que aún está siendo tabú, bastante silenciado, hasta tal punto que hablan de un concepto nuevo de muerte ignorada (Pérez, 2019).

Una de las razones por las que ocurre esta problemática es pertenecer a lugares con una renta económica media-baja. (OMS, 2022). Otra de las razones principales por las que se suicida la gente es padecer una enfermedad grave como trastornos de conducta alimentaria, esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión, entre otras. (Pérez, 2019).

Por otro lado, se está estudiando la incidencia de vivir situaciones de crisis como un conflicto bélico, la pandemia del COVID-19 o situaciones personales conflictivas. Sin embargo, en lugares con un nivel económico medio- alto, se producen situaciones de riesgo de suicidio entre las relaciones interpersonales y profesionales. Mientras que en lugares menos desarrollados con un nivel económico medio-bajo que puedan estar viviendo situaciones límite como una crisis económica, conflicto bélico o movimientos de migrantes, se analizan conductas autolesivas y suicidas. (OMS, 2022).

Actualmente estamos viviendo situaciones de estrés, otro factor de riesgo importante para que se den situaciones de suicidio. Cada persona afronta los conflictos de una determinada manera, esto es lo que se conoce como resiliencia. Esta capacidad ayuda a afrontar los conflictos y superarlos. Un ejemplo actual importante es el que nos ha dejado el COVID-19, un estudio demuestra que las personas mayores son más resilientes y por tanto, han afrontado mejor la pandemia que las personas más jóvenes. (Pérez, 2019).

En última instancia, se sabe que los grupos sociales que padecen de discriminación como razón principal de pertenecer a un colectivo, ha hecho que aumente el riesgo de suicidio, ya que existe rechazo y oposición pública. Además, las personas que han sido reinsertadas en la sociedad como aquellas personas que han pertenecido a programas de reinsertión social o algún tipo de recursos de apoyo ante una situación de integración laboral, como los presos, sufren más situaciones de riesgo que termina en suicidio o idea suicida. (OMS, 2022).

2. MARCO NORMATIVO

A nivel estatal:

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

1. Artículo 66.

Las Administraciones educativas llevarán a cabo los protocolos de actuación pertinentes para atender a situaciones conflictivas como son: el ciberacoso, el acoso sexual, violencia de género y cualquier otra manifestación de violencia, así como los requisitos y las funciones que debe desempeñar el coordinador o coordinadora de bienestar y protección, que debe designarse en todos los centros educativos independientemente de su titularidad.

El personal de dirección será el responsable de avisar a toda la comunidad educativa.

2. Artículo 18. Organización.

En el conjunto de la etapa, la orientación y la acción tutorial acompañarán el proceso educativo individual y colectivo del alumnado. Asimismo, se fomentará en la etapa el respeto mutuo y la cooperación entre iguales, con especial atención a la igualdad de género.

Luengo, J. A. (2020). Amenazas de comportamientos suicidas del alumno (2020, Febrero). Consejería de Educación y Juventud. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa. Unidad de convivencia y contra el acoso escolar.

A nivel autonómico Formación Profesional y Formación Profesional Básica:

Decreto 63/2019, de 16 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la ordenación y organización de la formación profesional en la Comunidad de Madrid.

3. Artículo 18: Metodología

La atención al alumnado se llevará a cabo mediante la acción tutorial por el profesorado con la atribución docente correspondiente que se asigne para cada módulo profesional.

Dicha acción tutorial se llevará a cabo mediante tutorías colectivas destinadas a las actividades de aprendizaje que precisan de la intervención directa del profesorado del módulo y del uso del material, equipamiento e instalaciones del propio centro. En el caso de

los módulos impartidos a distancia la asistencia del alumnado a estas tutorías será voluntaria.

1. Artículo 33: Tutorías

La acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado facilitando la toma de decisiones en relación con su futuro académico y profesional.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN

La conducta suicida es un problema de salud pública. Se sitúa entre una de las causas principales de años de vida perdidos por muerte prematura y años vividos con discapacidad (Catalá-López et al., 2013; OMS, 2014). Por esta razón, quiero crear un manual práctico de intervención que pueda estar accesible a todo el mundo y pueda consultarlo cuando lo necesite. Por otro lado, es importante tener en cuenta que el impacto de esta problemática no se reduce únicamente a las tasas de prevalencia de suicidio consumado, sino también a la ideación suicida o a los intentos de suicidio. Por ello, veo necesario conocer a nuestro alumnado e intervenir en el día a día para evitar el máximo posible de casos existentes de suicidio, ideas y conductas suicidas.

Por otro lado, considero relevante abordar esta temática desde el punto de vista de intervención, no tanto desde el prisma de la prevención, es decir, creando un programa de intervención práctico para toda la comunidad educativa (profesionales del equipo de orientación, familiares, alumnado y docentes), centrándome en la intervención en los centros de FP y FPB, un mundo nuevo aún por descubrir. El acompañamiento a toda la comunidad educativa es vital para que este manual funcione.

Conocer y profundizar más sobre la Formación Profesional y la Formación Profesional Básica, ya que son campos más desconocidos y actualmente está habiendo una evolución favorable a que el alumnado cada vez estudie más en estas ramas. Considero necesario poder abordar el tema del suicidio en este ámbito, ya que el perfil de alumnado que a veces presenta este sector, puede verse afectado por su entorno, condiciones psicológicas, económicas y sociales.

La identificación y detección temprana y el posterior manejo eficaz son fundamentales para conseguir que las personas reciban la atención que necesitan. La reducción de las alarmantes tasas de prevalencia y de los costos asociados pasa, entre otros aspectos, por diseñar e implementar estrategias de prevención (Anseán, 2014). Crear un programa de intervención interdisciplinar conectado con las asignaturas existentes en los programas de FP y FPB, ayudará a identificar casos específicos de ideas y casos suicidas durante el día a día para poder abordarlo con más facilidad.

4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO

El contexto en el que se desarrolla este trabajo es un centro de Formación Profesional y Formación Profesional Básica. Este centro educativo está situado en la capital, ubicado en un barrio de la zona norte de Madrid. Es un centro de enseñanza pública. Actualmente, cuenta con la mayor oferta educativa de la Comunidad de Madrid con: Formación Profesional Básica y Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior.

A continuación, destaco las diferentes familias profesionales dentro de la Formación Profesional Básica y dentro de la Formación Profesional. Además, tras el panorama actual, hemos detectado varios perfiles del alumnado con conductas autolesivas.

Los destinatarios se enmarcan en los cursos de Formación Profesional Básica con alumnado entre 15 y 20 años de edad. Por otro lado, los alumnos y alumnas de Formación Profesional del Grado Medio y del Grado Superior. que han de estar en posesión del título de graduado en ESO para poder acceder.

FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

Es una formación que permite obtener una cualificación profesional con validez en todo el territorio. Una vez se consigue esta formación, este título da acceso a los ciclos formativos de grado medio. Este alumnado ha de haber cumplido los 15 años o cumplirlos durante el año natural del curso y no superar los 17 años de edad. Por otro lado, deben haber cursado el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y haber sido propuesto por el equipo docente a los familiares para incorporarse a este tipo de formación. Hay un total de 81 alumnos y alumnas distribuidos por las distintas familias profesionales.

- Artes gráficas: 15 chicos y 5 chicas.
- Electricidad y electrónica: 20 chicos.
- Fabricación y montaje: 16 chicos y 4 chicas.
- Mantenimiento de vehículos: 21 chicos.

Perfil del alumnado: el grupo de artes gráficas, se caracteriza por tener ideas negativas sobre su esquema corporal y su personalidad, así como conductas depresivas y con baja autoestima. Por otro lado, el grupo de electricidad y electrónica, se caracteriza por presentar algún trastorno mental como depresiones caracterizadas por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de

actividad y pensamiento como manifestaciones verbales agresivas entre los iguales y algunos comentarios depresivos hacia los docentes. Respecto al grupo de fabricación de montaje y mantenimiento de vehículos, se caracteriza por consumir drogas como tabaquismo, cocaína, marihuana. Hemos detectado en un alumno, adicciones conductuales sin sustancia como es la ludopatía. Esta familia profesional tiene baja autoestima con frases que han escuchado los docentes como: “yo no valgo para nada”, “no voy a llegar a ningún lado” y “no sé qué hago en este mundo”.

FORMACIÓN PROFESIONAL GRADO MEDIO

Es una formación que te permite obtener el Título Técnico y capacita para el desempeño cualificado de dicha profesión. Puedes acceder a este tipo de formación una vez has cumplido los 16 años. Te permite además, el acceso a distintas modalidades de Bachillerato y si tienes cumplidos los 18 años de edad, a los Ciclos Formativos de Grado superior de la misma familia profesional. Hay un total de 200 alumnos y alumnas distribuidos por las distintas familias profesionales.

- Familia Profesional de Artes Gráficas: preimpresión digital.
- Familia Profesional de Electricidad y Electrónica: instalación de telecomunicaciones e instalaciones eléctricas y automáticas.
- Familia Profesional de Instalaciones y Mantenimiento: instalaciones de producción de calor, frigoríficas y de climatización.
- Familia Profesional de Transporte y Mantenimiento de Vehículos: electromecánica de vehículos automóviles.

Perfil del alumnado: se observa dentro de las familias profesionales de instalaciones y mantenimiento, transporte y mantenimiento de vehículos varios alumnos y alumnas con un perfil que se caracteriza por consumir drogas como marihuana y cannabis y conductas agresivas e impulsivas a la hora de dirigirse al resto del grupo y a los docentes. El resto de familias profesionales no se ha detectado ni observado alguna anomalía.

FORMACIÓN PROFESIONAL GRADO SUPERIOR

Esta formación permite obtener el título de Técnico, que capacita para el desempeño cualificado de las diversas profesiones. Este alumnado ha de estar en posesión del título de Bachillerato, tener el título de Técnico Superior y por tanto, tener 18 años de edad. Hay un total de 150 alumnos y alumnas distribuidos por las distintas familias profesionales.

- Familia Profesional de Administración y Gestión: administración y finanzas.

- Familia Profesional de Electricidad y Electrónica: mantenimiento electrónico, automatización y robótica industrial, sistemas de telecomunicación e informáticos.
- Familia Profesional de Fabricación Mecánica: diseño en fabricación mecánica y programación de la producción en fabricación mecánica.
- Familia Profesional de Instalaciones y Mantenimiento: mecatrónica industrial.
- Familia Profesional de Transporte y Mantenimiento de Vehículos: automoción.

Perfil del alumnado: dentro de la familia Profesional de Administración y Gestión se observa un perfil de alumnado que consume drogas como marihuana y cannabis. Por otro lado, respecto a la familia profesional de fabricación mecánica, se observa un perfil de alumnado que se caracteriza por presentar algún trastorno mental como depresiones caracterizadas por culpabilidad, un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y pensamiento. Además, han tenido que salir varios alumnos y alumnas del aula con un grado de ansiedad alto y han dificultado el seguimiento de las clases en varias ocasiones. Respecto a la familia profesional de instalaciones y mantenimiento, se observa algún perfil de alumnado con problemas familiares graves.

SEGUNDO CAPÍTULO

5. PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

5.1 METODOLOGÍA

El programa de actuación específico de suicidio llamado “Yo, tú, nos, S.O.S.”, se enmarca en un programa específico de intervención sobre el suicidio y conductas autolesivas en la FPB y FP de un instituto público de la Comunidad de Madrid. El nombre del programa hace referencia al trabajo personal y la conciencia de uno mismo (yo), de otra persona (tú), ser una red de apoyo para el alumnado (nos) y poder actuar a tiempo (S.O.S.) en situaciones problemáticas y dañinas del día a día de los y las adolescentes.

Para la elaboración de las sesiones, se han investigado varios de los programas existentes como sources of strenght y algunas guías con recursos como son: una guía para el profesorado llamado: “ni ogros ni princesas” y herramientas de la CAM para prevenir el suicidio con el nombre de: “¡no estás solo, no te avergüences!”. Además se ha utilizado la guía de prevención de la conducta suicida llamada: “no estás solo! Enséñales a vivir”. Para la realización de este programa de intervención, necesitaremos la colaboración de toda la comunidad educativa: alumnado, familias, docentes, resto de profesionales, expertos externos al centro educativo y el departamento de orientación.

Para la obtención de recursos materiales, necesitaremos un presupuesto anual de 600 euros para la compra de materiales que usaremos durante el desarrollo del programa y además, podremos financiar a la persona externa al centro que vendrá a dar la formación-entrenamiento de los docentes para formar en esta temática que está a la orden del día y para formar a las familias una vez al mes durante todo el curso escolar.

La estructura del programa está dividida en tres trimestres durante todo el curso escolar.

Por un lado: trabajaremos con el alumnado desde el departamento de orientación y los docentes en sesiones semanales de las horas de tutorías. Realizaremos dos sesiones mensuales durante todo el curso escolar y en el aula, entre los meses de septiembre a junio, lo que dará un total de 20 sesiones.

Respecto a los docentes, se elaborará un plan de entrenamiento y formación antes de comenzar el curso, es decir, durante la primera semana de septiembre con todo el equipo docente. Este nuevo concepto es llamado *gatepeakers*, que suele usarse para la prevención de suicidio para referirse a personas que no son expertas en la salud mental, aprender y saber cómo se acompañar y atender a una persona durante una crisis emocional. Además, sabrán cómo abordar situaciones a través del diagrama de flujo y los

pasos de la Comunidad de Madrid en casos específicos de suicidio o conductas autolesivas tal y como abordaremos en este trabajo.

En relación a la familia, se llevará a cabo un plan de intervención a la par que con el alumnado, donde una vez al mes, el departamento de orientación y el equipo docente, realizarán una reunión grupal obligatoria sobre las actualizaciones, intervenciones y acompañamiento que requiere esta temática. Además, realizaremos seguimientos individuales en el departamento de orientación para llevar a cabo situaciones concretas que se hayan detectado durante el curso escolar como una manera de disminuir los riesgos y elaborar una intervención a tiempo.

Para la realización de este trabajo, se ha investigado sobre los programas existentes que hay para trabajar el suicidio. Hay diversos programas de intervención tanto a nivel estatal como a nivel comunidad. Es por ello, que se resumen varios programas a continuación que resumen varios países de referencia:

Para intervenir con el alumnado:

1. El programa Signs of Suicide (2007) es un programa para identificar signos de conductas suicidas invisibles en el aula. Aplicable a docentes y alumnos/as.
2. Según la National Youth Suicide Prevention Strategy (2010), es un centro de recursos para reducir la ideación suicida y su prevalencia en las escuelas.
3. Según Pietropaolo, Martín, Pacheco y Santiago (2014) en la Guía de autoayuda no estás solo, no te avergüences, definen un programa de la Comunidad de Madrid con herramientas concretas para la prevención de ideas suicidas.
4. Según el Proyecto ISNISS (Investigación, detección, prevención e intervención de la conducta disruptiva, autodestructiva, autolesiva y suicida, 2019), elaboran una aplicación para adolescentes con ideas suicidas y los familiares.

Para los docentes y familiares:

5. Según la European Regions Enforcing Actions Against Suicide (EUREGENAS) (2014): programa de detección, prevención y actuación frente al suicidio financiado por la Unión Europea y de aplicación en el ámbito escolar, creado por Eva Dumon y Gwendolyn Portzky, enfocado en la creación de herramientas de “escuelas saludables” en los que se abordan los siguientes puntos para crear un entorno escolar preparado y una comunidad que sepa actuar. Es una herramienta útil para saber cómo actuar tras un caso de suicidio.

6. McMahon et al (2020), dijeron que Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE), es un sistema europeo que combina el sistema Gatekeepers, junto con programas de psicoeducación e incorporación de profesionales (externos) que realizan un screening y valoración del centro educativo.
7. Según el Care, Assess, Respond, Empower (CARE) (National Institute of Justice, 2011), elaboraron un curso de concienciación del riesgo de suicidio tanto a la persona que lo padece como al entorno.
8. Según el Servicio Aragonés de Salud (2020), se diseñó Gatekeepers para nombrar figuras vigilantes que mirarían por los signos de cada clase a la que pertenezcan.
9. Según la Consejería de Salud y Educación, el Instituto Asturiano de la Mujer y el Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Ásturies (2022), con el programa Ni ogros ni princesas, elaboraron una guía para el profesorado es un proyecto con actividades desarrolladas para el fomento de la autoconcepto, autoestima y relaciones afectivo-sexuales.
10. Según Lagasca y Novellas (2014) con la guía para familiares en duelo por suicidio, elaboraron un proyecto de la Comunidad de Madrid con pautas a seguir en casos concretos de suicidio para las personas supervivientes.

5.2 OBJETIVOS

Generales:

1. Reducir los casos de suicidio, conductas autolesivas y comportamientos suicidas en el centro escolar.
2. Naturalizar la problemática existente para poder crear un clima de confianza entre los profesionales y el alumnado para detectar y actuar a tiempo.

Específicos:

1. Conocer los perfiles de alumnado en cada familia profesional para detectar y abordar casos concretos.
2. Crear un programa específico de intervención para trabajar esta temática tan importante hoy en día en los horarios de tutoría dentro del aula.
3. Acompañar a los docentes, alumnado, familias y departamento de orientación de la mejor forma posible para abordar estas situaciones.
4. Conocer actuaciones prácticas desde la Comunidad de Madrid para saber cómo actuar en situaciones concretas.
5. Reducir la desesperanza, depresión, culpabilidad e impulsividad.
6. Aumentar el estado de ánimo, la autoeficacia y autoestima.

5.3 TEMPORALIZACIÓN

Para la realización del programa de intervención, vamos a llevarlo a cabo durante los tres trimestres del próximo curso escolar 2022/2023. Para trabajar con el alumnado, usaremos las tutorías semanales en el aula para realizar distintos talleres sobre la conciencia e importancia del suicidio, abordar el autoconcepto, la autoestima y el fomento de relaciones sociales y ocio saludable.

Respecto al trabajo con docentes, haremos una formación y entrenamientos al comenzar el curso escolar. Estaremos trabajando con las familias de forma muy cercana para abordar esta temática y poder hacer seguimiento de casos específicos. El departamento de orientación se encargará de llevar a cabo los talleres de aula junto con los docentes y hacer un seguimiento de las familias y alumnado durante el curso escolar.

Para ello, muestro a continuación la estructura del programa de intervención durante el curso escolar:

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Docentes: gatekeepers y entrenamiento	Alumnado: programa de intervención	Alumnado: programa de intervención
Alumnado: programa de intervención	Familia: reuniones grupales y seguimiento individual	Familia: reuniones grupales y seguimiento individual
Familia: reuniones grupales y seguimiento individual	Departamento de orientación: colaboración con docentes, familias y profesionales externos	Departamento de orientación: colaboración con docentes, familias y profesionales externos

5.4 PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

El programa de intervención específico llamado “Yo, tú, nos, S.O.S.” se enmarca en el documento del PAT (Programa de Acción Tutorial) realizado por el departamento de orientación y el equipo de docentes. La intervención va destinada al alumnado de Formación Profesional y Formación Profesional Básica. Además trabajaremos con el resto de la comunidad educativa (familias, docentes, departamento de orientación y personal externo). Para elaborar el programa, quiero resaltar la siguiente tabla, que muestra los factores de riesgo, de protección y los factores de intervención que se llevarán a cabo durante el curso escolar, tanto dentro como fuera del aula. Para la recogida de esta información, se han analizado los perfiles de las distintas familias de profesionales de formación profesional básica y en el ciclo medio y superior de formación profesional.

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE INTERVENCIÓN
Bajo estado de ánimo	Reestructuración cognitiva
Desesperanza	Técnicas de autocontrol
Problemas familiares	Entrenamiento resolución de conflictos
Consumo de sustancias	Técnicas de relajación
Culpabilidad	Relaciones afectivo-sexuales saludables
Baja autoestima	Autoconcepto
Impulsividad	Autoestima
Pensamiento dicotómico	

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE INTERVENCIÓN
Autoconcepto positivo	Autorregulación emocional
Autorregulación	Actividades gratificantes
Logro de metas	Autoevaluación
Optimismo	Reflexiones individuales y grupales
Gratitud	Role playing
Razones para vivir	Herramientas para usar en el día a día
Autocontrol	
Red de apoyo	

TALLERES CON ALUMNADO DE FPB Y FP

Los alumnos y alumnas a los que va destinado este programa de actuación se enmarcan en los cursos de Formación Profesional Básica, es decir, alumnado entre los 15 y hasta 20 años de edad. Por otro lado, también está destinado al alumnado que accede a Formación Profesional, por lo que tienen entre 16 años, tras la obtención del título de la E.S.O. en el caso de estudiar grado medio y 18 años, el alumnado que accede al grado superior de Formación Profesional. Para llevar a cabo estas sesiones, se realizarán en todas las aulas durante el horario de tutorías respectivamente. Los talleres están adaptados para que el alumnado entre 16 y 20 años de edad, pueda hacer cualquier tipo de actividad. No obstante, cada taller se adapta a las características y necesidades del grupo, por lo que los docentes y el departamento de orientación, serán los encargados de adaptar cada uno de ellos de acuerdo a la edad que le toque, estableciendo partes más sencillas o más complejas según la edad correspondiente.

Sesión 1: Mi tarjeta especial

Objetivos: usar la tarjeta creada como recurso en momentos complicados del día a día.

Materiales: cartulinas, rotuladores, bolígrafos y plastificadora.

Desarrollo:

Cada persona, recortará el tamaño para su tarjeta especial como desee.

Deberán escribir en la tarjeta lo siguiente:

-Señales de alerta cuando vienen pensamientos suicidas. Por ejemplo: cuando alguien se muere, cuando me frustro y algo no sale como esperaba, etc.

-Apoyos: personas de referencia para poder acudir en el caso de tener estos pensamientos anteriormente mencionados.

-Listado de cinco o seis personas con las que tener confianza para poder hablar cuando se tienen esos pensamientos.

-Ponerse en contacto con los apoyos sugeridos

-Escribir cinco teléfonos disponibles las 24 horas del día para poder acudir en momentos de urgencia.

Como último paso, plastificar la tarjeta especial para que no se estropee.

Sesión 2: Autoestima

Objetivos:

Dar a conocer ayudas a través de las tecnologías

Aumentar la autoestima

Materiales: móvil, botes con tapa, papel, bolígrafos.

Desarrollo:

Se descargará la aplicación de Prevensuic para conocer la ayuda a la que podemos recurrir a través de las tecnologías.

Cada participante, se creará un perfil dentro y pondrá alguna información relevante.

Cuando terminemos, crearemos un círculo para hablar de cómo estamos y qué podemos hacer para estar mejor.

Nos repartiremos por el aula y daremos folios con bolis para reflexionar sobre lo comentado. También se podrán escribir situaciones no compartidas.

Cada persona escribirá dentro de cada bote todo aquello que quiere trabajar y lo tatará.

Tendrá que colocarlo en un sitio que vea en casa o bolso para poder revisarlo y cumplirlo en un periodo de tiempo a corto plazo.

Se revisarán las situaciones al cabo de un mes para volver a renovarlas.

Sesión 3: Autoconcepto

Objetivos:

Conocer a cada participante del grupo

Valorar si es verdadera o no la información

Ver los peligros de las redes sociales

Materiales: ordenador, proyector

Desarrollo:

Cada participante tendrá media hora para usar los ordenadores y construir un perfil en instagram con información verdadera y falsa sobre él o ella. Podrá añadir fotos, vídeos o información relevante que sea de su interés.

Se mostrará al resto del grupo y tendrán que adivinar qué información es verdadera.

Sesión 4: Habilidades sociales con los demás iguales

Objetivos:

Trabajar el sentido del tacto y entender que es uno de los más importantes para establecer relaciones afectivas con los demás.

Conocer y crear un vínculo con el grupo a través del tacto.

Materiales: tela para colocársela en los ojos, listado de nombres del grupo, reloj con segundero.

Desarrollo:

1. Colocar el espacio de forma circular con las sillas de la clase. Es importante dejar una mesa y dos sillas a cada lado.
2. Para introducir la actividad, se hablará del sentido del tacto como forma de conectar con los demás y como forma de conocerse sensorialmente con uno mismo y con el resto.
3. Una persona del grupo, se tapaná los ojos y cogerá de una bolsa un nombre aleatorio del listado del grupo que habremos depositado anteriormente. Mostrará al resto quién es para que se acerque e la persona que tiene vendados los ojos. Tendrá que tocar con las manos el pelo, cara, cuerpo para adivinar quién es.
4. La persona podrá retirarse prendas que sirvan de pista para la otra persona como relojes, pulseras, anillos, pendientes, gorras.
5. Una vez lo haya adivinado, la persona a la que tenían que adivinar su nombre, se vendará los ojos y abrirá un papel de nuevo con el nombre de otra persona del grupo.
6. Para concluir, le preguntaremos al grupo que resuma en una palabra cómo se han sentido cuando han sido tocados por otras personas y cómo se han sentido cuando han tocado a otra persona aleatoria con los ojos cerrados y vendados.

Sesión 5: Pensamiento dicotómico

Objetivos:

Evitar los pensamientos polarizados del día a día.

Aprender a ver la vida con graduaciones intermedias.

Materiales: camisetas negras y blancas para cada participante, grabadora, tela negra, tela blanca.

Desarrollo:

En una sala, los participantes se pondrán las camisetas según elijan, unos irán de negro y otras personas de blanco.

No habrá ninguna persona adulta, sino una grabación que irá narrando una historia.

Les comentarán que tienen que elegir dónde posicionarse, si en un lado u otro de la tela que se encuentra en la sala.

Durante 15 minutos, habrá frases como por ejemplo: “en la vida puedes tener éxito o fracasar”, “puedes engordar o adelgazar”, “puedes ser malo o bueno”.

Una vez acabado, nos reuniremos con los y las participantes para hablar sobre esas situaciones elegidas y preguntaremos si creen que hay otras opciones a elegir (graduaciones intermedias) y expresar qué otras opciones existen. Es importante conocer cómo se han sentido.

Sesión 6: Mindfulness

Objetivos: Aprender a usar la respiración al enfrentarse a una situación conflictiva

Materiales: esterilla de yoga, música, altavoz, aromas.

Desarrollo:

En posición sentado, se escuchará música relajante y con los ojos cerrados para entrar en calma.

Realizaremos varios ejercicios de respiración y aprender a usar la técnica 4-7-8: Cerrar la boca y coger aire por la nariz durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante 7 segundos, exhalar el aire a través de la boca durante 8 segundos, volver a inhalar y repetir el proceso tres veces más.

Se hará una meditación para terminar sobre la importancia de la vida y los caminos que vamos recorriendo a lo largo del tiempo.

Sesión 7: Resolución de conflictos

Objetivos: aprender a comunicarnos de forma empática y a través del respeto

Materiales: cartulinas, rotuladores, bolígrafos, disfraces.

Desarrollo:

Se dividirán los participantes en dos grupos. Se repartirán varios disfraces que se irán cambiando según la situación y los roles que tengan que interpretar.

Además, cada participante tendrá un rol específico y siempre deberá actuar con el mismo papel.

Se trabajarán 3 situaciones distintas de relaciones sociales (familiares, iguales, colegio) conflictivas y tendrán que cumplir el rol que le han sido asignado.

Se hablará de cómo nos hemos sentido y qué herramientas se han usado para encontrar otras maneras de resolver conflictos diferentes a las que ya teníamos.

Se ofrecerá una lista de emociones que se pueden usar para solucionar conflictos mediante el diálogo, así como frases concretas para poder usar en situaciones de conflicto.

Sesión 8: Autocontrol

Objetivos: encontrar una herramienta de desfogue, conexión con nuestras manos a través de la cocina para desfogar y autocontrolarse.

Materiales: utensilios de cocina, receta de sushi, ingredientes de sushi.

Desarrollo:

Se establecerán cinco equipos para trabajar en pequeños grupos. Cada uno de ellos, deberá aprender a elaborar una receta de sushi. Para ello, habrá un mediador/a que guíe el proceso y esta persona está especializada en la realización de sushi.

Una vez terminado, se procederá a una cata donde el jurado (docentes con el departamento de orientación), valore el proceso, el trabajo individual y de equipo.

Reflexión final de la importancia de trabajar con las manos para autocontrolarse.

Sesión 9: Videoforum

Objetivos: tomar conciencia de la problemática del suicidio en nuestro día a día

Materiales: <https://www.netflix.com/es/title/80996791>

Desarrollo:

Realizaremos un videoforum con varios capítulos seleccionados de la serie: “por trece razones”.

Entre medias, iremos parando algunas escenas para reflexionar sobre las vidas de los personajes para acercarnos a su realidad y poder hablar de situaciones cercanas sin poner nuestros nombres.

Al finalizar, haremos una carta a otra persona de la clase explicando puntos a favor y en contra con la serie. Se deberá mantener una actitud crítica de todos los escenarios y personajes de la serie.

Sesión 10: Gratitud

Objetivos:

Conocer los 7 factores del programa de Sources of Strengh

Encontrar factores de protección en momentos difíciles

Buscar momentos de gratitud durante 21 días

Materiales: plantillas impresas, rotuladores, ordenador, proyector.

Desarrollo:

Hacer una presentación sobre los 7 factores de ayuda del programa Sources of strengh.

Una vez vistos y hablados con todo el grupo, ofreceremos la plantilla impresa y rotuladores. La idea es que de forma individual, coloreen y añadan aquello de su día a día y reflexionen sobre las distintas áreas que son: salud mental, acceso médico, espiritualidad, generosidad. actividades saludables, mentores/as, amistades saludables y soporte familiar.

*Las plantillas se detallan en el apartado de anexos como “anexo I y II”.

Sesión 11: Fundación ANAR

Objetivos: visibilizar la gran ayuda que hace esta fundación y ofrecer soporte psicológico a los y las adolescentes cuando estén en situaciones de riesgo.

Materiales: ordenador, proyector, sillas.

Desarrollo:

Algunos trabajadores y trabajadoras de la fundación ANAR vendrán a las aulas para contar el trabajo que hacen y cómo poder contactar con ellos siempre que lo necesiten. Se destinará la clase a resolver dudas y a ofrecer cómo contactar con ellos.

Sesión 12: La vida cobra sentido

Objetivos:

Descubrir las fortalezas y debilidades personales

Encontrar situaciones, momentos y personas de apoyo que den sentido a la vida

Materiales: folios, cartulinas, papel continuo, revistas, periódicos, tijeras, pegamento, fotos de cada persona del grupo.

Desarrollo:

Cada participante se sentará en una mesa individual con su cartulina y trozos de revista, pegamento, tijeras y varios rotuladores.

Durante una hora, tendrán que recortar fotos y realizar un collage en la cartulina con un resumen de sus vidas a lo largo del tiempo. Se tendrán que basar en tres momentos específicos: infancia, niñez y adolescencia. Además, tendrán que visualizar cómo se describe cada uno y cada una, así como destacar fortalezas, debilidades.

Para cerrar la actividad, podrán compartir y visualizar los collages con el resto del grupo. Será de manera voluntaria y cada persona, puede contar lo que le apetezca.

Sesión 13: Abre tus ojos y sé optimista

Objetivos: crear un clima de confianza que invite a la reflexión personal de cada integrante del grupo.

Materiales: folios, bolígrafos, sillas para crear una asamblea circular para intercambiar las reflexiones.

Desarrollo:

Cada persona del grupo tendrá que escribir cinco o seis situaciones de felicidad a lo largo de su vida. Es importante resaltar los detalles y concretar los distintos momentos.

Cada persona puede compartir sus anécdotas respetando los turnos de palabra. Para ello, saldrá al centro del círculo y contará mirando al resto del grupo cómo ha sido la aventura que recuerda de un momento de felicidad.

Para terminar, elegirán la anécdota que más les haya gustado y la tendrán que representar a los facilitadores del taller (docentes/departamento de orientación). Al final, tendrán que expresar en una palabra cómo se sintieron al ejecutarla.

Sesión 14: Nos conocemos +

Objetivos:

Establecer un clima cercano y de confianza con el grupo.

Conocer algo positivo y diferente a lo que conozco de una persona del grupo.

Materiales: folios, bolígrafos y cesto con símbolos y miniaturas.

Desarrollo:

Se hacen grupos de seis personas.

Cada integrante del grupo, deberá escoger un símbolo o miniatura del cesto de objetos para representar a otra persona. Deberá escoger un objeto, colocarlo al lado del integrante del grupo y explicar por qué lo ha elegido.

Cuando se han repartido todos los símbolos, cada persona irá diciendo todos los objetos que le han colocado y por qué. De esta manera el grupo se irá conociendo más. Cada integrante, podrá expresar si se siente identificado o no con lo que dicen los demás.

Sesión 15: Consumo de sustancias I

Objetivos: dar a conocer sustancias nocivas y sus consecuencias en el día a día

Materiales: folletos, ordenador, proyector, objetos que se usan para el consumo

Desarrollo:

Se realizará un taller donde se expondrán 10 tipos de sustancias nocivas para la salud.

Se mostrarán objetos reales que se usan para el consumo

Se hablará de las consecuencias a corto y largo plazo

Se resolverán las dudas

Se repartirán folletos informativos

Sesión 16: Consumo de sustancias II

Objetivos: dar a conocer sustancias nocivas y sus consecuencias en el día a día

Materiales: folletos, ordenador, proyector, objetos que se usan para el consumo

Desarrollo:

Se realizará un taller donde se expondrán otros 10 tipos de sustancias nocivas para la salud.

Se mostrarán objetos reales que se usan para el consumo

Se hablará de las consecuencias a corto y largo plazo

Se resolverán las dudas

Se repartirán folletos informativos

Sesión 17: ¿Cuál es mi camino?

Objetivos:

Descubrir inquietudes y metas a corto plazo.

Reflexionar con uno/a misma.

Materiales: papeles de colores, altavoz, rotuladores, revistas, periódicos, trozos de papel, pegamento, tijeras, alfombra.

Desarrollo:

Cada participante del grupo tendrá una alfombra donde podrá colocar su papel de color, rotuladores, revista, pegamento y tijeras.

Durante una hora, podrá reflexionar con ayuda de la música, cuáles son sus metas en un plazo de 5 años. Para ello, se tendrán que imaginar como si tuvieran cinco años más.

Podrán reflexionar sobre varias áreas: sociales, emocionales, familiares, salud, intelectual, etc.

Cuando finalice el tiempo, podrán compartir su camino al resto del grupo, donde se expondrá la creación que hayan hecho.

Sesión 18: Mi familia

Objetivos: Valorar las relaciones familiares

Materiales: folios, sobres, bolígrafos, música.

Desarrollo:

Durante una hora, cada participante se distribuirá por el patio y las aulas para escribir una carta a sus familiares contándoles quiénes son, qué opinan de su relación y qué quieren conseguir en el presente/futuro.

Al acabar, se guardará dentro de un sobre y los docentes se encargarán de repartirlas a los familiares en las reuniones grupales mensuales.

La idea es que los familiares, contesten a cada hijo e hija diciéndoles lo mismo y así se conozcan, conecten con sus emociones e intercambien sus ideas.

Sesión 19: Mis amig@s

Objetivos: conocer las fortalezas, debilidades, gustos y preferencias de nuestros iguales de confianza.

Materiales: círculos de colores en el suelo

Desarrollo:

Cada participante traerá un amigo o amiga de confianza a este taller.

Depositarán los zapatos a un lado de la sala para poder jugar.

Para jugar a este juego, el equipo de profesionales, habrá preguntado con antelación aspectos relevantes de cada persona que está presente, así como el tipo de relación que tienen, gustos, preferencias, miedos, información sobre sus vidas, etc.

Por turnos, se irán haciendo una serie de preguntas para jugar al twister. Si cada pareja responde de forma correcta y conoce la información de su pareja de amistad, avanzarán con una parte del cuerpo en los colores del suelo. La idea es llegar a la meta, aunque el camino será complicado porque el resto del grupo también estará pisando el mismo suelo con los mismos colores y tendrán que mantenerse estable. Si se cae algún miembro, tendrán que volver a la casilla de salida.

Sesión 20: Mindfulness

Objetivos: Aprender a usar la respiración al enfrentarse a una situación conflictiva

Materiales: esterilla de yoga, música, altavoz, aromas.

Desarrollo:

En posición sentado, se escuchará música relajante y con los ojos cerrados para entrar en calma.

Realizaremos varios ejercicios de respiración y aprender a usar la técnica 4-7-8: Cerrar la boca y coger aire por la nariz durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante 7 segundos, exhalar el aire a través de la boca durante 8 segundos, volver a inhalar y repetir el proceso tres veces más.

Se hará una meditación para terminar sobre la importancia de la vida y los caminos que vamos recorriendo a lo largo del tiempo.

FAMILIAS

La estructura de las sesiones estarán divididas en una sesión-encuentro al mes, donde podrán acudir en grupo por aula. Se irán trabajando dinámicas, compartiendo datos, actualizaciones y se hará un seguimiento anual para abordar esta temática tan importante.

Las sesiones comenzarán en septiembre y terminarán en el mes de junio. Además, podrán acudir al departamento una vez al mes durante horarios que establecerá el departamento de orientación según las familias profesionales.

SEPTIEMBRE	12 de septiembre a las 17.00h. Reunión grupal para actualizar datos sobre el suicidio y comentar orden del año a trabajar. Miércoles sesiones individuales FP en el despacho del departamento de orientación.
OCTUBRE	Qué es el suicidio y causas Miércoles sesiones individuales FPB en el despacho del departamento de orientación.
NOVIEMBRE	Cómo detectarlo Miércoles sesiones individuales FP en el despacho del departamento de orientación.
DICIEMBRE	Factores de riesgo y protección del suicidio. Miércoles sesiones individuales FPB en el despacho del departamento de orientación.
ENERO	Role playing con distintos casos para abordar. Se harán varias dinámicas donde las familias serán los protagonistas para representar cada situación. Habrá una reflexión final sobre lo vivido. Miércoles sesiones individuales FP en el despacho del departamento de orientación.
FEBRERO	Herramientas para acompañar a tus hijos/as, películas, libros de interés. Miércoles sesiones individuales FPB en el despacho del departamento de orientación.

MARZO	Herramientas gratuitas CAM. Listado impreso para las familias. Hablar de dónde encontrar estos recursos según la zona de residencia. Miércoles sesiones individuales FP en el despacho del departamento de orientación.
ABRIL	Cómo prevenir conductas autolesivas/suicidio. Miércoles sesiones individuales FPB en el despacho del departamento de orientación.
MAYO	Cómo trabajar el duelo para los supervivientes. Miércoles sesiones individuales FP en el despacho del departamento de orientación.
JUNIO	Encuentros con nuestros hijos e hijas y compartir sensaciones vividas durante el año. Se hará una merienda para intercambiar un momento especial en familia. Habrá música que habrán Miércoles sesiones individuales FPB en el despacho del departamento de orientación.

DOCENTES

Para el equipo de docente, habrá una formación-entrenamiento al comienzo de curso escolar. El curso se llevará a cabo la primera semana de septiembre y será realizado por Mayelin Rey Bruguera, Psicóloga Clínica y doctora en psicología. Se encarga de un programa Infanto-juvenil en el centro de Salud Mental de Ciudad Lineal, en el Hospital Universitario Ramón y Cajal. Se realizará durante la primera semana de septiembre, dentro del horario laboral de 9.00 a 14.00h de la tarde. Será una apuesta por algo nuevo e importante para el día a día de los adolescentes y la convivencia del centro escolar.

El departamento de orientación se encarga de estructurar las sesiones de la formación-entrenamiento:

Día 1: qué es la adolescencia (cambios físicos, psicológicos, sociales).

Día 2: tecnologías de la información y sus consecuencias en las vidas de los adolescentes.

Día 3: alteraciones emocionales y suicidio. Origen y causas del suicidio y conductas autolesivas.

Día 4: datos actualizados de autolesiones y suicidio.

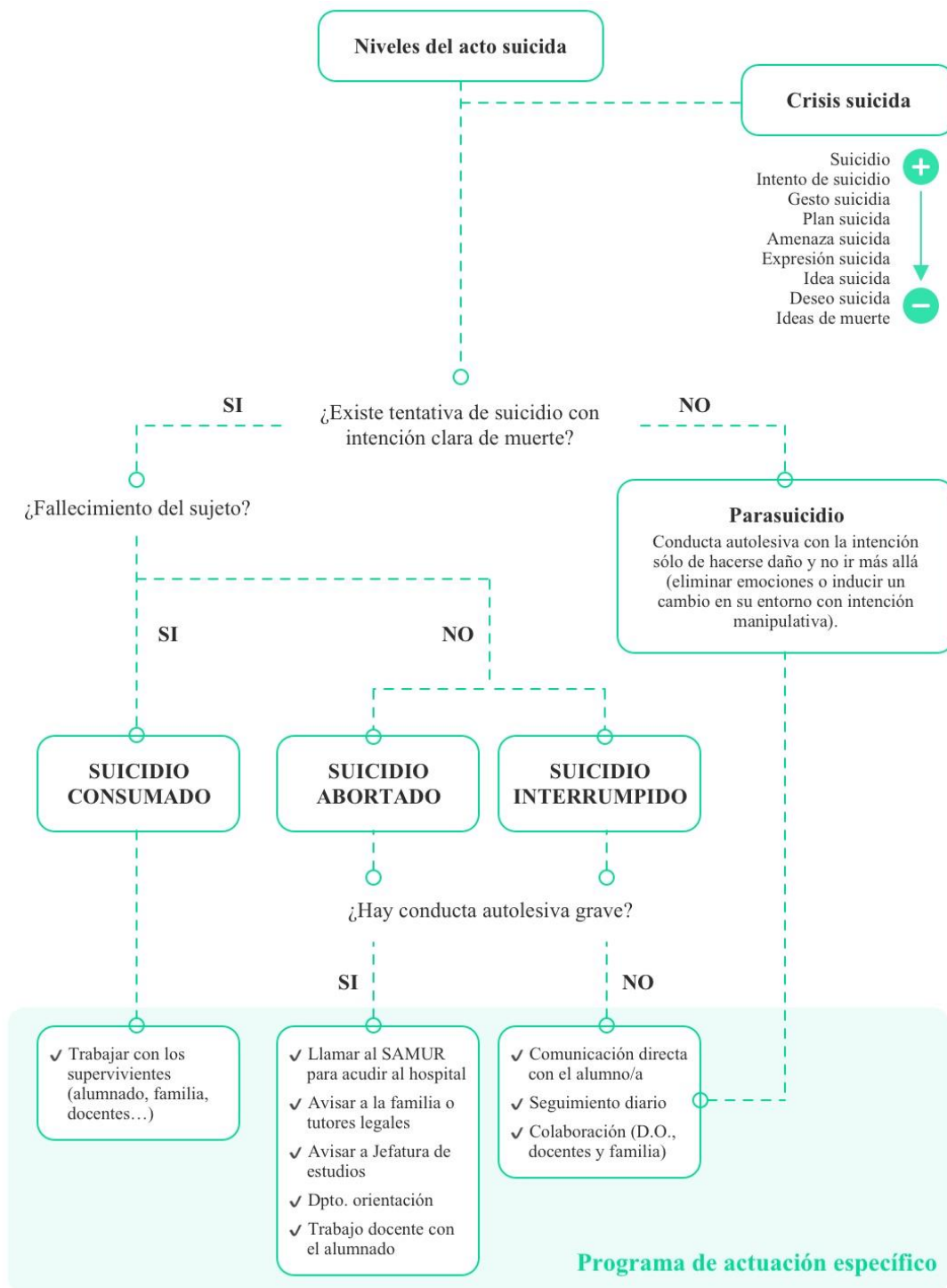
Día 5: factores de riesgo y de protección de conductas autolesivas y suicidas.

Día 6: programas actuales para abordar el suicidio y algunas herramientas útiles para usar dentro del aula, especificadas en el ANEXO II.

Día 7: teléfonos, atención primaria de la CAM para conocer a dónde hay que dirigirse en situaciones así.

Por otro lado, se plantea a continuación, un diagrama de flujo con distintos niveles del acto suicida para saber cómo actuar en los distintos casos de suicidio o conductas autolesivas en el día a día de un docente. Este diagrama, da las pistas específicas para saber en qué punto está el adolescente y cómo podemos ayudarle a través del programa de intervención específico.

Servirá para atender las necesidades de cada alumnado y dar respuesta rápida a la situación.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

El departamento de orientación se encargará de facilitar la formación y el entrenamiento de los docentes al comienzo de curso, por lo que pediremos ayuda a Mayelin Rey Bruguera, Psicóloga Clínica y doctora en psicología que lleva a cabo un programa Infanto-juvenil en el centro de Salud Mental de Ciudad Lineal, concretamente en el Hospital Universitario Ramón y Cajal. Se realizará durante la primera semana de septiembre durante el horario laboral de 9.00 a 14.00h de la tarde. La estructura de las sesiones se dividirá de la siguiente manera:

Día 1: qué es la adolescencia

Día 2: tecnologías de la información y sus consecuencias

Día 3: alteraciones emocionales y suicidio

Día 4: datos actualizados de autolesiones y suicidio

Día 5: factores de riesgo y de protección

Día 6: programas actuales para abordar el suicidio y algunas herramientas

Día 7: teléfonos, atención primaria

Por otro lado, el departamento de orientación se encargará de trabajar tanto con el alumnado, docentes y las familias, por lo que las sesiones individuales se estructurarán un día a la semana y al mes para hacer un seguimiento individual y continuado.

- **Las familias** podrán acudir los miércoles según la familia profesional a la que pertenezca su hijo o hija y el departamento haya determinado los horarios, que se repartirán en la primera sesión-encuentro grupal del mes de septiembre.
- **Alumnado** podrá acudir los lunes al departamento de orientación según horario fijado por el departamento. Se confeccionará según la familia profesional a la que pertenezca y se expondrán los horarios en el corcho situado en la parte exterior del departamento de orientación.
- **Docentes** tendrán encuentros una vez al mes para evaluar los talleres de aula y poder mejorar y resolver las dudas que se van encontrando de acuerdo a la formación recibida y el apoyo de los profesionales del departamento de orientación.

TERCER CAPÍTULO

6. INTERVENCIÓN PRÁCTICA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Algunos ámbitos recogidos en el documento de amenazas y comportamientos suicidas del alumnado de la Consejería de Educación y Juventud, expuesto en la Comunidad de Madrid, aborda la idea de crear de un protocolo antisuicidio establecido en distintos puntos:

- Creación de un equipo de planificación y seguimiento de la situación: deben estar incluidas las personas de dirección, jefe de estudios, tutor/a del aula y el departamento de orientación.
- Diseñar un plan de actuación específico antisuicidio.
- Crear unos objetivos específicos.
- El plan debe tener un calendario de seguimiento de la situación.
- El plan debe incorporar información sobre 4 ámbitos:
 - Antecedentes con toda la información recopilada hasta el momento.
 - Actuaciones en el centro (medidas de seguridad, detalle sobre los teléfonos de emergencia, valorar los factores de riesgo y protección de cada alumnado, ubicación del aula, actuaciones específicas dentro del PAT, apoyo específico del aula).
 - Actuaciones con la familia.
 - Actuaciones con servicios externos.
- Observación y atención al día a día del alumnado en el centro educativo (ver por qué espacios suele estar, tanto dentro como fuera del aula).
- Diario del tutor/a donde se refleje el comportamiento continuado del alumno/a en cuestión.
- Acompañamiento y apoyo por parte del docente y alumnado.
- Actuaciones específicas de apoyo con el alumnado.
- Actuaciones con la familia: seguimiento y coordinación con la familia.
- Desarrollar una actividad de sensibilización y formación a los docentes por parte de especialistas de Salud Mental.
- Trabajo en el aula con el resto de los iguales.

7. TELÉFONOS DISPONIBLES RED DE APOYO AL SUICIDIO

ANAR

116 111

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

711003717

EN CASO DE EMERGENCIA

112

LLAMA A LA VIDA (CRUZ ROJA)

O24

FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

<https://www.fsme.es/>

REDAIPIS-FAeDS

Asociación de investigación, prevención e intervención del suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio.

<https://www.redaipsis.org/>

ALAIA

Apoyo a los supervivientes de una pérdida por suicidio

<http://www.alaia-duelo.com/>

PSICÓLOGOS PRINCESA 81

Grupos de ayuda mutua (GAM) para supervivientes a la muerte por suicidio de un familiar
info@psicologosprincesa81.com

CENTROS DE SALUD MENTAL CAM

Fundación Jiménez Díaz	915 50 48 00
Hospital Clínico San Carlos. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental	913 30 35 72
Hospital General Universitario Gregorio Marañón	915 86 80 00
Hospital Universitario 12 de Octubre. Área de gestión clínica de Psiquiatría y Salud Mental	913 90 80 00
Hospital Universitario de Fuenlabrada. CSM Fuenlabrada	916 00 60 00
Hospital Universitario de Getafe. CSM Getafe	916 83 93 60
Hospital Universitario La Princesa. CSM Chamartín y Salamanca	915 20 22 00
Hospital Universitario de Móstoles. CSM Móstoles y Navalcarnero	916 64 86 00
Hospital Universitario de Torrejón. CSM Torrejón	916 26 26 26
Hospital Universitario de Henares. CSM Coslada	911 91 20 00

Hospital Universitario del Sureste. CSM Arganda	918 39 40 00
Hospital Universitario Fundación Alcorcón. CSM Alcorcón	916 21 94 00
Hospital Universitario Infanta Cristina. CSM Parla	911 91 30 00
Hospital Universitario Infanta Leonor. CSM Vallecas y Puente de Vallecas	911 91 80 00
Hospital Universitario Infanta Sofía. CSM Alcobendas	911 91 40 00
Hospital Universitario Puerta del Hierro. CSM Majadahonda y Collado Villalba	911 91 60 00
Hospital Universitario Ramón y Cajal. CSM San Blas. Ciudad Lineal, Barajas y Hortaleza	913 36 80 00
Hospital Universitario Rey Juan Carlos	914 81 62 25
Hospital Universitario José Germain	915 86 65 00

SERVICIO MADRILEÑO DE SALUD

Servicios de Salud Mental y Urgencias Psiquiátricas Hospitalarias.

Portal de Salud de la Comunidad de Madrid - GUÍA

DE RECURSOS DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

www.madrid.org

CENTRO DE ESCUCHA SAN CAMILO

Tel.: 91 533 52 23 - Mail: escucha@humanizar.es

Sede 1: Avda. Reina Victoria, 8 – 4oB; 28020 Madrid

Sede 2: Sector Escultores, 39; 28760 Tres Cantos (Madrid)

ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID

Tel: 91 319 52 60 / 91 533 95 15

Mail: abm@asociacionbipolar-demadrid.com

www.asociaciónbipolar-demadrid.com

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AGRUPACIONES DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL

Servicio de Orientación e Información sobre asociaciones de familiares y de personas con una enfermedad mental en todo el territorio nacional.

Tel.: 91 507 92 48

Mail: feafes@feafes.org

www.feafes.org

<https://consaludmental.org/>

8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

8.1 EVALUACIÓN FORMATIVA

La evaluación formativa tiene en cuenta el proceso de aprendizaje de manera continua. Es un método que sirve para analizar la evaluación del proceso de aprendizaje de forma regular, objetiva y proactiva, con feedback regular tanto del docente, departamento de orientación como para el alumnado.

Por lo tanto, se realizará durante todo el curso escolar desde la detección del caso en concreto de 4º ESO con ideas suicidas en el segundo trimestre.

Durante el proceso, se recogerá y analizará la información para conocer el nivel de desarrollo de las diferentes competencias. El alumnado es consciente de cuáles son sus niveles de logro, qué aspectos ha mejorado y cuáles ha alcanzado. Debe seguir aprendiendo y formar parte del proceso de aprendizaje.

Metodología de la evaluación formativa:

- Observación durante el segundo y tercer trimestre desde tres puntos de vista: dentro del aula (docentes), fuera del aula (departamento de orientación/psicóloga) y en el contexto familiar (familia directa, amistades).
- Haciendo reflexionar al alumnado sobre el proceso: debates grupales y naturalización de la temática.
- Dando feedback al alumnado de forma oral durante el curso escolar para conocer en qué punto nos encontramos de conocimiento y conciencia.
- A través de un diario personal para conocer el seguimiento. Se podrá compartir lo que deseen en las sesiones individuales con el departamento de orientación.
- Autoevaluación y evaluación a través de un cuestionario de satisfacción de google cuando se termina un bloque temático.
- Seguimiento individual y grupal con sesiones por parte del profesorado y departamento de orientación.
- Para evaluar mensualmente cómo va el plan de actuación específico, llevaremos a cabo dos formularios: para el alumnado y para los docentes.
- La idea principal de esta recogida de datos, es poder trabajar de forma conjunta con toda la comunidad educativa, es decir, no sólo recoger la evaluación del alumnado, sino también la de los docentes. Esto servirá para reflexionar y mejorar el programa a medida que se va llevando a cabo. La idea principal es ser críticos mediante la ejecución del mismo y tener la capacidad de abordar todos los comentarios para mejorar las prácticas. El departamento de orientación, se encargará de recoger

todas las propuestas y comentarios recogidos en los formularios anteriormente mencionados.

Evaluación de los objetivos:

Generales:

1. Reducir los casos de suicidio, conductas autolesivas y comportamientos suicidas en el centro escolar.
 - ✓ IE 1: Hemos disminuido los casos gracias al programa de actuación específico anual.
 - ✓ IE 2: No se ha detectado ningún caso más en el tercer trimestre.
 - ✓ IE 3: los docentes han usado el diagrama de flujo para saber cómo actuar en situaciones concretas. Ha resultado práctico en el día a día.

2. Naturalizar la problemática existente para poder crear un clima de confianza entre los profesionales y el alumnado para detectar y actuar a tiempo.
 - ✓ IE 1: hemos evaluado al final de cada trimestre que los y las adolescentes se han acercado más a los docentes, departamento de orientación o familiares para contar sus problemas/miedos/inquietudes.
 - ✓ IE 2: se ha dado importancia a esta gran problemática con el programa de intervención durante las dos sesiones al mes y se es capaz de hablar con naturalidad durante los talleres.
 - ✓ IE 3: se comparte alguna experiencia/testimonio en primera persona o cercana.

Específicos:

3. Conocer los perfiles de alumnado en cada familia profesional para detectar y abordar casos concretos.
 - ✓ IE 1: conocemos sus inquietudes, opiniones, emociones, miedos tras la realización de los talleres.
 - ✓ IE 2: conocemos quiénes son con el seguimiento individual y las evaluaciones mensuales con las rúbricas. Nos han servido para modificar parte del programa de intervención para mejorar nuestras prácticas y adaptarnos a las necesidades del grupo.

4. Crear un programa específico de intervención para trabajar esta temática tan importante hoy en día en los horarios de tutoría dentro del aula.
 - ✓ IE 1: hemos realizado un programa y funciona durante todo el curso escolar.

- ✓ IE 2: se ha intervenido dos veces al mes en el aula. Se ha evaluado de forma satisfactoria el programa de intervención específico. Como propuesta de mejora recogida por parte de los docentes y el alumnado, es poder haber alternado talleres activos con otros más pasivos, ya que a veces coincidían varios meses donde llevábamos a cabo dinámicas más tranquilas. La temática tan atractiva ha sido un aliciente para que el alumnado pudiera participar de forma activa pero lo queremos resaltar para cuando este programa sea sostenible en el tiempo, poder tener en cuenta este aspecto tan importante y valorado por la comunidad educativa.
 - ✓ Con respecto al programa, la nota que me pongo es un 9, porque pienso que he trabajado a fondo con esta temática tan importante hoy en día y creo que siempre se puede mejorar.
5. Acompañar a los docentes, alumnado, familias y departamento de orientación de la mejor forma posible para abordar estas situaciones.
- ✓ IE 1: se ha ido haciendo un seguimiento individual de cada alumnado y familia mensualmente con los horarios establecidos propuestos desde el departamento de orientación.
 - ✓ IE 2: se han sentido acompañados en la manera de actuar, resolver dudas, etc.
6. Conocer actuaciones prácticas desde la Comunidad de Madrid para saber cómo actuar en situaciones concretas.
- ✓ IE1: se acude al documento práctico para casos concretos.
 - ✓ IE2: se sabe cómo actuar y es práctico en el día a día.
7. Reducir la desesperanza, depresión, culpabilidad e impulsividad.
- ✓ IE 1: han disminuido los casos de suicidio o conductas autolesivas de los y las adolescentes entre 15 y 21 años.
8. Aumentar el estado de ánimo, la autoeficacia y autoestima.
- ✓ IE 1: han descubierto al menos dos herramientas distintas a las que conocían y las llevan a la práctica. Lo han evaluado en las rúbricas mensuales y nos han especificado cuáles son esas herramientas adquiridas.

9. REFLEXIÓN PERSONAL

Este trabajo ha servido para orientar mejor los conocimientos y los pasos a seguir cuando existe un caso de suicidio o conducta autolesiva. Es necesario haberse documentado con anterioridad para saber más acerca de la situación actual y al crear un programa de intervención específico, se ha podido comprobar que es muy importante trabajar de forma conjunta con todos los profesionales de la comunidad educativa, puesto que dará las claves para hacer o no un buen seguimiento.

El trabajo se ha centrado en la parte de intervención y por tanto, donde se puede analizar el trabajo de campo, puesto que se ha podido conectar con los y las adolescentes, así como vivir en primera persona los talleres llevados a cabo por los profesionales y evaluar a tiempo para poder mejorar el programa.

Otro punto a destacar es la cantidad de recursos que existen en muchas páginas de la Comunidad de Madrid, así como teléfonos y páginas web de hospitales, centros de salud y teléfonos de emergencia para casos de suicidio.

Es preciso considerar las tentativas de suicidio como un problema de salud pública dado el alto riesgo de repetición. Además, es necesario crear un clima de confianza con el alumnado para que pueda expresar sus emociones, miedos e inquietudes. Esto permitirá conocer el perfil y poder detectar y atajar muchas conductas suicidas. Debemos hacer más por trabajar esta problemática tan grande que nos rodea en los centros educativos, tanto dentro como fuera del aula y normalizar poder hablar sobre ello y trabajarlo con naturalidad, ya que sigue muy escondido y es un tema tabú del que sólo se trabaja si existen razones para ello (algún caso de suicidio detectado, alguna conducta autolesiva, etc).

Sin embargo, lo más importante de todo esto es que hay temas como este, la muerte o la sexualidad, que aún siguen escondidos, enterrados en las vidas de la gente como si no fuera algo con lo que convivir, es más, nos rodeamos de más casos de los que creemos y seguimos sin formarnos y sin trabajarlo en el día a día.

Por ello, el papel de los profesionales de la educación, es fundamental para el desarrollo de este programa de intervención específico, para que no sólo esté en los centros de formación profesional, sino que también podamos llevarlos a los institutos y a otros centros de E.S.O y Bachillerato y dar más visibilidad y voz a esta problemática que nos acompaña.

Muchos han sido los factores de riesgo detectados tras la revisión de varias fuentes bibliográficas. Por otro lado, se ha podido analizar distintos factores de protección, que han sido usados a lo largo del programa de intervención específico para abordar el suicidio.

En cuanto a la elaboración del trabajo, ha sido un Trabajo de Fin de Máster dinámico, ya que está formado por tres capítulos de elaboración propia. Se han estructurarlos de esa manera para poder reflejar la importancia de trabajar en conjunto con los docentes, familias, alumnado, departamento de orientación y personal externo. Esta tarea ha supuesto un reto importante, puesto que existe mucha información en internet, pero sintetizar toda la información contenida en estas páginas, ha sido todo un éxito y un gran trabajo.

Tras la elaboración de este trabajo, se es consciente de lo complicado que resulta la aplicación de un programa tan importante y sobre todo, la sostenibilidad en el tiempo, es decir, de crear algo que perdure en el tiempo. Existe mucha información, recursos pero a día de hoy, se desconoce con certeza en la Comunidad de Madrid, cómo actuar y qué protocolo hay que seguir en casos de suicidio o conducta autolesiva. Sobre todo, es preciso ayudar lo máximo posible a toda la comunidad educativa, ofreciendo información útil para poder elaborar en un centro de Formación Profesional, que es donde está el colectivo más vulnerable de suicidios. Este trabajo de Fin de Master es recomendable que pueda publicarse para que todo el mundo tenga accesibilidad para leerlo y consultarlo siempre que sea necesario.

Enseñar a convivir, el respeto, escucharse, admiración por la diferencia, aprendiendo a crear personas de paz a nuestro alrededor, es vital para la vida en sociedad del ser humano. Es de vital importancia crear programas de intervención en FP que trabajen en línea con el Plan de Acción Tutorial.

10. ASERCIONES FINALES

- a. El Trabajo de Fin de Máster ha sido una simulación de la realidad, para poder llevarlo a la práctica en el futuro. Es un trabajo lleno de propuestas, recursos prácticos para que puedan trabajar las familias, alumnado, docentes y profesionales del departamento de orientación y externos al centro.
- b. Este programa de intervención específico no se ha creado con todos los artículos y trabajos existentes, por lo que es una aproximación al problema del suicidio para poder abordar el tema en mayor profundidad en posteriores estudios.
- c. Como proyección al futuro me gustaría centrar mi trabajo en abordar el duelo de las personas supervivientes cuando existe una situación de suicidio consumado, otro tema muy importante que trabajar con las personas que se quedan.
- d. La acción tutorial es el conjunto de actuaciones que guían, acompañan y orientan al alumno para su crecimiento personal, social y académico.
- e. La sensibilización, conciencia e intervención por parte de la comunidad educativa, son ingredientes esenciales en la eficacia del programa.
- f. La presencia de una línea de cooperación y comunicación entre todos los agentes implicados en el programa hará fijar las bases del mismo.
- g. La programación, revisión, seguimiento y la evaluación formativa del programa, contribuirá a la puesta en marcha de actuaciones adecuadas.
- h. El reto del XXI es disminuir las conductas suicidas entre las edades de 15 y 19 años.
- i. La implementación del programa durante el desarrollo del curso escolar dividido en tres capítulos: una revisión bibliográfica, el programa de intervención específico con toda la comunidad educativa y trabajo en red con documentos prácticos de la CAM.
- j. Se detectan los factores de riesgo que hacen que lleven a los y las adolescentes a cometer ideas suicidas.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Carabaña Morales, J., y De La Fuente Blanco, G. (2016). Facultad por facultad, origen familiar y empleo de los licenciados en CCSS y Humanidades de la UCM en el año 2003. *Revista Complutense de Educación*, 27 (3), 983-1001. doi: 10.5209/rev_RCED.2016.v27.n3.47136
- Homs, O. (2008). *La formación profesional en España. Hacia la sociedad del conocimiento*. Barcelona: Fundación "La Caixa".
- Jimenez Pietropaolo, J.(2016). *Guía para la prevención de la conducta suicida dirigida a docentes*, CAM. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>
- Fonseca Pedrero, E., & Díez Gómez del Casal, A. (2018). Conducta suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos. *Revista de Estudios de Juventud Edición Electrónica*, 120, 35–46:
- http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2._conducta_suicid_y_juventud._pautas_de_preencion_pra_familias_y_centros_educativos.pdf
- Huergo Lora, C., & Ocio León, S. (2009). Suicidio. Factores de riesgo.
- Teraiza, E., & Meza, R. (2009). Factores psicosocioculturales y neurobiológicos de la conducta suicida: Artículo de revisión. *Psiquiatría. com.[Internet]*.
- Organización Mundial de la Salud. (5 de enero de 2011). Suicidio. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Pérez, V. (2019). Panorama actual de la investigación en prevención del suicidio.
- https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/42851/TFM_Fernandez_%20Moratilla_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sources of strenght: Recursos. <https://sourcesofstrength.org/peer-leaders/resources>

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>
- Decreto 63/2019, de 16 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la ordenación y organización de la formación profesional en la Comunidad de Madrid.
https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2019/07/19/BOCM-20190719-1.PDF
- Hoyos, A. D. B. (2008). Panorama actual del suicidio: análisis psicológico y psicoanalítico. *International Journal of Psychological Research*, 1(2), 53-63.
- Ministerio de Salud (2007) Signs of Suicide (S.O.S) Programa Nacional de Prevención del Suicidio.
- Vibrant Emotional Health (2010). National Youth Suicide Prevention Strategy. Recuperado de: <https://youth.gov/youth-topics/youth-suicide-prevention>
- Consejerías de Salud y Educación, el Instituto Asturiano de la Mujer (IAM) y el Consejo de la Mocedad del Principáu d'Asturies (CMPA) (2022). Ni ogros ni princesas.
- Pietropaolo, J.J., Martín, S., Pacheco, T. y Santiago, P. (2014). Guía de autoayuda. Prevención del suicidio. ¿Qué puedo hacer? Consejería de Sanidad- D.G. de Asistencia Sanitaria y Aseguramiento, Madrid.
- Investigación, detección, prevención e intervención de la conducta disruptiva, autodestructiva, autolesiva y suicida (2019). Proyecto ISNISS. Recuperado de: <https://www.isniss.es/>.
- European Regions Enforcing Actions Against Suicide (EUREGENAS) (2014). Escuela Andaluza de Salud Pública, Fundación Progreso y Salud (Andalucía) y Fundación Intrás (Castilla y León).
- McMahon, EM., Corcoran, P., Keeley, H., Clarke, M., Coughlan, H. y Wasserman, D. (2020). Factores de riesgo y protectores de las experiencias psicóticas en la adolescencia: un estudio de base poblacional. *Psychol Med*, 1-9.
National Institute of Justice (2011). Care, Assess, Respond, Empower (CARE) Washington, D.C.

- Servicio Aragonés de Salud (2020). Gatekeepers, Horizon.
- Lagasca, M.A. y Novellas, A. (2014). Guía para familiares en duelo por suicidio. Sociedad española de cuidados Paliativos, España.

ANEXO II

¿Sabías que nombrar tres cosas nuevas por las que estás agradecido/a cada día durante 21 días puede cambiar literalmente la química de tu cerebro? Elabora un diario de gratitud para reflexionar estas cuestiones. Fíjate su tu creces en gratitud durante este tiempo.

Día 1: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 2: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 3: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 4: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 5: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 6: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 7: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 8: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 9: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 10: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 11: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 12: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 13: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 14: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 15: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 16: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 17: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 18: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 19: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 20: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

Día 21: _____

Estoy agradecida por:

1. _____
2. _____
3. _____

ANEXO III

Estrategias de actuación para docentes para usar en el día a día:

ESTRATEGIA I

Tener disponibles unos teléfonos de emergencia o ayuda

Contactar primero con la familia. Es muy importante que contemos con el apoyo de la familia y de los distintos agentes preventivos del suicidio como son los psicólogos, médicos, psiquiatras, enfermeros, trabajadores sociales y amistades. En momentos graves es oportuno realizar las siguientes medidas rápidas:

No dejar solo al alumno/a e intentar calmarle

Informar inmediatamente a los familiares o tutores legales.

Llamar al 112, teléfono de emergencia.

Descubrir si la conducta suicida está relacionada con un problema de acoso escolar. Si es así, avisar al alumnado que la inducción al suicidio es un delito penal que investigará su caso la policía judicial.

La familia debe contactar con el pediatra para que así se active el protocolo de acoso escolar en entorno sanitario.

ESTRATEGIA II

Limitar el acceso a posibles medios lesivos

Tener siempre presente que las personas suelen usar aquellos medios letales que son accesibles y más conocidos como:

Retirar de su entorno materiales susceptibles de ser utilizado potencialmente con la finalidad suicida.

Tener cuidado con instalaciones en pisos altos, la precipitación es el método de suicidio más frecuente en España en el medio urbano.

ESTRATEGIA III

No dejarle solo: involucrar a los docentes, amigos y compañeras

El sentimiento de soledad es uno de los riesgos vinculados a la ideación suicida. Activar el protocolo de actuación para intensificar la vigilancia y si fuera viable, activar las figuras del alumno de confianza y tutor de apoyo.

Aunque la persona haya sido dada de alta de una hospitalización, el riesgo puede persistir. Es necesario mantener el seguimiento por parte de los profesionales. Muchos de los suicidios se producen en un afase de aparente mejoría, cuando la persona tiene la energía y la voluntad para convertir sus pensamientos desesperados en una acción destructiva.

ESTRATEGIA IV

Mejorar las habilidad de comunicación; preguntar y escuchar

Escuchar a nuestro alumnado sobre sus pensamientos y emociones relacionada con la conducta suicida aliviará su tensión, le haremos ver que nos preocupa y podemos ayudarle.

¿Qué podemos hacer?: hablar con serenidad de su idea de cometer suicidio y sin temor, escuchar desde el respeto, sensibilidad, comprensión, lograr la confianza, emplear términos y frases amables como “me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte”, respetar los silencios, mostrarle nuestra preocupación, hacerle entender que todas las situaciones tienen solución excepto la muerte, centrarse en hacerle ver todas las virtudes y capacidades que tiene como persona.

ESTRATEGIA V

Autocuidado del personal educativo y del entorno escolar

Esta estrategia debe estar presente durante cualquier proceso de ayuda a una persona con riesgo suicida.

Puede ser recomendable que los educadores y cualquier otro personal del entorno escolar que se hubiera implicado activamente con una persona con riesgo suicida, soliciten ayuda especializada.

ESTRATEGIA VI

¿Qué hacer tras un intento de suicidio de un alumno/a que ha trascendido públicamente?

No silenciar el acto. Antes de comunicárselo al alumnado, debemos tener el consentimiento de sus familiares y del propio adolescente.

Hablar y escuchar desde el respeto.

Evitar juicios.

Hablar sobre la conducta suicida.

Crear redes afectivas de apoyo. Darles el mensaje que puede salvar una vida.

ESTRATEGIA VII

Ante un suicidio consumado de un alumno, ¿cómo ayudar a elaborar el duelo?

Intentar desculpabilizar.

La sinceridad. Comunicar al alumnado la realidad de lo sucedido.

No dar detalles escabrosos sobre todo con el método utilizado.

Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo sucedido.

Ayudar a que expresen sus sentimientos.

Transmitir la disponibilidad para comentar lo sucedido en privado.

Permitir actos y muestras de respeto espontáneos.

Ayudar a que elaboren su duelo y alivien su dolor.

Hacer hincapié en que pueden contar con nosotros los docentes en cualquier situación de malestar.

ESTRATEGIA VIII

Si el suicidio se ha realizado delante de los compañeros...

Avisar al 112.

Separar al resto del grupo donde está el cuerpo fallecido.

No tocar el cuerpo.

Los tutores/as deben comunicar al alumnado lo que ha sucedido, para intentar controlar el alto impacto emocional.

Ofrecerles ayuda y ayudarles a manifestar lo que están sintiendo.

Rebajar la tensión emocional.

Evitar que se sientan culpables.

Solicitar ayuda al personal experto.