

Orientación para docentes en la Prevención del suicidio

(basado en el documento de la OMS [Prevención del suicidio, un instrumento para docentes y demás personal institucional \(2001\)](#) del que recomendamos su lectura completa.

Las estadísticas nos muestran que más de la mitad de los alumnos tienen pensamientos suicidas antes de terminar la escuela secundaria. El suicidio juvenil se ha convertido en la segunda causa de muerte de ese grupo etario afectando cada año a 14 de cada 100.000 jóvenes en Argentina.

Los docentes tenemos una posición privilegiada en la prevención del suicidio juvenil y en la prevención del suicidio en general. Somos los profesionales que más tiempo pasamos con los niños y adolescentes, los que más oportunidades tenemos de observar sus conductas y conocer sus problemas, y los que tenemos más capacidad para influir sobre sus hábitos, sus valores y sus actitudes frente a los desafíos de la vida.

En un mundo ideal, todo el sistema educativo debería cambiar para adaptarse a la prevención del suicidio, y este cambio estaría justificado ya que más de 3000 argentinos mueren cada año a causa de suicidio. Muchas de esas muertes y el consiguiente sufrimiento de los familiares y amigos podrían evitarse si la educación se centrara en el fortalecimiento de la autoestima y la autonomía de cada alumno, en el desarrollo de habilidades sociales que permitan una convivencia pacífica basada en el respeto y la tolerancia, y en el fomento de una filosofía positiva que prepare a los alumnos para enfrentar con heroísmo los desafíos de la vida. Pero sabemos que estos cambios no se dan de un día para otro ni pueden imponerse por decreto. Para que la educación cambie, cada uno de nosotros deberá cambiar su concepción de la educación y su práctica cotidiana, y ese cambio comienza con un solo gesto de un solo maestro o profesor. Mientras tanto, si logramos salvar una sola vida, el esfuerzo habrá estado más que justificado.

La prevención del suicidio en la escuela no necesariamente pasa por hablar del suicidio con los alumnos, aunque como docentes tenemos que estar preparados para hacerlo cuando sea necesario. También tenemos que estar preparados para saber detectar a un alumno con ideación suicida y poder darle la asistencia primaria en cualquier etapa del proceso suicida cuando este se detecte. Sin embargo, la parte más importante de la prevención es la enseñanza de recursos que le servirán al educando para afrontar situaciones difíciles en su vida. Como docentes, entonces, debemos estar fundamentalmente preparados para promover estos aspectos positivos a los que nos referimos como “factores protectores”. Conocer a nuestros alumnos y conocer la problemática general de los adolescentes con

ideación suicida en nuestra comunidad educativa son condiciones necesarias para esta tarea.

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE EN EL TEMA DEL SUICIDIO

El tema del suicidio puede surgir en el aula en las siguientes situaciones:

a) Como tema tangencial en relación a otro contenido:

El suicidio y la conducta suicida dejaron huellas en la cultura y en la historia, por lo que tangencialmente, y a veces inadvertidamente puede tocarse el tema, por ejemplo al hablar de Sócrates, Romeo y Julieta, Ludwing Boltzmann, René Falaloro, o tantos otros personajes históricos o de ficción que murieron a causa de suicidio. Como dice el documento de la OMS, no es conveniente “enseñar sobre el suicidio”, pero tampoco lo es evitar notoriamente los temas cuando aparecen como temas tangenciales o como inquietudes de los alumnos respecto a los temas que se tratan. Lo que es importante en estos casos es no inducir procesos de identificación. Para ello es importante:

- **No realizar una apología del acto suicida.** Esto no implica no valorar, si es el caso, la vida y obra del personaje que cometió el acto o la conducta suicida, pero si se habla específicamente de este acto es importante mencionarlo como un error con consecuencias funestas que pudieron ser evitadas y marcar claramente que siempre pudo haber otras alternativas.

- **No justificar o explicitar las “causas” del suicidio.** El suicidio siempre es un fenómeno complejo que no responde a una relación directa de causa y efecto. Estas explicaciones, cuando se intentan, además de ser falaces, también pueden conducir a la identificación.

- **No hablar sobre los métodos usados por los suicidas.** Hacerlo no aporta nada a la prevención y puede intensificar los procesos de identificación o incluso “dar ideas” a adolescentes con ideación suicida, por lo que se recomienda evadir el tema tanto como se pueda e incluso frente a preguntas directas responder con evasivas como “no tiene importancia”.

b) Por inquietud de los alumnos respecto de un caso de suicidio o intento de suicidio difundido en los medios u ocurrido dentro de la comunidad educativa.

En estos casos el proceso de identificación es mucho más probable y existe un riesgo cierto de que conduzca a nuevos casos de suicidio en cadena. El único antídoto contra la comunicación inadecuada realizada por los medios o de boca en boca por personas que actúan sin malas intenciones pero con desconocimiento del tema es la comunicación adecuada desde la escuela u otras instituciones responsables. Para la comunicación adecuada son válidas las recomendaciones del apartado anterior con dos salvedades.

-No evadir el tema: El docente o la institución docente no pueden evadir el tema porque ya está instalado en la comunidad educativa.

-No escatimar las explicaciones necesarias: Es inevitable hablar de las explicaciones que circulan en los medios o en el comentario general como “causas” justamente para dejar claro que siempre hubiera habido o hay alternativas y que la conclusión fatal es siempre evitable.

c) Por señales claras o confesión de ideación suicida de un alumno.

En este caso todas las comunicaciones con el alumno afectado deben ser confidenciales para no exponer al alumno frente a sus compañeros. El abordaje grupal del caso sólo será recomendable si por otros medios se hace público. Se debe cuidar siempre la intimidad del afectado tratando de no informar más de lo que ya se sabe. Con esta salvedad, las recomendaciones para la comunicación del apartado anterior son válidas. Con respecto a la comunicación con el afectado, se tratará dentro de las estrategias de prevención.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

También en la prevención podemos distinguir varias situaciones:

a) Cuando el tema del suicidio aún no está instalado en la comunidad educativa o por lo menos no se detectan situaciones con señales claras.

Como dijimos, no es conveniente enseñar sobre el suicidio a los jóvenes, es preferible enseñar sobre aspectos positivos y recursos a los que llamamos factores protectores:

Fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes:

Una autoestima elevada nos permite enfrentar con mayor soltura y confianza las situaciones difíciles de la vida. La niñez y la adolescencia son etapas cruciales en la formación de la subjetividad del educando, especialmente en lo relativo a la auto percepción, la autoconfianza y la autoestima, y los docentes podemos favorecer este proceso de varias maneras:

- **Acentuar las experiencias positivas y los logros.** Las experiencias positivas y logros del pasado aumentan las posibilidades de que los jóvenes tengan en el futuro mayor confianza en sí mismos. Por eso los docentes debemos señalarlos y valorarlos.

- **No presionar constantemente a los jóvenes para hacer más y mejor.** El aprendizaje más efectivo es el que se logra a partir del disfrute. Hacer que el alumno disfrute de sus logros es la principal tarea del docente. Como dijo John Locke hace más de 300 años “La principal tarea del docente no es enseñar su ciencia sino inspirar en sus alumnos el amor al conocimiento”

- **Mostrar afecto:** No es suficiente que los docentes digamos que queremos a los alumnos, éstos tienen que sentirse queridos. Existe una gran diferencia entre ser querido y sentirse querido. Los niños tienen que ser aceptados y apreciados tal como son. Tienen que sentirse especiales sólo por el hecho de existir.

- **No juzgar:** Una parte de nuestra tarea como docentes consiste en evaluar el trabajo y el comportamiento de nuestros alumnos, pero de ninguna manera podemos permitirnos evaluar a los alumnos como personas. Aun cuando los trabajos de los alumnos o sus comportamientos no cumplan las expectativas debemos comunicar esto con amabilidad, valorando los aciertos, el esfuerzo, el progreso o cualquier otro aspecto que se pueda valorar pero, especialmente, expresando nuestra confianza en la capacidad del alumno para mejorar y nuestro aprecio por el alumno como persona, aun cuando no logre los resultados esperados.

- **Mostrarse abierto para escuchar a los alumnos.** Tanto en temas relativos a la materia de estudio como en temas personales o grupales. Debemos saber distinguir en este diálogo lo que es público de lo que es íntimo y privado, y cuando nos comprometemos a mantener confidencialidad, debemos cumplir nuestra promesa y, si lo consideramos necesario, alentar al adolescente para que sea él mismo quien busque ayuda en sus padres o en los servicios de salud o de ayuda.

Promoción de la autonomía:

El logro de la autoestima por los niños y jóvenes depende del desarrollo de sus habilidades físicas, sociales y vocacionales. Para tener una alta autoestima, el adolescente necesita establecer una autonomía definitiva de su familia y

compañeros; ser capaz de relacionarse con el sexo opuesto, prepararse para una ocupación que le permita mantenerse y establecer una filosofía significativa de la vida. Sobre-proteger a nuestros alumnos no es una buena manera de expresarle nuestro afecto. Debemos mostrar nuestra confianza en ellos y en sus capacidades y acompañarlos en el desarrollo de las mismas brindando la ayuda necesaria pero sin interferir en el proceso.

Promoción de la expresión de emociones:

Debemos enseñar a los niños y a los adolescentes a tomar sus sentimientos con seriedad y alentarlos a confiar en sus padres y otros adultos tales como maestros, médicos, o enfermeras, amigos, entrenadores deportivos y consejeros religiosos. Formar y fortalecer una red de contención emocional es la mejor manera de prevenir el suicidio. Para ello debemos enseñar con nuestro ejemplo y con nuestra disposición para escuchar mostrando genuino interés en los problemas y los sentimientos del alumno, sin juzgar y sin pretender imponer nuestro punto de vista. Para más indicaciones sobre la escucha activa puede leer nuestro apartado: [Usted puede prevenir un suicidio](#).

Enseñanza de habilidades sociales y de convivencia.

El bullying o acoso escolar fue señalado como el principal factor de riesgo de la conducta suicida en la adolescencia, además de duplicar el riesgo suicida durante toda la vida futura del alumno. Los docentes debemos estar atentos para detectar e intervenir en cualquier situación de acoso o violencia cuando esta se presente. Naturalizar estos hechos, además de condenar injustamente a quienes intervienen en ellos, es un pésimo ejemplo para el resto de los alumnos. Por el contrario, un evento de esta naturaleza podría ser utilizado como disparador en la enseñanza de habilidades para la convivencia y sus valores relacionados.

Se debe alentar a los alumnos acosados a que denuncien el acoso, escuchándolos, interviniendo y protegiéndolos. La acción sobre los acosadores no se debe limitar al castigo, nuestra tarea no es castigar sino enseñar, por lo que nuestra intervención debe estar orientada a que el acosador tome consciencia de la gravedad de sus actos. En el acoso escolar no hay víctimas y victimarios, todos de algún modo padecemos la situación. El acosador también merece ser escuchado ya que su conducta casi siempre responde a un padecimiento oculto.

El acoso ocurre también puertas afuera de la escuela, por lo que debemos saber que el método de vigilar y castigar resulta ineficaz para su control. También en esta materia, la prevención y la enseñanza de habilidades sociales de convivencia basadas en el respeto y la tolerancia desde edades tempranas es la solución más efectiva.

La vida futura de nuestros alumnos se desarrollará, en todos los casos, en un contexto social, por eso el desarrollo de habilidades sociales es, sin dudas, el contenido más importante que podemos enseñar en la escuela y, por su carácter omnipresente, es transversal a todas las asignaturas. Además, no es cierto que por enseñar este tipo de contenidos se descuiden otros, por el contrario, la experiencia demuestra que una convivencia armónica en el aula favorece la enseñanza y el aprendizaje.

Provisión de información sobre los servicios de atención:

La disponibilidad de servicios específicos debe ser asegurada publicando extensamente los números de teléfono, tales como las líneas de ayuda para crisis y emergencias, de forma tal que estén disponibles para los jóvenes y puedan ser recurrir a ellos incluso en forma anónima sin sentirse intimidados por los adultos. Una lista de estos números en nuestra comunidad puede consultarse en [Líneas de Emergencia](#) además de nuestra [Línea de prevención del suicidio 135](#)

b) Cundo se detectan señales predictivas o directas de ideación suicida.

Una lista de manifestaciones verbales y no verbales que podría ser predictivas de la conducta suicida puede encontrarse en nuestra [Guía para familiares y amigos de personas con ideación suicida](#), pero estos signos pueden ser confusos en la adolescencia ya que muchos adolescentes los manifiestan como expresiones naturales de la edad. Por ese motivo puede ser más útil prestar atención a los cambios en estas conductas y, fundamentalmente, promover un vínculo de confianza mutua con todos los alumnos.

Las relaciones y el diálogo entre los alumnos y entre los alumnos y los adultos también debe ser observadas. La falta de comunicación y el consiguiente aislamiento y quiebre de la red de contención emocional del adolescente es una de las señales más claras de ideación suicida.

El primer paso en la prevención de suicidio, una vez que se detecta o se sospecha la ideación suicida, es lograr la confianza en la comunicación. Para ello son válidas todas las consideraciones que expresamos hasta aquí, incluyendo las de nuestro apartado [Usted puede prevenir un suicidio](#), con algunas adicionales:

Asistir a un adolescente con ideación suicida es una experiencia emocionalmente intensa que nos enfrenta a nuestros propios miedos a la muerte y a nuestros propios conflictos no resueltos. Debemos estar prevenidos para controlar las reacciones emocionales que puedan aflorar. Las más comunes son:

-Ambivalencia: el querer ayudar pero a su vez no sentirse capaz de hacerlo puede resultar en eludir el diálogo o a sentimientos de frustración al no lograr en el mismo todo lo que esperábamos. Debemos saber que todos tenemos una capacidad humanamente limitada pero real para ayudar al otro. Lo mejor que podemos hacer siempre es mejor que no hacer nada. Cualquier persona siguiendo las indicaciones simples contenidas en esta guía puede brindar una ayuda efectiva en una emergencia. No debemos olvidar que en situaciones de emergencia estar en el lugar adecuado en el momento preciso significa una ventaja a la hora de brindar ayuda que los profesionales más experimentados no tienen.

-Agresión: La incomodidad del adulto es tan grande que la reacción final frente al joven en situación de aflicción o con ideación suicida puede resultar agresión verbal o no verbal. Debemos ser conscientes de que nadie elige tener una crisis emocional y que en medio de ella no somos plenamente capaces de controlar nuestras emociones, pensamientos y actos. La paciencia, el diálogo y fundamentalmente la escucha activa y afectiva son la forma de salir de la crisis. Juzgar, reprimir o agredir a la persona en crisis en ningún caso resulta útil.

-Desaliento: Los niños o adolescentes en crisis emocional o con graves problemas personales suelen ser renuentes al diálogo y también a aceptar consejos o recomendaciones de los adultos. Es posible que sean víctimas de maltrato físico o psicológico por parte de otros adultos y manifiesten una lógica desconfianza. Esto no debe desalentarnos, debemos tener siempre presente que nuestro principal objetivo en el diálogo con un niño o un adolescente en crisis o con ideación suicida debe ser generar un vínculo de confianza más que aportar soluciones concretas a sus problemas. Los niños y adolescentes con ideación suicida también manifiestan una marcada ambivalencia entre pedir ayuda o rechazarla, confiar o no confiar, querer vivir o querer morir. Esto puede motivar cambios bruscos de humor y de conducta que no deben desalentarnos. Nuestra respuesta frente a ellos nuevamente debe ser la paciencia, la perseverancia y la escucha afectiva.

c) Cuando se detecta una crisis suicida o un suicidio en curso.

Frente a un suicidio en curso o una crisis en la que se manifiestan no solo ideación sino intenciones suicidas debemos ser muy directivos para proteger la vida del menor. En estos casos debemos:

1-Alejar al adolescente de los medios potenciales para el suicidio.

2-Recurrir a los servicios de emergencia psiquiátrica. En capital en la Ciudad de Buenos Aires y muchos municipios del gran Buenos Aires este servicio es brindado por el SAME al que se puede contactar por teléfono marcando 107.

También puede consultar nuestra página de [Números de Emergencia](#) o de [Hospitales con servicios de salud mental en Capital y Gran Buenos Aires](#).

3-Vigilar al adolescente hasta que intervengan los servicios de salud.

4-Dar aviso a los padres o tutores informándole lo más claramente posible lo sucedido para que puedan hacerse cargo del seguimiento en el tratamiento del adolescente o el niño, y orientándolos sobre cómo actuar. Para ello puede ser de utilidad nuestra [Guía para familiares y amigos de personas con ideación suicida](#).

5-Contener al resto de la comunidad educativa como se indica en el [punto “b” de las estrategias de abordaje](#), con la ayuda de otros docentes y del equipo profesional de la escuela.

PALABRAS FINALES

Como dijimos antes, el cambio comienza con un solo gesto de un solo maestro o profesor, pero para que este cambio tenga real incidencia en nuestra comunidad y en nuestra cultura, para que realmente ayude a salvar muchas vidas, necesitamos que más docentes y no docentes se sumen, cada uno desde su lugar, para cuidar la vida de nuestros niños y adolescentes. Compartir este documento en sus redes sociales es una forma de lograrlo.

Son muchas las medidas que la comunidad podría tomar en la prevención del suicidio, pero, sin duda, las de mayor impacto para reducir los índices de suicidio actuales y futuros pasan por la tarea de los docentes. Sólo la educación puede impulsar el cambio social que es necesario. Esa es nuestra responsabilidad.