

# Sí a la vida

## TALLERES PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LOS CENTROS ESCOLARES



Dirigido a estudiantes de séptimo a duodécimo grados (Premedia y Media).

# EQUIPO TÉCNICO

Responsable en la construcción de la guía:

## **Ministerio de Educación**

(Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos)

Magister Vadim Moreno  
Sub-director

Magister Mixcela Salazar,  
Asesora Técnica

Grace Quintero Polonía  
Psicóloga

Magister Carmen H. Reyes R.  
Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

## **Ministerio de Salud**

(Dirección General de Salud Pública)

Dr. José Calderón  
Jefe de la Sección de Salud Mental

Magíster Aldacira de Bradshaw M.S.P.  
Coordinadora Nacional Enfermeras especialistas salud mental  
Sección Salud Mental

Magíster David Sanjur  
Sección de Salud Mental

## **Revisado por:**

Dra. Yamilieth Rivera / Ministerio de Salud  
Jefa de la Sección de Niñez y Adolescencia

Dr. Mario Rodríguez / Ministerio de Salud  
Coordinador del programa de Adolescentes

Aleika López / Ministerio de Educación  
Técnica Curricular

Gloria Lombardo de Olivares / Ministerio de Educación  
Diagramación



# AUTORIDADES

S.E. MARUJA GORDAY DE VILLALOBOS  
MINISTRA DE EDUCACIÓN

S.E. LUIS FRANCISCO SUCRE  
MINISTRO DE SALUD

S.E. ZONIA GALLARDO DE SMITH  
VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN

S.E. IVETTE BERRÍO  
VICEMINISTRA DE SALUD

MAGISTER GUILLERMO ALEGRIA  
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN

DRA. NADJA PORCELL  
DIRECTORA GENERAL DE SALUD

# CONTENIDO

Introducción .....	1
Estructura de la Guía.....	2
I. Habilidades para la Vida .....	3
II. Conceptos Generales .....	10
III. Mitos sobre la Cultura Suicida.....	12
IV. Factores de Riesgo y Protección .....	15
V. Señales de Alerta .....	19
VI. ¿Con quién contar? .....	21

# INTRODUCCIÓN

Según cifras del Ministerio de Salud, la tasa de suicidio hasta el 2018 en la República de Panamá es del 3.5% por 100 mil habitantes, y hospitalizaciones de jóvenes entre 15 y 29 años por esta causa. La Caja del Seguro Social (CSS), señala que el 3% de la población infanto-juvenil padece de depresión, y en los adolescentes es mayor con un 4% - 8%; siendo menor en niños escolares e inferior en los preescolares según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las estadísticas muestran que aproximadamente tres mil personas ponen fin a su vida cada día y que el suicidio debe ser considerado un problema de salud pública debido a que es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años. De allí que el abordaje entre pares, es una alternativa que ofrece un contexto adecuado para que los jóvenes cuenten con un espacio de intercambio sobre la temática, y con carácter preventivo.

Esta es la principal razón por la cual, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud presentan “Sí a la vida”, el cual es un documento que contiene talleres prácticos para la prevención del suicidio en los centros escolares, a estudiantes de pre media y media, que oscilan en las edades entre los 12 y 18 años. Los jóvenes de estas edades se encuentran en los centros escolares, alrededor de 6 a 8 horas, y manifiestan ciertas dificultades que suelen ser percibidas por los docentes y sus pares. Generalmente en estas edades, se observan cambios en la conducta y en el estado de ánimo.

Este documento es el resultado de acciones colaborativas entre las instituciones gubernamentales responsables, con el propósito de fomentar actuaciones preventivas e intervenciones oportunas en estas edades con respecto al suicidio y, simultáneamente, promover el bienestar de los educandos. De este modo, el Ministerio de Educación cumple su compromiso de darle prioridad a la salud mental al educando, como ser multidimensional, y fomentar la formación integral para constituirse en de un ciudadano con valores y habilidades para la vida.

El abordaje entre pares para la prevención del suicidio ofrece buenos resultados debido a que el grupo de iguales representa el contexto de socialización del adolescente y su mejor fuente de apoyo para el ajuste social y aprendizaje de las habilidades sociales necesarias para expresarse, aprender a ser empático, pro social, resolver problemas y consolidar su identidad como persona única e irrepetible.

## ESTRUCTURA DE LA GUÍA



Esta guía está dirigida a estudiantes de premedia y media, se utilizará la estrategia de educación entre pares o iguales, de manera que los jóvenes compartan actitudes y comportamientos con la intención de homogenizar el poder de la relación, otorgando oportunidades únicas para abordar dificultades personales. Esta estrategia ha demostrado que la influencia de los pares sí incide en el comportamiento de los jóvenes. De igual forma, es importante mencionar que se utilizará la modalidad de talleres donde se interrelaciona la teoría y la práctica, que sirve de base para que los participantes realicen un

conjunto de actividades diseñadas que lleva a desarrollar la comprensión de los temas.

La guía contiene seis temas en la cual contempla conceptos amplios relacionados con la conducta suicida; y en cada tema habrá talleres en que los estudiantes líderes o facilitadores desarrollarán con sus compañeros. Los talleres tendrán la siguiente estructura: título, objetivo, duración, materiales didácticos y actividades.

Los jóvenes seleccionados para desarrollar estos contenidos tendrán un perfil de liderazgo y con ciertas características personales en el manejo adecuado de las emociones y de resiliencia.

### Actividades preparatorias del alumno líder

1. Asegurarse de contar con todos los materiales a la mano.
2. En caso que no haya tablero blanco, colocar cartulinas o papel manila en una de las paredes.
3. Coordinar con el profesor consejero el día y hora en que se realizará el taller.
4. Estudiar la lección y el procedimiento para el desarrollo del taller.

## I. HABILIDADES PARA LA VIDA



La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993 las define como “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (UNICEF, 2017). Las habilidades para la vida, son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas psicosociales para aprender a vivir (Suárez).

En el caso de los adolescentes, la adquisición de estas destrezas les provee de herramientas específicas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. La imagen anterior constituye los pilares para lograr una vida con propósito o significado. Estas habilidades conocidas como habilidades para la vida o habilidades blandas son un pasaporte o pase libre para alcanzar éxito personal y profesional.



Conocer nuestros propios pensamientos, reacciones y sentimientos y tener claro nuestros límites, puntos fuertes y débiles nos permite conocernos a nosotros mismos



Capacidad para ponernos en el lugar de otra persona, nos ayuda a comprender mejor a los otros.



Habilidad que nos permite expresar adecuadamente nuestros sentimientos, pensamiento y necesidades respetando el punto de vista del otro.



Habilidad para evaluar varias opciones en la solución de situaciones y conflictos de la vida. Identificar los costos y beneficios de la decisión a tomar.



Habilidad de reconocer nuestras emociones y sentimientos. No existen emociones negativas o positivas, el manejo de la mismas es lo importante.



Habilidades para buscar una solución viable a un problema o conflicto. Utilizando estrategias de negociación o mediación entre las partes o entre nosotros con otras personas.



Habilidad de reconocer aquello que nos provoca tensión y estrés, buscar estrategias para manejarlo es lo primordial. De no poder manejarlo, requieres el apoyo de otras personas y no pasa nada. Las situaciones cotidianas de la vida nos pueden generar estrés.



## TALLER N°1

Título:

**“Viéndome a mí mismo (a) con otros lentes”.**

Objetivo:

– Descubrir mis propias capacidades y fortalezas.

Duración:

–30 minutos.

Materiales didácticos:

- Papel y lápiz.
- Elaborar un cuadro de este modo en la hoja de papel.

Actividades: Autococimiento



El facilitador pide a los miembros del grupo que haga un cuadro de tres (3) columnas, de este modo: En la primera columna compila los elogios que has recibido en la semana. Si se te hace difícil recordarlos, pídele a un compañero que te ayude hacer un listado de elogios. En la segunda columna, enumera las capacidades y fortalezas que tu consideras que posees. Por último, en la tercera columna, enumera las situaciones donde te has sentido orgullosos de ti mismo. No importa que haya ocurrido hace mucho tiempo.

Se pide a los participantes que escojan un compañero al cual le comparten la producción de su trabajo individual. Entre pares pueden aportar más elementos al cuadro.

El facilitador pregunta

- ¿Qué lograron descubrir a través del taller?,
- ¿Vale la pena revisar nuestras capacidades y fortalezas diariamente?,
- ¿Por qué?,
- ¿Cómo ayudarías a otros compañeros a que hagan lo mismo en una situación donde consideres ha perdido el valor propio?

Cierre del taller:

Es importante que tengas presente que “eres una persona valiosa” “que puedes alcanzar lo que anhelas siempre y cuando te lo propongas”, la vida tienes historias con guiones de experiencias que te han dejado sinsabores, dolor o culpa. Se presentarán crisis que deberás enfrentar con valentía pues ellas son procesos de aprendizajes que te ofrece la vida misma. Cada crisis superada representa un reto alcanzado, una experiencia ganada, nuevos significados de la vida en tu mente y el paso hacia una nueva etapa de crecimiento. Puedes afrontar las crisis con una actitud negativa o con una actitud positiva. Si asumes una actitud negativa a las situaciones de crisis o conflicto que se presentan, el miedo, el dolor, la culpa o la tristeza pueden llegar a paralizarte o desmotivarte, quizás te lleven a pensar que “no vale la pena seguir luchando”, sin embargo, estos pensamientos no ayudan en nuestro crecimiento personal. En caso contrario, pensar que no hay esperanza nos lleva a tomar decisiones equivocadas; debes mirar que los obstáculos de vida son sinónimo de aprendizaje que nos permite ver la vida desde otra perspectiva.

## TALLER N°2

Título:

### **“Mejorando mis pensamientos”**

Objetivo:

Analizar mis emociones, pensamientos y comportamientos sobre la base de experiencias recientes.

Duración:

40 minutos.

Materiales didácticos:

Cartulinas, papel manila o tablero.

Marcadores permanentes y/o de agua

Cinta adhesiva.

2 Hoja de papel, lápiz de escribir y lápices de colores.

Papeles u horquillas de colores.

Desarrollo

Dinámica de Activación: Inicia con la siguiente expresión: “Piensa, ¿qué puede pasarte en este momento que tenga el poder de provocarte emociones fuertes?”

El facilitador anota las emociones fuertes señaladas.

Pide a tus pares que formen grupo de dos y se apoyen en pareja para trabajar, en una hoja de papel, el Cuadro No 1 que escriban en cada cuadrante lo que se solicita en la parte superior del cuadro. Dales la siguiente instrucción: “En los cuadrantes de la columna amarilla debes identificar las emociones que te generan las situaciones planteadas, en el cuadrante azul debes colocar los pensamientos negativos que surgen ante ese tipo de situación, y en el cuadrante verde debes indicar la conducta que otros observarían en ti ante esa situación y el cuadrante gris debes pensar de otra manera para cambiar tu conducta anterior.

Dialoga con tus compañeros o pares sobre la experiencia compartida y cómo podemos ser mejores personas ante esas situaciones.

Cuadro No 1

Conociendo más sobre mis emociones, pensamientos para accionar diferente.

Situaciones	¿Qué emoción me generan?	¿Qué pienso?	¿Cuál sería la conducta que otros observarían de mí?	¿Cuál pensamiento cambiaría tu conducta?
Alguien me insulta en el bus sin tener causa alguna que la justifique.				
Alguien a quien aprecio mucho se encuentra enojado conmigo por haberle mentido				
Sé que no estudié lo suficiente es que es muy probable que fracase.				
Un ser que amo me dice que mejor no hubiese nacido o que soy lo peor que le ha pasado en su vida.				
Hoy ha sido mi peor día y ni siquiera tengo ganas de decirlo				
Me empujaron cuando estaba comprando en la cafetería.				
Mi compañero (a) como siempre se sale con comentarios hirientes.				
Mi compañero me pide copiarse y el profesor me quita el examen sin haber atendido a su solicitud.				

Le preguntas a los jóvenes:

¿Cómo te sentiste haciendo este taller?

Cierre del Taller

Culminas diciendo que hay guerras internas que debemos aprender a resolver y como todo lo aprendido puede ayudarte a “sentirte mejor”. Si alguno piensa que no puede solo con sus conflictos, entonces puedes ir al Gabinete Psicopedagógico o al Departamento de Orientación para buscar ayuda.

Identificar nuestras emociones, es decir, si me encuentro triste, molesto, angustiado o adolorido. Nos permite reconocer cómo nos sentimos y que genera esta emoción. En ese sentido, nos permite reflexionar en torno a las causas del porqué se moviliza mi interior. Por ejemplo: ¿Estoy así porque he tenido una pérdida?, ¿Alguien amado me hirió?, ¿Alguien me hizo algo que en realidad no merecía? ¿Hice algo que no debí haberlo hecho?, ¿Será que siento envidia por algo que quiero tener y no tengo? Es mejor perdonar que seguir sintiendo esto que me hace daño, es mejor tomar distancia de esa persona o situación, es mejor aprender a ser independiente, es mejor hablar con la persona y decirle que siento y pienso para liberarme de esta emoción, es mejor pensar que la única variable que está en mi poder soy yo mismo, es mejor aprender a amarme yo mismo (a) que esperar a que otro me ame primero,

## II. CONCEPTOS GENERALES

El suicidio es un comportamiento desadaptativo de la persona que abarca desde la ideación, en sus diferentes expresiones, pasando por las amenazas, gestos e intentos, hasta el suicidio propiamente dicho. Este comportamiento afecta regularmente a jóvenes, razón por la cual se requiere identificar algunos indicadores que son considerados una alerta ante la conducta de riesgo.

Por ello se hace necesario, que los jóvenes conozcan algunos conceptos que deben ser discutidos entre ellos (Psicología-Online, 2018);

### Actitudes hacia el Suicidio

Conjunto de opiniones, criterios, sentimientos y conductas hacia el suicidio como forma de morir, quienes lo consuman, lo intentan o lo piensan. Dichas actitudes están estrechamente relacionadas con la cultura y por lo general se han dividido en dos grandes grupos: las actitudes punitivas y las permisivas. Las actitudes punitivas consideran la muerte por suicidio como un signo de cobardía, un pecado, algo que debe ser castigado. Las actitudes permisivas consideran el suicidio como un derecho del sujeto, un acto de valor, una muestra de libertad personal, un acto heroico y éticamente aceptable.

Incluye el intento de suicidio y el suicidio.

### Acto Suicida

### Comunicación suicida

Son las manifestaciones conscientes o inconscientes de la tendencia suicida. Tales manifestaciones deben aparecer en determinado contexto para ser interpretado como tales. En ocasiones esto no es posible hasta después de ocurrido el suicidio, lo cual se investiga mediante la autopsia psicológica.

Término colectivo que incluye los pensamientos suicidas, el intento de suicidio y el suicidio.

### Comportamiento suicida

### Ideación suicida

Son los pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación o método. La amenaza suicida se considera la expresión verbal o no verbal, que manifiesta la posibilidad de una conducta suicida en un futuro.

Es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida.

### Suicidio

### Autolesión

Se refiere al envenenamiento o a la lesión autoinfligida intencional que puede o no tener intención o resultado fatal.

## TALLER N°3

Título:

### **“Analizando conceptos sobre el suicidio”.**

Objetivo:

Conocer conceptos básicos sobre la conducta suicida.

Duración:

30 minutos.

Materiales didácticos:

Definiciones de los conceptos generales escrito en un cuarto de página por separado.

Desarrollo:

El facilitador divide a los participantes en 7 grupos y formen círculos para compartir.

A cada grupo le entrega una definición. Cada grupo selecciona un miembro del grupo que representa al viajero.

Se le debe explicar que este viajero deberá recopilar la información que le dará a los otros grupos. Cada viajero debe permanecer un minuto en cada grupo.

El facilitador deberá estar pendiente del tiempo del viajero en cada grupo.

El facilitador inicia la actividad cuando le dice a los viajeros que comiencen a viajar en cada grupo.

Una vez que el viajero haya terminado con todos los grupos debe informarle al resto de su grupo la información recopilada y discutirlo con sus miembros.

Posteriormente el facilitador debe preguntar a cada grupo la información recopilada y aclarar todas las dudas de los participantes.

Es importante preguntar ¿Qué aprendieron con ese taller?

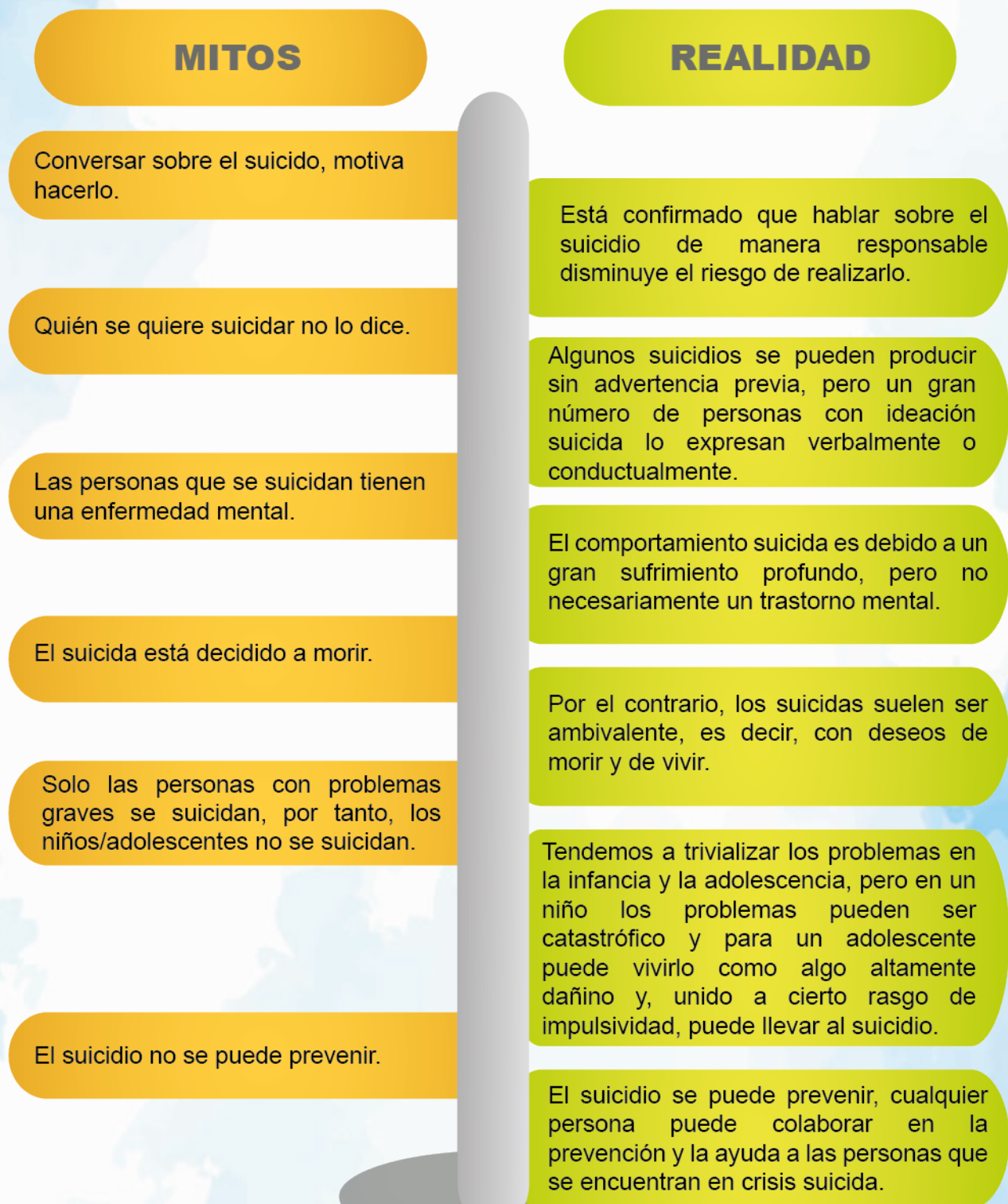
Cierre del taller:

Es importante cerrar el taller utilizando la estrategia de la pelota preguntona. Esta estrategia consiste lanzar la pelota a un participante y realizarle una pregunta. El facilitador puede preguntar la definición de cada concepto a diferentes estudiantes.

### III. MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Los mitos son concepciones erróneas sin base científica basadas en creencias y juicios de valor equivocados. Los mitos no ayudan en nada a la persona y entorpecen la prevención del suicidio, por lo tanto, deben ser eliminados (Pietropaolo).

Los jóvenes deben conocer los mitos más comunes sobre la conducta suicida para que estos puedan ser mitigados y/o eliminados y, de esta forma, mejorar la percepción y conocimiento sobre este tipo de comportamiento, lo cual permite desarrollar actuaciones que ayuden a afrontar eficazmente el problema.





## TALLER N°4

### “Cierto y Falso”.

Título:

Objetivo:

Identificar mitos y realidades con respecto a suicidio.

Duración:

40 minutos.

Materiales didácticos:

- Elabora tarjetas con cada una de los mitos y realidades. También elabora dos tarjetas que tenga la palabra CIERTO Y FALSO.
- Dos pañoletas o sogas para amarrar los tobillos de los representantes por grupo.
- Dos pitos

Desarrollo:

Divide a los participantes en 2 grandes grupos y posteriormente escoge a dos representantes por grupo. Por tanto, será una competencia por equipo.

El facilitador debe hacer cuatro cuadrantes en el piso por pareja. Y les dirá a los equipos que sus representantes deberán contestar las premisas (mitos y realidades) que mencionará con cierto o falso. Pero el turno lo tendrá aquel representante que suene el pito primero. Si contesta acertadamente avanzará un cuadrante, pero si se equivoca retrocederá un cuadrante o no avanzará si está al inicio. El resto del grupo será la barra de sus representantes.

Los representantes estarán amarrados a la altura del tobillo para avanzar en pareja.

El facilitador dirá otra premisa y la competencia acaba hasta que la primera pareja llegue a final del cuadrante.

Cierre del taller:

Es importante, cerrar el taller cuando el facilitador aclare a todos los participantes sobre los mitos y realidades de la conducta suicida.

Debe mencionar estas recomendaciones a los participantes:

Ante el Mito 1 “Conversar sobre el suicidio, motiva a hacerlo”: Es importante preguntar, pero lo es más escuchar de forma atenta y sin juzgar, de manera que se perciba un deseo de ayudar.

Ante el Mito 2 “Quien se quiere suicidar no lo dice.": Es necesario conocer los signos de alarma y detectarlos. Estas verbalizaciones NUNCA deben ser consideradas como un alarde, chantaje o manipulación. NUNCA se debe retar a la persona a hacerlo.

Ante el Mito 3 “Las personas que se suicidan tienen una enfermedad mental”: Aunque las personas con enfermedades mentales se suicidan con mayor frecuencia, muchas no están afectadas por el comportamiento suicida y no todas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.

Ante el Mito 4 “El suicida está decidido a morir”: Hablar abiertamente sobre ello reflexionar y el apoyo emocional puede ayudar a dar tiempo para prevenir la conducta suicida.

Ante el Mito 5 “Solo las personas con problemas graves se suicidan, por tanto, los niños/adolescentes no se suicidan”: Una cuarta parte de las muertes por suicidio se producen en adolescentes menores de 25 años. La mejor forma de evitarlo es hablar sobre ello, escuchar y hacerle sentir apoyo.

Ante el Mito 6 “El suicidio no se puede prevenir”: Se requiere políticas públicas y planes de prevención, ya que el suicidio se puede prevenir.

## IV. FACTORES DE RIESGO DE LA CONDUCTA SUICIDA

Una gran variedad de estudios científicos ha demostrado que existen una serie de factores sociales, familiares y personales que pueden aumentar o disminuir la probabilidad de aparición de pensamientos, intentos y/o conductas suicidas (p.ej., Anseán, 2014; O'Connor et. al., 2011; OMS, 2014).

Existen factores que se asocian con el aumento de la probabilidad que se incremente u ocurra la conducta suicida y se les conoce como factores de riesgo. En sentido opuesto, los factores asociados con la disminución de la probabilidad de este tipo de comportamiento se conocen como factores protectores.

Otros factores claves que deben identificarse en el abordaje de la conducta suicida son aquellos conocidos como precipitantes. Estos se refieren al acto previo que causa o provoca el fenómeno determinado de suicidio. Se considera importante tener clara la relación directa existente entre el factor precipitante y la génesis inmediata de un suceso.

### Individuales

**Predisponentes:** Dificultades en habilidades sociales; Problemas cognitivos de origen congénito; Trastornos mentales, conductuales o del neurodesarrollo.

**Condicionantes:** Problemas en la formación de la personalidad con pobre tolerancia a la frustración, frágil autoestima, uso de alcohol y otras drogas

**Desencadenantes o precipitantes:** Abuso de alcohol y drogas; Crisis emocionales; percepción catastrófica de los problemas; inducción de ideas suicidas.

### Familiares

**Predisponentes:** Historia familiar de trastornos mentales, conductuales o del neurodesarrollo, incluyendo suicidio (sospecha de herencia).

**Condicionantes:** Desintegración familiar; violencia doméstica, deficiente comunicación familiar, distorsión de las relaciones familiares, pérdida de autoridad en la familia.

**Desencadenantes o precipitantes:** Pérdidas sensibles en la familia, de personas o bienes muy importantes; catástrofes económicas, maltrato o abuso físico o sexual.

### Sociales

**Predisponentes:** Pertenencia a grupos minoritarios discriminados. Condiciones socioeconómicas de precariedad.

**Condicionantes:** Segregación y aislamiento de los pares; acoso escolar; información inapropiada sobre suicidios, acceso a métodos de autolesión.

**Desencadenantes o precipitantes:** Presión de grupo, abuso o violencia de los pares, relaciones sociales problemáticas, situaciones catastróficas en el grupo social; maltrato o abuso físico o sexual.

# FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

**01**

## INDIVIDUALES:

- Buenas habilidades sociales tales como: tolerar las frustraciones, manejar el estrés, para afrontar y solucionar problemas, comunicación.
- Proyecto de vida
- Capacidad para buscar ayuda cuando surgen dificultades.
- Autoestima adecuada y pensamientos positivos ante la vida

**02**

## FAMILIARES:

- Funcionamiento familiar (cohesión familiar y manejo adecuado de los conflictos familiares.
- Apoyo de la familia

**03**

## SOCIALES:

- Buenas relaciones entre sus pares y compañeros.
- Contar con sistemas de apoyo.
- Integración social
- Apoyo con personas relevantes (Bertolote)

## TALLER N°5

Título:

**“Hablemos claro”.**

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de enfrentar las demandas de los demás.

Duración:

45 minutos.

Materiales didácticos:

Carteles de las estrategias para enfrentar las críticas

**RELÁJATE**

**ESCUCHO**

**ANALIZO**

**DECIDO**

## Actividad:

Divide al grupo en pareja de dos

Los números uno serán los emisores de la crítica, y los números dos serán los receptores de las críticas.

Los emisores utilizarán mensajes negativos hacia el receptor tales como: (eres una tonta(o), no sabes pensar, eres cuatro ojos, eres un ridículo(a), esta feo el trabajo que entregaste no sabes hacer el problema de matemática, por tu culpa la profesora nos calificó mal; entre otros mensajes despectivos hacia el receptor).

Los carteles deben estar en grande en el salón y el facilitador deberá enseñar el cartel en cada una de las estrategias. Ejemplo: el emisor le dice al receptor que su trabajo no sirve, el facilitador enseña el primer cartel al receptor “relájate” y cada cartel para que el emisor realice el proceso de enfrentar la crítica

El receptor utilizará las siguientes estrategias para afrontar estas críticas:

- **Relájate** (respiro profundo, cuenta hasta 5 o 10)
- **Escucho crítica:** defino bien la situación y pido aclaración si no entiendo algo. ¿Por qué me dices así?
- **Analizo la crítica:** Me pregunto: ¿quién hace la crítica? (¿me conoce?, ¿sabe de qué habla?, ¿en qué estado emocional se encuentra esa persona?, ¿tiene base para decir lo que dice?), ¿me interesa afrontarla ahora?, ¿es la crítica apropiada o inapropiada en contenido?
- **Decido:**
  - Si no me interesa afrontar la crítica en ese momento, utilizaré técnicas (una o varias) para responder asertivamente:
    - Aparentar ceder: sin cederlo realmente, utilizas frase como: (“Es posible, puede que tengas razón. Sin embargo, yo...”).
    - Aplazar: aplazar la respuesta que vayamos a dar hasta que el uno y el otro se sienta más tranquilos y capaces de responder correctamente (“Si te parece lo hablamos con calma mañana”).
    - Ignorar: proseguir la conversación sin tomar en consideración aquellas manifestaciones de nuestro interlocutor que nos parecen inapropiadas.
  - Si me interesa afrontar la crítica en ese momento, utilizaré técnicas (una o varias) para responder asertivamente:
    - **No negaré** la evidencia ni me justificaré, reconoceré lo que hay de verdad en lo expuesto por el otro.
    - **Expresaré sentimientos:** empatizaré (“Entiendo cómo te sientes...”) y emitiré mensajes “yo” reflejando cómo me siento ante la petición, la acusación, la crítica o la queja (“Me gustaría que la próxima vez tuvieras más cuidado con lo que dices y con el modo en que lo dices”, “Me siento muy mal cuando...”, “Te agradezco que me pidas...”).
    - **Le dejaré claro si quiero, o no, cambiar de conducta** o acceder a su petición.
    - **Negociar de tal forma que pueda mantener mi conducta,** para reducir el malestar del otro (Adolescentes).

- Es importante preguntar ¿Cómo se sintieron? (tanto el emisor y receptor). De igual manera, preguntar ¿Cuáles son las formas utilizadas por los emisores para expresar sus críticas, sin herir u ofender al receptor?
- Recomendar el uso de los mensajes “YO”. Ejemplo: “Me gustaría que realizaras el trabajo más organizado”

### **Cierre del taller:**

Es importante hablar sobre las diferencias individuales y la valía de cada persona como ser que piensa, actúa y siente de forma diferentes ante diversas situaciones. Destacar la importancia de esas diferencias y de aceptar a cada persona, tal cual como es, para lograr una convivencia pacífica basada en el respeto de las demás personas. En esta sección se le puede invitar al compañero a mirar a su alrededor para observar que no hay personas iguales. Enfatizar en que aún en aquellos casos donde existen gemelos idénticos, se observan diferencias entre ambos. Enseña a practicar la premisa “Aprende a respetar para que te respeten”

## V. SEÑALES DE ALERTA

La detección de las señales de alerta nos permite actuar, antes de que el problema se vuelva más grave, y prevenir la progresión del malestar y la posible conducta o intento de suicidio.



(Rafael Sotoca Covalada, Begoña Frades García, Asunción Font)

## TALLER N°6

Título: **“Encontrando situaciones de riesgo”.**

**Objetivo:**

Revisar señales verbales y no verbales de riesgo que representan una alerta en mi compañero o amigo.

**Duración:**

45 minutos.

**Materiales didácticos:**

Lámina con el contenido del denominado “Señales de Alerta” y marcador.

**Actividades:**

El facilitador pide a los miembros la formación de dos (2) grupos de trabajo. A ambos grupos se les solicita que revisen las señales verbales y no verbales y realizar una dramatización que involucre esos aspectos.

Cada grupo dramatiza una situación de riesgo que implica varios indicadores o señales verbales o no verbales.

Culminado el desarrollo de ambas dramatizaciones, el facilitador solicita a los miembros del grupo que formen un círculo. Una vez formado el círculo promueve el diálogo con las siguientes preguntas orientadoras: ¿Consideran ustedes que este taller presenta todas las situaciones de riesgo posibles? ¿En su experiencia, han observado otras señales que no han sido consideradas en la guía? ¿Cuáles?

**Cierre del taller:**

El facilitador con los participantes, hace una revisión final de las señales de riesgo estudiadas o presentadas durante el trabajo grupal.

Cuando detectes este tipo de conductas:

- No tengas miedo a preguntarle a la persona si ha estado pensando en suicidarse.
- Ofrécele tu apoyo.
- Anímalo a buscar ayuda profesional de los gabinetes psicopedagógicos.



## VI. ¿CON QUIEN CONTAR?



### PASO 1

Equipo de Líderes: Estos jóvenes te brindarán los talleres para que puedas identificar lo que te está pasando. Puedes tener la confianza de acercarte a ellos porque te darán la orientación a dónde debes acudir.



### PASO 2

Equipo de los Gabinetes Psicopedagógicos: Los profesionales te darán la primera ayuda y determinarán si el joven requiere de otro apoyo más especializado. No tengas temor ellos siempre querrán el bienestar de los estudiantes (Supervisa la prueba de autoevaluación, como la Escala de Depresión Adolescente Kutcher (6-item Escala de Depresión para Adolescentes de Kutcher: 6-EDAK).



### PASO 3

Equipo de Salud Mental: Los profesionales del Ministerio de Salud de la coordinación de Salud Mental de los Centro de Salud y Policlínicas.

# DIAGNÓSTICO DE TDM EN ADOLESCENTES UTILIZANDO LA EDAK

La EDAK es un instrumento auto-aplicable que puede ser muy útil en el diagnóstico y monitoreo de la depresión en gente joven. La información sobre cómo calificar 6-EDAK se encuentran junto con el mismo instrumento (Dr. Stan Kutcher).

Cuando el puntaje de 6-EDAK es igual o mayor a 6, debe sospecharse un TDM. Un puntaje alto en la EDAK (6+) no implica la certeza de que exista depresión clínica; pero sugiere un posible diagnóstico. El puntaje obtenido puede utilizarse como guía en las entrevistas posteriores.

## 6- Item

### ESCALA DE DEPRESIÓN PARA ADOLESCENTES DE KUTCHER: EDAK

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

#### EN LA ÚLTIMA SEMANA COMO TE HAS SENTIDO EN PROMEDIO CON RESPECTO A LO SIGUIENTE:

- ¿Has tenido el ánimo bajo, te has sentido triste, decaído, deprimido o irritable?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo
- ¿Has sentido que vales poco, sin esperanza, que desilusionas a las personas o que eres una buena persona?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo
- ¿Te sientes cansado, fatigado, con poca energía, sin motivación, te cuesta trabajo hacer las cosas, quisieras descansar o dormir más de lo habitual?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo
- ¿Piensas que la vida no es muy divertida, no te sientes bien cuando normalmente debías sentirte bien, no disfrutas de las cosas como lo haces normalmente?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo
- ¿Te sientes preocupado, nervioso, inquieto, tenso, ansioso o entras en pánico?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo
- ¿Has pensado o planeado suicidarte o dañarte a ti mismo?  
 Casi nunca     A veces     Casi todo el tiempo     Todo el tiempo

## CALIFICACIÓN DE LOS 6 ÍTEMS DE LA EDAK:

Calificación de cada ítem

- a) = 0
- b) = 1
- c) = 2
- d) = 3

Suma el puntaje de cada ítem para obtener una calificación total.

## CALIFICACIÓN TOTAL

Si la calificación total es igual o mayor a 6 “es posible que este deprimido” y requieras tratamiento y apoyo. Si la calificación total es menor a 6 “probablemente no esté deprimido.”

## SI ENCUENTRA UN PUNTAJE DE 6 Ó MÁS EN LA EDAK SE RECOMIENDA LO SIGUIENTE:

1. Converse acerca de los problemas o conflictos que acontecen en la vida del joven.
2. Brinde apoyo y orientación para la solución de problemas sin emitir juicios, “rapport de apoyo”, Motive las siguientes conductas: actividad física, sueño regular, alimentación balanceada, actividades sociales positivas.
3. Evalúe el riesgo suicida.
4. Si se identifica algún problema, pedir al joven que programe una visita lo más pronto posible.

## Preguntas para EVALUAR

Pregunta	Instrucción: coloca ( ✓ ) en la respuesta seleccionada				
	Sí	No	Últimas 24	La semana pasada	El mes pasado
¿Has deseado estar muerto?					
¿Has tratado quitarte la vida?					
Si es así, ¿Cómo?					
Si es así, ¿Cuándo?					
¿Te detuviste? o alguien te detuvo?					

Fuente: Terri Erbacher-Duff, Jonathan B. Singer & Scott Poland. Suicide in Schools: A Practitioner’s Guide to Multi-level Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention. Routledge, 2015.

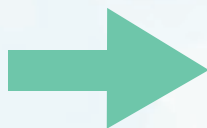
¿Piensas en quitarte la vida?



**SÍ**



**NO**



¿Cuándo y Cómo?

## BIBLIOGRAFÍA

- Adolescentes, P. I. (s.f.). *Taller para adolescentes “Aprendiendo “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”*. Obtenido de Sesión 2 (fichas 44 a 47): [https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_2.pdf](https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_2.pdf)
- Bertolote, D. J. (s.f.). *PREVENCIÓN DEL SUICIDIO UN INSTRUMENTO PARA DOCENTES*. Obtenido de WHO/MNH/MBD/00.3: [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/63.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/63.pdf)
- Dr. Stan Kutcher, D. S.-O. (s.f.). *IDENTIFICACIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN EN EL ADOLESCENTE*. Obtenido de [www.TeenMentalHealth.org](http://www.TeenMentalHealth.org)
- MINSA. (2014). *Prevalencia de la Depresión y Tipos de Maltrato en Estudiantes de VIII grado. Panamá.*
- Pietropaolo, J. J. (s.f.). *¡No estás solo! Enseñales a Vivir. Madrid*. Obtenido de <file:///C:/Users/grace.quintero/Desktop/DNSP/SUICIDIO/Guia-prevencion-conducta-suicida.pdf>
- Psicología-Online. (21 de marzo de 2018). *Glosario de Términos Suicidológicos*. (P. D. Barrero., Productor) Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/glosario-de-terminos-suicidologicos-704.html>
- Rafael Sotoca Covalada, Begoña Frades García, Asunción Font. (s.f.). *Prevención del Suicidio Guía informativa para ámbito escolar (1ª edición: edición online ed.)*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública . Obtenido de <file:///C:/Users/grace.quintero/Desktop/DNSP/SUICIDIO/GUÍA%20SUICIDIO%20ÁMBITO%20ESCOLAR.pdf>
- Suárez, L. E. (s.f.). *Habilidades para la Vida*. Obtenido de <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/>
- UNICEF. (mayo de 2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia*. Obtenido de [nicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevención-de-la-violencia#](http://nicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevención-de-la-violencia#):

