

¿Y AHORA QUÉ?

Estimado lector, si usted ha visto la obra Malditos 16, probablemente se habrá preguntado: ¿Y ahora qué?, para responder a esta pregunta le invito a que revise la siguiente guía y si la encuentra útil le motivo a que la aplique en su familia y escuela y nos comparta sus resultados.

El primer paso es darle nombre a las cosas para reconocer que existen. Cuando hablamos del suicidio solemos enmascarar las realidades por miedo a desencadenar reacciones adversas que aumenten los índices de intencionalidad suicida.

Sin embargo, quedarse callado tampoco ha servido de mucho para encontrar alguna solución. Pues el silencio margina, vulnera y niega la humanidad de las personas que por diversos factores se encuentran en riesgo suicida.

Por eso, esta guía busca motivar a las personas e instituciones para que se informen y diseñen actividades de prevención basadas en la evidencia y con enfoque socioeducativo, que garantice en nuestros jóvenes el aprendizaje de habilidades para la vida. Igualmente, se busca plantear la necesidad de crear ambientes sanos para la educación y contar con recursos para afrontar estas problemáticas desde la empatía y la escucha activa.

Invertir en salud mental es reconocer que el modelo asistencial no ha servido y que existen miles de adolescentes heridos que necesitan otras formas de ayuda.

Y tú, ¿volverías a tener 16 años?

La pregunta, que da nombre a la obra, resulta especialmente importante para todos los adultos que comparten su vida con adolescentes: padres, maestros, tutores o médicos. A partir de este interrogante, te invitamos a reflexionar sobre los puntos que se presentan a continuación:

ENTRE ADULTOS:

¿LES DAMOS VOZ?

¿Realmente escuchamos a los jóvenes?

Es fundamental validar la voz, las emociones, las opiniones y la visión del mundo de los adolescentes. Escuchar sus angustias y sus esperanzas, sin demeritarlo como algo "pasajero" o "superficial".

¿MÁS "CHANCLETA"?

¿Podríamos abandonar la idea de que nuestra generación recibió "chancleta" y "correa" y nunca nos llevaron al psicólogo, y sin embargo, todos estamos bien? ¿Seguro que estamos bien? ¿Nuestros hijos están bien? Tienen sobre ellos el peso de un mundo que se desmorona, la exigencia de una belleza imposible, la frustración de sus padres y de sus docentes, la inmediatez del mundo, que abrumba y que le quita el sabor a todo lo que vale la pena.

1

LOS 16, ¿MALDITOS?

Reflexiona sobre tu adolescencia, Recordando que puede ser una etapa difícil, donde se dan numerosas búsquedas personales y la vida puede resultar confusa y frustrante.

2

¿PODEMOS COMPARARNOS?

Es importante dejar de comparar nuestras experiencias de la adolescencia con las que viven ellos hoy en día. El mundo es muy distinto, la manera como nos relacionamos, trabajamos y pensamos el futuro no tienen nada que ver con lo que ellos viven cotidianamente. Debemos dejar de compararnos con ellos porque son distintos de formas que todavía no hemos alcanzado a entender.

3

4

¿MEA CULPA?

Seguro estás haciendo todo lo que está en tus manos y quieres lo mejor para ese adolescente adolorido. Por eso, es importante reconocer los errores con humildad y sin culpa, asumiendo sólo la responsabilidad de escuchar al otro sin juzgarlo, de acompañarlo, de reconocerlo como ser valioso.

5



ENTRE ADOLESCENTES:

¿Conozco alguna Naima, Ali, Dylan o Rober?

¿Comprendo que mi dolor o el de mi amigo son igual de importantes?

¿Soy consciente de la importancia de escuchar o ser escuchado?

¿QUÉ PODEMOS HACER? ¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR?

- ☑ Entender que aquello que nos parece pequeño, superficial o cotidiano puede estar cambiando la vida de alguien.
- ☑ Recordar la importancia de las relaciones y los vínculos, incluso aquellos que pueden parecer difíciles.
- ☑ Verse a sí mismo en el otro, comprender que somos especiales, cada uno, pero que compartimos el dolor y el miedo.
- ☑ Rescatar a nuestro adolescente, perdonarlo, ayudarlo a sanar.
- ☑ Resaltar la importancia de la palabra, de compartir experiencias vividas, de aprender unos de otros. La importancia de las redes de apoyo (deporte, amigos, juegos, arte, comunidades).
- ☑ Pero también, es fundamental que empiece a importarnos aunque duela.
- ☑ Re-descubrir nuestras pasiones, encontrar las razones que nos permitan seguir viviendo y recordar, como decía Sábato, que “sólo nos salvarán los afectos”.
- ☑ Recordar la importancia de la literatura, el arte, la música y la poesía, pues “el mundo nada pues contra un hombre que canta en la miseria.”
- ☑ Asumir nuestra fragilidad y la fortaleza que hay dentro de ella. Comprender que cualquiera que está a mi lado puede ser un superviviente. Sobre todo, ver al otro con compasión.

NOMBRES

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SUICIDALIDAD?

Cuando hablamos de conducta suicida estamos de cara a un fenómeno complejo que afecta múltiples dimensiones del desarrollo humano y es causado por la interacción de múltiples factores. Asimismo, es un problema que supone la presencia de sufrimiento, desesperanza y de un dolor psicológico insoportable, insoluble, interminable y que conduce a la persona a querer terminar con su vida, y por tanto, con dicho malestar.

“Hablar es como cuando te desnudas”, hablar ayuda a romper el hechizo del miedo y la soledad.

IDEACIÓN

Presencia de deseos de muerte o pensamiento de querer matarse.

INTENTO

Acto autolesivo con intención de provocar la muerte.

SUCIDIO CONSUMADO

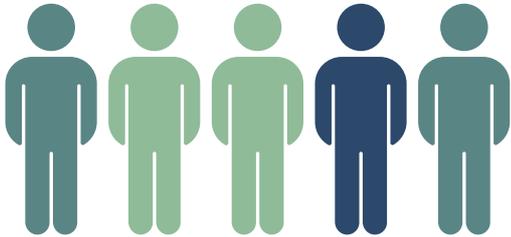
Acto autolesivo intencionado que causa la muerte.

AUTOLESIONES NO SUICIDAS

Son actos autolesivos que, sin intención de causar la muerte, **buscan aliviar el dolor psicológico y la tensión emocional** mediante el dolor o daño físico, por ejemplo, rasguñarse, hacerse cortes, quemarse, ingerir medicamentos no prescritos o sustancias psicoactivas, entre otros. Estos actos no pueden descartarse a la ligera pues **son predisponentes, a largo plazo, de conductas suicidas.**

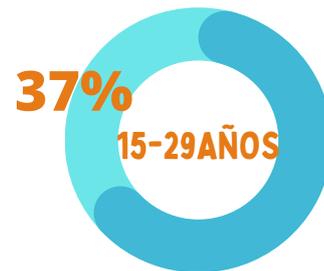
“Y lo que nos falló es que dejamos de sentir que éramos especiales”

LA SALUD MENTAL SE ENCUENTRA EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA



A nivel mundial cada año **800.000 personas** se quitan la vida y durante los últimos 10 años el suicidio aumentó sus tasas en un 17%.

El suicidio es la **tercera causa de muerte entre jóvenes**, con un aumento de 37% en población de 15 a 29 años.



En Colombia, a **diario se presentan 7 casos** de suicidio. En 2021 se reportaron 2962 casos (la cifra mas alta registrada a nivel nacional); en 2022 se presentaron 2835 casos y **para julio de 2023 se han informado 1810 casos** (78% hombre y 22% mujeres).

Por cada mujer que toma la decisión de quitarse la vida, cuatro hombres lo hacen.

Según reportes, el riesgo aumenta en problemas graves de depresión, trastornos de alimentación y en toxicomanías.



*Informe según OMS, DANE y Medicina Legal.



El suicidio es uno de los problemas de salud pública más importantes y requiere el compromiso de todos.



¿CÚALES SON SUS CAUSAS?

Los estudios realizados en casos de intento y suicidio consumado arrojan que las personas al momento de tomar la decisión de acabar con su vida experimentaban múltiples factores de riesgo, donde el 85% de las personas presentan un problema de salud mental. Algunos de estos factores y señales de alerta son:

BIOLÓGICOS

Enfermedades crónicas
Enfermedades dolorosas o incapacitantes
Toxicómanías o adicciones

ESCOLARES

Bajo desempeño académico
Fracaso escolar
Acoso escolar
Baja motivación escolar
Pocas habilidades sociales
Presión por exigencias académicas

FAMILIARES

Violencia intrafamiliar
Conflictos con los padres
Separaciones
Antecedentes de suicidio
Bajo apoyo social
Bajo nivel de cohesión

SEÑALES DE ALERTA

- Comportamiento impulsivo
- Ideas de muerte
- Sentimiento de soledad
- Desesperanza
- Tristeza profunda
- Cambios repentinos de humor
- Altos niveles de estrés
- Angustia constante
- Consumo indebido de alcohol y otras sustancias
- Baja autoestima

PSICOLÓGICOS

Depresión y Ansiedad
Perdidas recientes o duelo no resuelto
Experiencias traumáticas
Baja tolerancia a la frustración
Pérdida del sentido de vida
Experiencias de Abuso

SOCIALES

Asilamiento social
Discriminación
Desigualdad social
Pobreza
Dificultades en el acceso a servicios de salud

POLÍTICOS

Falta de políticas públicas que aborden efectivamente los factores desencadenantes.
Sistema de salud que no cuenta con enfoque comunitario y basado en la evidencia.

COMPRENDER EL SUFRIMIENTO PSÍQUICO Y SOCIAL EN LA JUVENTUD

El sentido de vida y el amor o gusto por la vida no es algo con lo que se nace, es un proceso que inicia desde la infancia y empieza a consolidarse durante la adolescencia. Los responsables de acompañar y guiar este proceso son los miembros de la familia, apoyados por el entorno social y escolar.

“No somos débiles, somos frágiles, que es diferente”.

En este sentido, hay que entender que los procesos de socialización pueden afectar la construcción saludable del sentido de vida, particularmente por la falta de soporte psicoafectivo, que causa que en algunos adolescentes persista la idea infantil de cierta inmortalidad-invulnerabilidad y se expongan a situaciones de riesgo; mientras que en otros da origen a conductas de autoagresión, como muestra del sufrimiento psíquico causado por situaciones de frustración, elevada ansiedad, desesperanza frente al futuro, ausencia de reconocimiento social y/o familiar, bajo apoyo socioemocional, etc.

Es por eso que la mayoría de los jóvenes que se ven desprovistos del apoyo familiar, social y escolar ven afectado su sentido de vida, experimentando desinterés creciente, sentimientos de frustración, desvalorización de sí mismo, desvalorización de la vida, sentimientos de minusvalía y/o malestar, que generan reacciones de violencia y odio contra sí mismo o contra los demás, y en algunos casos llegan a considerar quitarse la vida.



TE QUEREMOS

CON VIDA

EFEECTO LLAMADA

Y otros mitos

Del suicidio se puede y se debe **hablar de forma empática y responsable** tanto en la escuela como en la familia. Para eso es necesario **estar bien informados** y en especial, saber cómo actuar de manera efectiva y dónde buscar ayuda. Pero también es pertinente **cambiar la forma de ver la juventud y ser más comprensivos**.

¿Qué tan necesario es estar preparado para hablar con distancia acerca del suicidio?

ES MOMENTO DE DERRIBAR MITOS Y HABLAR CON LA VERDAD

El que se va a matar no avisa

9 de 10 personas que se suicidan han expresado previamente su deseo de morir.

Es un error pensar que las personas en condición de sufrimiento psicológico son manipuladores de su situación.

El que lo intenta no desea morir, sólo quiere llamar la atención

Solo las personas capacitadas pueden ayudar

Las personas cercanas pueden ayudar a calmar la angustia en un momento de crisis e incentivar la búsqueda de ayuda profesional.

*Todos los que
suicidan son
enfermos mentales*

No todos los que se suicidan tienen enfermedades mentales, pero si presentan sufrimiento psicológico y social.

Las personas muestran señales, solo que las personas cercanas no las perciben o las ignoran.

*El Suicidio no se
puede prevenir*

*Hablar de suicidio lo
induce*

La persona con sufrimiento ha perdido la posibilidad de la palabra y de ser escuchados, por eso se debe de hablar del suicidio y de las formas de buscar ayuda. El suicidio no es una moda o una enfermedad contagiosa. Hablar ayuda.

El acto suicida no es una cobardía, como tampoco un acto de valentía. Es resultado del sufrimiento.

*El que se suicida es
un cobarde*

*Ir al psicólogo o
psiquiatra es para
locos*

Los profesionales en salud mental están capacitados para ayudar a las personas con los problemas de su vida. IR AL PSICÓLOGO NO ES DE LOCOS

POSTURAS

LA FAMILIA COMO PROMOTORA DE LA SALUD MENTAL

Como ya mencionamos, la mayoría de los jóvenes que presentan conductas suicidas ven afectado el valor de la vida, expresando sentirse poco valorados, reconocidos, aceptados, apreciados o respetados.

Esto nos obliga a reconocer que la familia es un agente clave para la prevención del suicidio en los jóvenes y que se hace necesario a **crear ambientes seguros**, basados en la escucha activa, la empatía, el respeto por la experiencia emocional y una apreciación favorable frente a la vida.

La familia brinda las bases emocionales y éticas para la vida en sociedad. La escuela acerca la sociedad a los estudiantes y forma ciudadanos para la vida.

EXPRESIONES QUE MEJORAN LAS RELACIONES FAMILIARES

Te veo triste ¿Qué te pasó?

Te veo estresado ¿Te pasó algo hoy?

¿Por qué estás tan contento hoy?

Tenemos que tomar una decisión y me gustaría contar con tu opinión.

Entiendo que no estés de acuerdo, pero esto es necesario para ti y para nosotros como familia.

“Y son los adultos quienes siempre opinan, pero no tienen ni idea y nos juzgan”.

Entre más fuerte sea el vínculo más fácil será detectar las señales de alerta e identificar los factores de riesgo.

Una **comunicación abierta, sincera, respetuosa y tolerante** en la familia permite **construir lazos de confianza y seguridad** en los que podamos aprender a afrontar nuestros sentimientos, retos, sueños y miedos. Desde la familia se **promueve el bienestar mental** al permitir que todos hablen sobre sus sentimientos y compartan las experiencias tanto positivas como negativas sin sentirse juzgados, rechazados o silenciados.



¿CÓMO DETECTAR SI ALGUIEN ESTÁ EN RIESGO?: SIGNOS DE ALARMA

EMOCIONALIDAD

- Llanto inconsolable
- Cambios de estado de ánimo
- Deseos de morir
- Desmotivación

PENSAMIENTO

- Desesperanza
- Desorganización
- Baja autoestima

RELACIONES

- Aislamiento
- Consumo excesivo de alcohol o drogas

COMPORTAMIENTO

- Amenazas
- Cartas de despedida
- Intentos previos

¿CÓMO ACTUAR ANTE SIGNOS DE ALARMA?.

1

Mostrar interés y apoyo brindando un espacio empático, sin juzgamientos y seguro para que la persona se sienta escuchada (evitar sermones).

2

Hacer las preguntas correctas y **escuchar activamente** para **evaluar el riesgo**, por ejemplo: ¿Cómo te has sentido?, ¿Tienes alguna dificultad o problemas?, ¿Cómo te imaginas las cosas a futuro?, ¿Has pensado hacerte daño? ¿De 1 a 10 hasta que grado de intensidad tienes de hacerlo? ¿Tienes un plan?

3

Acompañar y Derivar, guardando la calma y sin dar sermones de culpabilización incentiva la **busqueda de apoyo profesional**.

SI ESTOY EN RIESGO, ¿A DÓNDE PUEDO ACUDIR?

QUIÉNES PUEDEN AYUDAR



Familia Nuclear
Familia Extensa
Madres sustitutas



Docentes
Directivos docentes
Orientadores Escolares
Profesionales de Apoyo

A DÓNDE ACURDIR



➤ Línea de atención en salud mental
302 290 7493

➤ PRADO contigo: Teleorientación
316 878 4715
Lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

➤ Servicios de Urgencias de la Red Hospitalaria

➤ Citas prioritarias por la entidad prestadora de salud-EPS

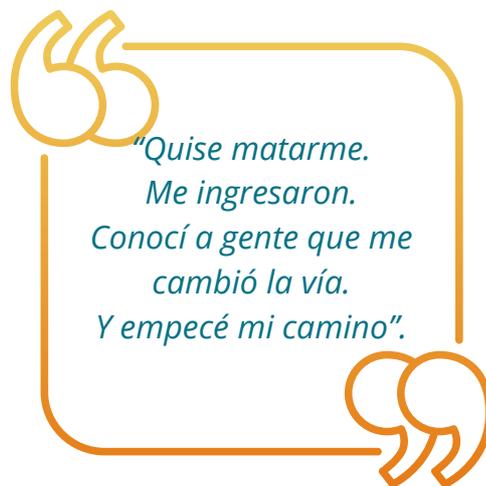
➤ **LLAMA A
LA LÍNEA DE APOYO
PSICOLÓGICO**



Estamos aquí para ti

Llámanos: **(6) 7359950**

Horario de atención:
6:00 a.m. a 12:00 a.m.



Línea de Emergencia Policía Nacional
123 / 112

LA TAREA ES PROMOVER ACTITUDES MENTALMENTE SALUDABLES

CUENTO PARA PENSAR

En una ocasión un cazador preparó una trampa para monos colocando un plátano dentro de una jaula de bambú. Las barras de la jaula estaban separadas lo suficiente como para que un mono pudiera introducir la mano plana en el interior, pero no eran tan anchas como para poder sacarla sosteniendo un plátano. Un mono que pasaba por allí vio el plátano, alargó la mano y lo cogió.

Una vez agarró la fruta, no quería desprenderse de ella, por lo que se quedó atrapado. Aunque podría haberse liberado soltándolo, estaba convencido de que necesitaba ese plátano y no quería soltarlo.

TIPS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

- Descansar correctamente
- Hacer ejercicio o estar en contacto con la naturaleza
- Comer saludablemente
- Uso adecuado del tiempo libre (deporte, arte, etc.)
- Socializar y comunicarse con personas cercanas
- Relajarse y calmar la mente
- Ponerse metas
- Buscar ayuda profesional

¿QUÉ HACER?



LA RESPIRACIÓN CONCIENTE



CENTRARSE EN EL MOMENTO PRESENTE



APERTURA A LA EXPERIENCIA Y A LOS HECHOS



NO JUZGAR



SIMPATÍA, BONDAD, COMPASIÓN Y PACIENCIA



REDUCIR AUTOMATISMOS

ACEPTACIÓN

COMPASIÓN

GRATITUD

INVULNERABLES

LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA AFIRMAR LA VIDA

El tránsito por la adolescencia trae consigo una serie de desafíos sociales, que en muchos casos desencadenan dificultades, contratiempos y problemas. Éstos exigen un acompañamiento, tanto de la familia, como por parte de las instituciones educativas. Pero, ¿Cómo brindar orientaciones en salud mental dentro de los procesos educativos? Para empezar, es necesario que los proyectos pedagógicos incluyan **estrategias basadas en la evidencia** y sus programas estén diseñados desde un **enfoque socioeducativo y comunitario, y que apropien elementos de la Política Nacional de Salud Mental.**

Para el caso específico de la prevención del suicidio, los programas de promoción y prevención deben partir de un diagnóstico de las necesidades socioeducativas y de la identificación de las vulnerabilidades y riesgos a los que se ven expuestos los jóvenes. Asimismo, es necesario hablar asertivamente sobre el suicidio, pero aun más importante es reafirmar el valor de la vida, al incluir dentro de los planes de área, en todas las áreas, actividades que **formen en habilidades para la vida, inteligencia emocional, competencias ciudadanas, competencias socioemocionales y ética del cuidado.**

Otro agente dinamizador es el **programa de escuela para padres madres y cuidadores**, regulado por la Ley 2025 de 2020, que debe ser una **estrategia de educación social** diseñada bajo un plan específico de formación en Educación para la sexualidad en casa, Corresponsabilidad parental, Hábitos de vida saludable, Salud mental y otros temas asociados a la **creación de espacios sanos para la educación.** Asimismo, es de gran importancia que se incluyan escenarios para la formación artística, deportiva y cultural de los niños, niñas y adolescentes, acorde a sus intereses, en los que encuentren **escenarios de socialización positiva, donde construyan redes de apoyo y que les formen en ética del cuidado y actitudes prosociales.**

ABORDAJE INTEGRAL EN ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS

Las instituciones educativas deben contar con estrategias y protocolos específicos para intervenir adecuadamente las situaciones asociadas al suicidio, como un instrumento psicosocial que, además de incluir la articulación con las rutas de atención integral, brinde orientaciones pedagógicas y socioeducativas para garantizar el derecho a una educación de calidad.

PROMOCIÓN

Crear condiciones para una convivencia pacífica, basada en la ética del cuidado, el respeto por la diversidad y la diferencia y la resolución serena de conflictos.

PREVENCIÓN

Generar en la comunidad estrategias de formación socioemocional que permitan a las personas conducir su vida de forma plena y convivir responsable, solidaria y empáticamente.

ATENCIÓN

Diseñar protocolos específicos para identificar factores de riesgo, activar las rutas de atención integral y facilitar el acceso a los servicios de salud.

SEGUIMIENTO

Diseñar estrategias pedagógicas para la flexibilización en los procesos escolares, pero también para evitar la estigmatización y garantizar la corresponsabilidad parental.

"Te das cuenta de que ya no eres tú, es alguien que se parece a ti y ha robado tu rostro, tu sonrisa y tu vida..."

El abordaje debe ser un proceso formativo de prevención que involucra a toda la comunidad educativa y la familia, que **se construye de manera clara, participativa, abierta, crítica e investigativa.**

¿QUÉ HACER EN SITUACIONES DE RIESGO?

Cuando se ha detectado una situación de riesgo de conducta suicida, es necesario reconocer la responsabilidad ética (no la culpa) de brindar recursos educativos para permitir un manejo apropiado de la situación y mitigar la incidencia de las conductas en el proceso educativo y en el proyecto de vida de la persona.

En este sentido, al momento de identificar y derivar los casos es pertinente tener en cuenta los siguientes pasos:



¿QUÉ HACER EN LA POSVENCIÓN?



Texto inspirado en el montaje de la obra
"Malditos 16" de Nando López

© INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD
Compañía de Teatro Necesario CASD
Orientación Escolar
Septiembre de 2023
Armenia, Quindio.

Autor:

Anthony Joshua Jones Solarte

Idea Original:

Anthony Joshua Jones Solarte
Orientador Escolar

y

María Magdalena Torres Botero
Directora Compañía Teatro Necesario CASD

ww.casdquindio.edu.co
anthonyjones@casdquindio.edu.co

