

Detectar los gritos que no hacen ruido:

prevención de autolesiones y suicidio



El presente artículo relata la experiencia de acompañamiento de situaciones difíciles que viven los alumnos de los centros que trabajan con nosotros relativas al creciente número de casos de adolescentes que se autolesionan o entran dentro de la conducta suicida, llegando en algunos casos a la consumación. Del sufrimiento por el que pasan ellos mismos, sus familias y docentes y centros educativos, nace un curso online accesible para poder formar adecuadamente a quienes acompañan para prevenir y detectar gritos que no hacen ruido.



Javier
Díaz Vega



Universidad Francisco de Vitoria

javier.diaz@ufv.es

WEB: <https://aprendamosaamar.com/>



Cada comienzo de curso crece en mí el orgullo y la responsabilidad de seguir trabajando en el Instituto Desarrollo y Persona, llevando a cabo una labor educativa directa al corazón de tantos niños, adolescentes, padres y profesores de tantos y tan diversos lugares. Formar parte de una institución que, como levadura en medio de la masa, lleva más de 25 años proponiendo la belleza de la vida y la sexualidad humanas. Reconocer la pertenencia a algo mucho más grande, pero que cuenta con mi mirada y mi persona de forma íntegra hace que los esfuerzos y los kilómetros sean poca cosa con todo lo que recibo.

Y es este ponerse delante de tantos alumnos, padres y profesores lo que hace compartir los pasos de la vida, enseñando y aprendiendo a la vez. En estos pasos, son muchas veces las que compartes deseos y retos, pero también supone ponerse al servicio de acoger, escuchar y acompañar dificultades.

Estas suelen darse por parte de los adolescentes en un cuestionario anónimo, por la pregunta aparente en tercera persona, por no apresurarse al salir al patio para preguntarte en privado... Algún profesor aprovecha el rato del recreo, el amable acompañamiento a cada aula. Los padres hacen uso del encuentro previo a las formaciones, el correo electrónico o alguna reunión solicitada para comparar no solo su gratitud por nuestra tarea,

sino también muchas situaciones difíciles. Y en ocasiones, algunas de ellas, vividas desde el silencio y susurradas, como si hablar de ellas fuese peligroso. Adolescentes, profesores, padres, conviven cada vez más con las conductas de autolesiones y el suicidio entre adolescentes.

Es un hecho tan real que es muy probable que quien lea ahora mismo sepa incluso mejor que yo de lo que hablo. Los datos estadísticos son alarmantes, sabiendo también la dificultad de medir, por ejemplo, la conducta autolesiva o de reconocer que los datos generales sobre suicidio podrían esconder muchísimos más de los que se reconocen (4227 en el año 2022).

¿Por qué tenemos miedo de hablar de esto? Salvando el tópico de que se teme lo que se desconoce, es todavía reconocible la persistencia del mito de que hablar del suicidio lo provoca, algo que ha alimentado no solo la transformación de prudencia a tabú de los medios de comunicación, sino que en el día a día, en el trato personal y social de esta realidad se dificulte y estigmatice el asunto, aumentando el riesgo. Esto, en la realidad educativa, tiene también en el miedo una de las claves que lo explican.

Y nos podemos dirigir a ese miedo para, como un fuerte nudo que aprieta y ahoga, poder poco a poco desenredar y poder, con una mirada de esperanza, iluminar la realidad.

Hablamos del miedo del adolescente a hablar con sus padres de sus dificultades por temor al castigo y la incompreensión. O del miedo de los padres a no poder reconectar con sus hijos en esa etapa tan compleja. Del miedo que pueden tener profesores, orientadores y otros miembros del personal educativo a que algún alumno presente autolesiones o mencione algo relativo a una posible idea suicida, y cómo transmitirlo a los padres. O del miedo de los padres a descubrir algo así en sus hijos y no saber cómo abordarlo en el colegio.

Resulta que tenemos los mismos miedos y tienen un por qué: hay un miedo al rechazo, a la sospecha, a sembrar rumores con respecto a otras familias, en el mismo colegio o entre otros colegios. Un miedo que se



va esparciendo como un virus que silencia. Y un miedo terrible a buscar culpables y que esa culpa se convierta en una condena que, sobre todo en casos de un suicidio consumado, produzca un lastre mucho mayor del ya de por sí doloroso suceso. Aunque este último miedo sea, en ocasiones, el clavo ardiendo al que agarrarse cuando los hechos estallan y no se tienen ni explicaciones ni consuelos suficientes.

Abrazar la realidad es, en ocasiones, muy doloroso, pero solo desde ese abrazo sincero y sencillo podemos mirar este abismo buscando esperanza. No desde la culpa, sino desde la responsabilidad.

En ese abrazo, estremece hablar de la realidad estadística de la conducta suicida en nuestro país. Seguimos por encima de las 4000 muertes al año y sigue siendo la principal causa de muerte no natural entre los 15 y los 29. Aunque en este último año del que se tiene registro han disminuido los suicidios entre menores de 15 años, uno solo debería bastar para hacer algo más que echarse las manos a la cabeza, también conscientes de que muchos de los suicidios son difíciles de computar como tales. De las autolesiones

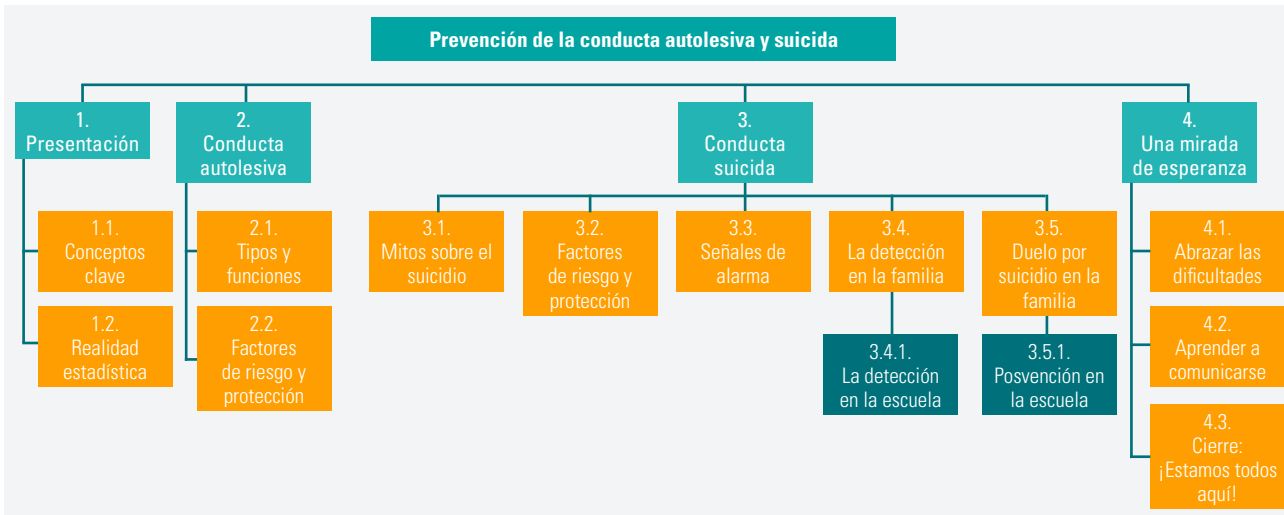
Abrazar la realidad es, en ocasiones, muy doloroso, pero solo desde ese abrazo sincero y sencillo podemos mirar este abismo buscando esperanza. No desde la culpa, sino desde la responsabilidad

hay aún más dificultad para registrar casos: la ocultación, el estigma dificultan la estimación de los datos. No obstante, la Asociación Española de Pediatría ha estimado que el 18% de los menores se provocan lesiones antes de los 18 años.

Todo esto podría hacernos volver al miedo. Y no sería extraño.

Pero el miedo no educa. Educar, en palabras de Juan José Pérez-Soba en el prólogo de *Aprendamos a Amar* es "enseñar a andar el camino de la vida". Para nosotros, docentes del proyecto del mismo nombre, esa enseñanza es un reto constante de acoger y acompañar el corazón de tantos alumnos, sus familias, sus pro-

▲
Cuando no se ha podido hacer nada, aún queda camino por andar.



Los diferentes módulos del curso online

fesores. Parece entonces, muy oportuno, integrar también en la educación aquellas situaciones donde la vida se tuerce, se oscurece, se desgarrar o se acaba prematuramente y de forma trágica.

Tener miedo es lógico, pero no hacer nada, huir o mirar para otro lado no solo no es lógico, sino que además es más peligroso que afrontarlo. La conducta suicida, las autolesiones, están posiblemente más presentes en los diálogos de nuestros alumnos, de nuestros hijos, a veces bajo la sombra de retos virales en internet, a veces ante los suicidios de *influencers* y otras personas conocidas o, a veces, ante sucesos cercanos que dejan a la vista de todos algo que no debemos ocultar como un tabú, pero sí tratar con rigor y respeto.

Sin el rigor y el respeto adecuado, las creencias erróneas alrededor de la conducta suicida seguirán campando a sus anchas, como, por ejemplo, pensar que

el que dice que va a hacerlo en realidad solo quiere llamar la atención. Cuando esto ocurre se corre el gran riesgo de no creer, no valorar el sufrimiento posible que guarda un comentario así y la posible petición de ayuda que, cuando no es respondida, aumenta la sensación de soledad y desarraigo, pudiendo aumentar el riesgo de suicidio. Otro mito o creencia errónea es pensar que los suicidas desean morir, pero no es tal un deseo de muerte, sino una fuerte sensación de muerte en vida, como si la única escapatoria al dolor fuera el suicidio. Y lo que en realidad ocurre es que quieren dejar de sufrir. Otro mito que habría que derribar es el de juzgar el acto como valiente o cobarde, ya que ni lo uno ni lo otro comprenden los múltiples motivos por los que una persona ha podido acabar con su vida o ha podido intentarlo, sino que juzgan y culpan, de una forma u otra, poniéndose en un papel que no corresponde a nadie y fomentando la incomprensión del fenómeno, en un círculo vicioso que deja a quienes lo viven de cerca más lejos de la comprensión que necesitan.

Por ello, después de algo más de un año de trabajo, formación, creación, producción y postproducción hemos creado una herramienta que, en formato online, quiere acercar los conocimientos básicos y necesarios sobre la conducta autolesiva y suicida dirigido principalmente a profesores y padres.

El curso online Prevención de autolesiones y suicidio en la adolescencia tiene 3 objetivos esenciales:

➤ Comprender las conductas autolesiva y suicida bajo la mirada integral al

Fuente: Dora Santos Bernard, *Autolesión: qué es y cómo ayudar*





CAMINANDO JUNTOS

¿Cómo acoger una situación tan difícil como las autolesiones o el suicidio y comunicarse con el colegio?

- alumno que sufre y las vive, junto a su entorno familiar y social.
- Ayudar en la detección de señales de alarma y la intervención personal con el alumno, guiando su derivación y acompañándolo a él, a su familia y al centro educativo.
 - Acompañar en el desarrollo de los planes de prevención preestablecidos o formar adecuadamente a todos los agentes educativos implicados en los protocolos propios.

- **Aceptar una situación tan delicada es una experiencia muy dura en la que nos tenemos que permitir sufrir y acogernos mutuamente sin juzgarnos.**
- **Una de las consecuencias del tabú aún existente con estos temas es que muchas familias se sienten solas y, por lo tanto, incomprendidas.**
- **Es fundamental escuchar sin juzgar ni castigar a nuestros hijos. Tampoco utilizar situaciones como estas para atacar y culpar como, por ejemplo, en una pareja separada o divorciada.**
- **Se deben poner todas las medidas oportunas de cuidado y atención psicosanitaria.**
- **A la hora de comunicarse con el colegio, superar el posible miedo a la acogida, que pueda haber rechazo o juicio sobre la propia familia. Los centros educativos están obligados a prestar apoyo y atención, poniendo todos los medios protocolarios para atender las conductas autolesivas o suicidas de sus alumnos, en coordinación y comunicación con los padres.**

El curso contiene vídeos previamente grabados en los que se abordan todas estas cuestiones, dividiéndolas en varios módulos: el primero trata de presentar de forma conceptual y estadística la realidad de estas conductas, dirigiendo la mirada a cuando suceden en la adolescencia.

El segundo módulo trata la conducta autolesiva, determinando las características y funciones en la persona que las vive, así como su ciclo, las circunstancias personales, sociales y familiares que pueden operar en dicha conducta. También herramientas para detectar y acoger al adolescente que las vive, sea en el ámbito familiar o escolar, fomentando el diseño de protocolos y estrategias para acompañar al adolescente y a su familia.

El tercer módulo se centra en la conducta suicida, derribando los mitos o creencias erróneas y construyendo ideas que nos acerquen a la verdad de esta conducta, los factores de riesgo y protección, las señales de alerta que pueden darse y detectarse y, tanto en el ámbito familiar y escolar, herramientas para dirigirse al adolescente que sufre y acompañar y derivar debidamente, con las pautas básicas que todos los protocolos oficiales tienen presente. Además, en este módulo tratamos con sumo respeto todo lo que se puede hacer ante un suicidio consumado, tanto en el ámbito familiar y el escolar.

Por último, el cuarto módulo trata de acercar los múltiples recursos de ayuda que pueden acompañar a todas las personas que viven de cerca estas dificultades, con el deseo de que la misma plataforma se convierta en un lugar de



ÁGORA DE PROFESORES

A la hora de detectar señales de alarma, tanto de la conducta autolesiva como suicida, ¿qué aspectos pueden distorsionar nuestra mirada sobre los alumnos?

- **Etiquetas sobre el alumno o su entorno.**
- **Estrés y cansancio propio.**
- **Falta de disponibilidad.**
- **Centrarse solo en lo académico con respecto a los alumnos.**
- **Alguna idea errónea o mito sobre el suicidio o las autolesiones como, por ejemplo, que son solo llamadas de atención o para personas que están muy mal.**

encuentro y aprendizaje de todos los alumnos del curso.

Para el Instituto Desarrollo y Persona, en nombre de la directora Dña. Nieves González Rico, Dña. Elena Arderius, directora del Centro de Acompañamiento integral a la familia de la Universidad Francisco de Vitoria, D. Miguel Ángel Domínguez, coordinador ejecutivo y conmigo, director del curso, ha sido muy satisfactorio llevar a cabo este curso y verlo crecer, con la esperanza siempre puesta en el bien que ya está dando a quienes lo pueden recibir desde junio del año 2023.

Tal es nuestra alegría y responsabilidad mayor cuando hemos propuesto esta formación presencial, lo que nos permite acercarnos de forma más personal a aquellas instituciones educativas y fami-



ACTIVIDADES DE AULA

El hogar de las emociones

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a reconocer e integrar sus emociones, abriéndose a la reflexión acerca de su propia vivencia personal y la capacidad comunicativa de las mismas.

Se les presenta un dibujo esquemático con diversas partes de una casa y se irán mencionando y explicando distintas emociones para que ellos las vayan situando en según qué lugares, implicando el que se vivan con mayor o menor capacidad de comunicación con la familia. La cocina y el salón expresan si las emociones de cada alumno pueden compartirse con el resto de la familia, son acogidas. El dormitorio propio y el cuarto de baño, lo contrario. Fuera del hogar implica que el propio adolescente siente rechazo al experimentar según qué emociones.

Evaluación del riesgo

Riesgo bajo

- Pensamientos sobre la muerte
- Ausencia de plan

Riesgo medio

- Pensamientos y planificación suicida, pero sin rastro de inmediatez
- Señales de alarma no verbales como autolesiones

Riesgo alto

- Pensamientos y planificación
- Verbaliza su intención. Puede ser inmediato
- Conductas autolesivas. Ingesta de alcohol para desinhibirse
- Presencia de intentos de suicidio previos

Ante el escenario de riesgo alto, hay que llamar lo antes posible al 112

liares que quieran vencer con nosotros el miedo, romper el tabú y construir esperanza desde la prevención y el acompañamiento. Porque los mejores protocolos somos las personas.

Este curso online significa mucho para mí. No solo profesional y personalmente,

ya que el suicidio no es una conducta en la que me haya especializado por mi formación en psicología, sino que es una cicatriz muy grande en mi vida: en 2009 se suicidó mi madre, que me enseñó a andar el camino de la vida. Es verdad que conozco el dolor y el vacío, la sombra de la culpa y el duro duelo hacia la supervivencia, pero también la esperanza de quien camina acompañado, hasta el punto de poder, con mi propio testimonio, acompañar a quienes les ha tocado mirar cara a cara este drama, a través de una obra que titulé *Entre el puente y el río: una mirada de misericordia ante el suicidio* (Nueva Eva, 2020) y que de forma sencilla y testimonial, recoge mi experiencia y la de algunas otras personas y que sigue teniendo una acogida consoladora a tantas personas que han vivido este drama.

Por todo ello, elaborar una formación asequible y accesible para todas aquellas personas que quieran o puedan necesitar reconocer y detectar gritos que no hacen ruido es prácticamente una misión, compartida con cualquiera que quiera mirar más allá de una herida autoinfligida, que acoja a toda la persona, a sus circunstancias, que no quiera pactos con el miedo o el tabú, que construya realidades que ayuden a prevenir, detectar, acompañar y derivar, que construya esperanza en el día a día.

Para reflexionar

¿Conozco algún caso cercano sobre personas con conductas suicidas? ¿Me involucro en la formación o la difusión de herramientas y testimonios que ayuden a la prevención? •



PARA SABER MÁS

DÍAZ, JAVIER. (2020). *Entre el puente y el río: una mirada de misericordia ante el suicidio*. Nueva Eva.

LÓPEZ MARTÍNEZ, L. (COORD.) (2023). *Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva*. Ed. Sentilibros.

VILLAR, F. (2022). *Morir antes del suicidio: prevención en la adolescencia*. Herder.



HEMOS HABLADO DE

Suicidio; autolesiones; prevención; formación; esperanza.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.