

Expertos piden un abordaje integral para prevenir el suicidio en jóvenes

Desde el año 2020, 30 personas de menos de 30 años se han quitado la vida en Navarra, una problemática que ayer abordó el Consejo Escolar

GABRIEL GONZÁLEZ
Pamplona

El camino para prevenir las conductas suicidas en adolescentes pasa por trabajar con ellos en todos los ámbitos de la vida, como la familia y el colegio, para fomentar su fortalecimiento. Hay que trabajar su resiliencia, su tolerancia a la frustración, su salud emocional, la búsqueda de soluciones ante los problemas, el saber manejar situaciones negativas... Tres expertos en prevención del suicidio coincidieron ayer en ello al abordar esta problemática, que ha ido a más en los últimos años, en unas jornadas organizadas por el Consejo Escolar de Navarra en el Parlamento foral.

En los últimos cuatro años, 30 personas por debajo de los 30 años se han suicidado en la Comunidad foral: 7 en 2020, 10 en 2021, 7 en 2022, ninguna en 2023 y 6 en lo que va de año. Desde Educación, las intervenciones por estas conductas han crecido de forma notable en la última década. Si en el curso 2012/2013 representaban el 1,85% de las actuaciones de la Asesoría de Convivencia, el año pasado fueron el 35,6%. En datos absolutos, 16 casos en 2020, 47 el curso siguiente, 179 en el pasado y 93 en el presente.

El psicólogo clínico catalán Joaquim Puntí Vidal plasmó el cambio experimentado en la última década en el título de un artículo de opinión que leyó: hemos pasa-



El psicólogo clínico Joaquim Puntí Vidal, junto con el presidente del Consejo Escolar, Manuel Martín. JESÚS CASO



A la primera sesión de las jornadas -siguen hoy-, asistió un centenar de personas. JESÚS CASO

do de adolescentes malos a adolescentes tristes, si antes se ponía el foco en la rebeldía ahora se hace en su malestar emocional. Así se refleja en los medios de comunicación y en las series, dijo. Y también en las redes sociales. "El problema no es la red, es el contenido que hay en la red. Y muchos adolescentes encuentran su identidad en las redes a través del malestar emocional". En este sentido, especificó que una sobreexposición a las redes es un riesgo, sobre todo para las chicas, que por lo general "hacen un intercambio emocional" mayor que los chicos.

El experto, autor del libro *Educación en tiempos difíciles*, recalzó que padecer una enfermedad mental es una variable en la conducta suicida, pero otros muchos no la tienen. "Una cosa son los trastornos y otra es el malestar emocional. Estar mal no es un problema. A los adultos nos pasa, nos ponemos el objetivo utópico del bienestar y a veces se consigue, pero tras muchas lo que hacemos es dedicarnos a tolerar el malestar". Por eso mismo alertó de los riesgos de la sobreprotección: "Pueden tener una infancia más cuidada, pero luego cuando hay que lidiar con las dificultades de la vida no saben hacerlo. Una infancia sobreprotegida es una adolescencia poco autónoma".

Por sexos, las estadísticas reflejan que las chicas presentan más intentos de suicidio que los chicos, pero los varones lo hacen "con métodos mucho menos rescatables". El experto pidió "no minimizar" las conductas autolíticas. "No son formas de llamar la atención, son formas de comunicar que algo no está bien".

En su ponencia, dio una serie de pautas para actuar, en casa y en colegios (ver recuadro inferior). Entre los consejos para prevenir que los adolescentes se planteen el suicidio como salida a sus problemas, citó el trabajar la resiliencia desde casa y la práctica del deporte: "Es muy importante. No solo por liberar endorfinas, sino porque es un espacio de socialización que permite canalizar algunas emociones negativas como la rabia".

CLAVES PARA ACTUAR

Pautas ofrecidas por el psicólogo Joaquim Puntí Vidal:

Mitos. "Todo adolescente que realiza un intento de suicidio es un enfermo mental" (Falso, los que sufren trastornos mentales se suicidan con mayor frecuencia, pero no es necesario sufrir un trastorno mental para llevar a cabo una conducta suicida). "Dar información detallada de suicidios facilita que los adolescentes soliciten ayuda". (FALSO, hablar del suicidio de famosos, informar de métodos letales y mirar series de adolescentes letales incrementa el riesgo en vulnerables).

Factores de riesgo en la adolescencia. El suicidio de un amigo o referente, episodios repetidos de conductas autolesi-

vas, ser víctima de acoso escolar o discriminación, dificultades y/o estrés escolar (alta exigencia académica), ser víctima de maltrato emocional, físico y/o abuso sexual, y eventos vitales estresantes (rupturas, pérdidas...). Los intentos de suicidio previos, la historia familiar en cuanto al suicidio, la falta de soporte sociofamiliar, nivel socioeconómico bajo y la facilidad para acceder a métodos letales y dificultad para saber dónde buscar y cómo pedir ayuda son factores significativos.

Factores protectores. Desde un punto de vista individual, la capacidad de solucionar problemas, la capacidad de buscar ayuda cuando surgen dificultades, tener habilidades sociales apro-

piadas (asertividad), capacidad de autocontrol (baja impulsividad), una autoestima positiva, tener un proyecto de vida, capacidad de resiliencia, optimismo y sentido del humor... Como **factores familiares** están el disponer de unas relaciones familiares positivas y un estilo de interacción padres-hijos validante (no basado en el criticismo familiar). Entre los **factores contextuales**, disponer de una red de soporte social apropiada (amigos/compañeros), implicación y participación activa en entornos sociales, deportivos, lúdicos asociativos...

Cómo actuar con un adolescente con ideación suicida. Observar es tan importante como preguntar (fijarse si tiene el aspecto físico adecuado, en su

mirada, el tono de voz, la fluidez, su discurso, su gesticulación... tomar nota de si realiza actividades gratificantes y si queda con amigos y cómo lo pasa), interesarse por saber qué ha hecho estos días y por sus planes de futuro y motivos para vivir. Los cuatro elementos clave son su familia, la escuela, sus amigos/ocio y su pareja, si la tiene.

Frases que validan y qué invalidan. No hay que decir frases como: "Entiendo que puedas sentirte mal, pero eso que te pasa a ti nos ha pasado alguna vez a todos", "tus padres seguro que tampoco disfrutaban y ahora necesitan más que nunca tranquilidad y que tú estés bien" o "no tienes motivos para desear morir, ellos te quieren, ¿has pensado cómo

se sentirán de mal si te ocurriera algo". **Sí son frases validantes:** "Entiendo que te sientas mal, yo también me sentiría así si me hubiera pasado lo que dices", "siento que te sientas así y haré todo lo posible por ayudarte" y "¿hay algo que yo pueda hacer para que tú puedas sentirte mejor?"

Qué hacer para que los adolescentes no se planteen el suicidio como la opción para resolver sus problemas. Entrenar con ellos las habilidades de regulación emocional, las habilidades de solución de problemas, las habilidades sociales, fomentar la práctica de la actividad física como estrategia de socialización y regulación emocional, fomentar la vinculación a asociaciones para crear pertenencia a grupo...