

SUICIDIO ADOLESCENTE, UN RETO SOCIAL

Rebeca Alcocer Velarde
Psicóloga sanitaria y de emergencias en psicólogos Princesa 81

La Facultad Psicología de la Universidad de Almería ha celebrado su IV Jornada de Prevención del Suicidio, dedicada en esta ocasión a las conductas autolesivas en adolescentes

MIGUEL BLANCO
FOTOS: M.B. / FOCO SUR

Llevar jerseys de manga larga en verano, evitar playas o piscinas, cambios de comportamiento y humor, cerrar cuentas en redes sociales... Las señales de alerta de que un adolescente está autolesionándose o incluso piensa en suicidarse son variadas pero responden a una causa general: el dolor psicológico insoportable que el chico o la chica sienten y al que solo saben enfrentarse mediante estas soluciones extremas. No quieren morir ni quieren hacerse daño, pero es la única manera que encuentran para eliminar un dolor aun mayor, un dolor del alma, constante, que no consiguen atenuar de ninguna otra forma.

La Facultad de Psicología de la Universidad de Almería celebró en noviembre la IV Jornada de Prevención del Suicidio, enfocada en esta ocasión a las conductas autolesivas en adolescentes. Dos charlas y una mesa redonda a cargo de profesionales expertos en la materia arrojaron luz sobre un problema social que, aunque siempre ha existido, aunque no se hablase de él, lleva unos años con un preocupante aumento de casos.

La primera intervención fue de Rebeca Alcocer, psicóloga en la clínica Psicólogos Princesa 81 de Madrid y codirectora de la Red Nacional de Psicólogos para la Prevención del Suicidio. Vía telemática, explicó que nunca hay una sola causa que lleve a un chico o una chica a pensar en el suicidio, sino que es una decisión provocada por múltiples factores. Alcocer contó asimismo las diferencias de con-

ducta entre las autolesiones y la intención suicida, que no siempre están relacionadas; pero en cualquier caso, alertó de que no hay que despreciar a las primeras ni calificarlas de "llamadas de atención", ya que siempre son "una petición de ayuda" que hay que "tener en cuenta siempre".

La psicóloga ofreció datos como los 22 casos de conducta suicidada detectados en menores de 15 años en 2021, que cayeron a doce al año siguiente; y los 316 en jóvenes de entre 15 y 29 años de 2021, que aumentaron a 333 en 2022. Y apuntó que, en el global, la frecuencia es mayor en hombres que en mujeres, algo que se repite también en el caso de los jóvenes. Rebeca Alcocer desveló los factores de riesgo que hay que tener en cuenta para la prevención de este tipo de conductas en adolescentes. Así, apuntó al abuso de sustancias como drogas o alcohol, la disfunción familiar, el maltrato físico y el abuso sexual, el bullying o las dificultades en la pareja entre ellos. Asimismo, desgranó una serie de señales que deberían ponernos en alerta por la posibilidad de que un adolescente esté pensando en quitarse la vida. Entre ellas, señaló los cambios bruscos de humor, modificaciones de los hábitos, el aislamiento social y familiar, falta de concentración y de interés en los estudios, cometer acciones temerarias y de riesgo y despedirse de amigos y familiares o cerrar cuentas en redes sociales.

En el caso de las autolesiones, apuntó a llevar ropa que cubra el cuerpo en verano, pasar mucho rato solo en el baño o la habitación, encontrar cuchillas y restos manchados de

sangre en la basura y que tenga lesiones de forma habitual.

Asimismo, dio pautas para cuando una familia se enfrente a este tipo de situaciones, como ser empático con el adolescente para conseguir que hable de lo que se le sucede y evitar reprocharle ese comportamiento.

PREVENCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN

Luis Fernando López Martínez, psicólogo general sanitario y codirector general del proyecto ISNISS, ofreció la charla 'Suicidio y autolesiones en adolescentes. Retos y desafíos en la era digital'. A lo largo de su intervención, explicó a los futuros profesionales, estudiantes de la UAL presentes en el Auditorio, la importancia de detectar no solo el porqué de una conducta autolesiva, sino el para qué. La regulación emocional, la estrategia antidisociación, el autocastigo e, incluso, una estrategia para evitar el suicidio están entre estas funciones que tiene la autolesión para un adolescente.

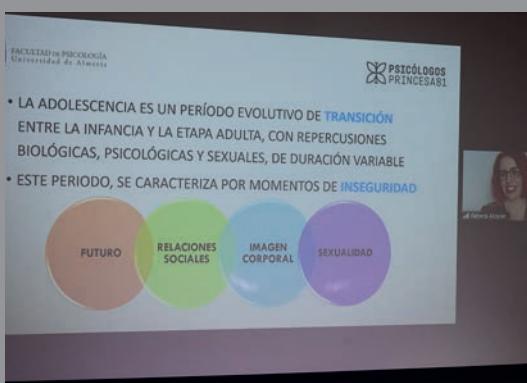
Asimismo, López Martínez insistió en la necesidad de saber reconocer los factores precipitantes de este tipo de conductas autolesivas y suicidas y destacó que el mayor factor de protección es "sentirse querido". El psicólogo apuntó también que "la conducta autolesiva se previene desde la educación" y que quienes tienen pensamientos suicidas "no quieren morir, sino dejar de sufrir".

En el ámbito de las redes sociales y el mundo digital, señaló como uno de los factores de riesgo el "efecto imitación" derivado de los contactos en foros y grupos dedicados a este



A la izquierda, charla del psicólogo Luis Fernando López; y mesa redonda con las psicólogas Beatriz Corpas y Carmen Valdivia, el profesor de la UAL Adolfo Cangas y la orientadora de IES Sol de Portocarrero, Lidia Cobos. Abajo, intervención telemática de la psicóloga Rebeca Alcocer.

En la página anterior, Encarna Carmona y María Francisca Carvajal, decana y vicedecana de la Facultad de Psicología, presentan la IV Jornada de Prevención del Suicidio.



tipo de conductas en Internet. Y mostró la facilidad para encontrar consejos y testimonios afines al suicidio o las autolesiones con una simple búsqueda online.

SENSIBILIZAR Y FORMAR

La IV Jornada de Prevención del Suicidio finalizó con una mesa redonda moderada por el profesor de la UAL Adolfo Cangas, en la que participaron Beatriz Corpas, psicóloga infanto-juvenil; Carmen Valdivia, psicóloga de los Servicios Sociales de Vícar; y Lidia Cobos, orientadora del IES Sol de Portocarrero. Corpas contó el caso de una paciente de once años que, por una serie de detonantes, había comenzado a tener comportamientos no habituales. En las sesiones, descubrió que había llegado a planear su suicidio.

Valdivia contó la labor que se hace desde las administraciones y cómo utilizan el Código Penal en talleres en colegios dedicados a la prevención del abuso escolar. Y recordó que "la convivencia hay que construirla" y que "el primer paso para prevenir es estar".

Por último Cobos propuso promover actuaciones de prevención del suicidio en centros educativos y contó cómo funciona el protocolo de actuación ante sospechas de conductas autolesivas en estos centros.

Con esta jornada, se ha buscado "sensibilizar sobre este problema de carácter sanitario y social y formar a nuestros estudiantes en un campo que es necesario y que cada vez está siendo más demandado por la sociedad", explicó Encarna Carmona decana de la Facultad de Psicología de la UAL. ■

Luis Fernando López Martínez/ Codirector General del proyecto ISNISS

“Tenemos que digitalizarnos y alfabetizarnos emocionalmente para llegar a nuestros pequeños”

¿Se están dando más casos de conductas autolesivas en adolescentes?

La conducta suicida y autolesiva siempre ha estado muy presente entre los adolescentes, pero sí es cierto que tras la pandemia, hemos observado en la clínica un aumento de los casos, de manera prevalente entre adolescentes entre 14 y 16 años.

¿Qué factores provocan estas situaciones?

Hemos observado muchos factores de riesgo motivados por la incursión de las nuevas tecnologías de información y comunicación, con el aumento de los grupos pro suicidio, cibersuicidio o autolesión online, en redes sociales, en Internet. Y sobre todo, una falta de habilidades para la vida, una disminución en las habilidades sociales, en la resolución de los conflictos, una baja tolerancia a la frustración y, sobre todo, la falta de pertenencia más tradicional que existe hoy en día en la sociedad, donde todo lo virtual está suplantando precisamente a esa parte más tradicional de apegos seguros que desde la familia, desde la sociedad, estamos intentando recuperar en nuestra adolescencia.

¿Qué tendrían que tener en cuenta familiares y amigos para detectar estas conductas en adolescentes?

Hay diferentes estrategias. Dentro de los entornos escolares, podemos observar un deterioro del rendimiento académico. Dentro de la familia, una disminución del tiempo que pasan con otros amigos, están mucho más aislados, pasan mucho tiempo dentro de las redes sociales. Tienen una dificultad para tolerar las normas, los límites y, sobre todo, tienen muchas dificultades para poder expresar cómo se sienten, sus emociones, que sí las depositan en esas redes sociales y en Internet.

¿Qué recomendación haría para prevenir estas situaciones antes de que se produzcan y para ayudar una vez detectadas?

Cuando hablamos de conductas autolesivas, tenemos un importante papel de educación de las familias y la sociedad. Desde la parte más clínica, estamos llamados y obligados por responsabilidad social a enseñar a las familias a cómo acompañar a sus hijos en su vulnerabilidad y, sobre todo, en su dolor. Tenemos que aprender a ver el mundo como lo ven los adolescentes y, desde ahí, acompañarlos y que se sientan queridos en su dolor para que puedan expresar sin miedos lo que les preocupa. Desde ese espacio de apego y calma que da la familia, poder acudir a los profesionales adecuados para que les puedan ayudar desde la parte clínica, cuando hay problemas que se tienen que trabajar desde un punto de vista sanitario. Pero creo que la función principal de la prevención de la conducta suicida y autolesiva, se inicia con la educación, desde las familias, desde la más tierna infancia, y esa es una labor social y comunitaria a la que estamos todos obligados.

¿Hacen falta más medidas y recursos desde las administraciones?

Necesitamos urgentemente un Plan Nacional de Prevención de la Conducta Suicida y que incluya la parte educativa, la parte social y la parte comunitaria, no solamente la parte clínica, para dotar de los recursos adecuados, no únicamente materiales y humanos, también económicos, para incorporar asignaturas de ciudadanía digital, enseñar buenas prácticas de acompañamiento ante el dolor a nuestros pequeños y realizar talleres para padres y madres, desde lo público, para enseñarles, dentro de las nuevas tecnologías, a que se puedan adecuar al mundo tal y como lo miran sus pequeños, y desde ahí acompañarles en un mundo en el que ellos se sienten especialmente cómodos. Tenemos que digitalizarnos y alfabetizarnos emocionalmente para llegar a nuestros pequeños.

