



Adolescentes ¿tienen miedo a vivir?

Adolescentes que hablan de la muerte, hablan de quitarse la vida, incluso lo intentan. ¿Tienen miedo a vivir? Por pocos que sean, a nosotros desde la enseñanza nos parecen excesivos.

Miedo a no defraudar a la familia, a ellos mismos, a no llegar a alcanzar la nota que necesitan para estudiar lo que tanto desean. Miedo a no gustar, a no tener atractivo, a no ser aceptado por el grupo. Miedo al mundo real, a las relaciones cuerpo a cuerpo con iguales, porque ya hace mucho tiempo que la pantalla del teléfono y del ordenador son su principal ventana de comunicación con el mundo. Miedo a su sexualidad, sobretodo si despierta con una identidad no aceptada por el entorno. Miedo, porque para escapar de sus miedos empezaron a consumir droga. Otros temen al futuro en sí, a la responsabilidad y la autonomía que se les avecina; y acostumbrados a tener un camino muy dirigido, ven como empiezan a ser protagonistas de su propia historia y se asustan ante esa situación hasta el punto de plantearse si no sería más fácil dejar de vivir...

Y los vemos en las aulas más aislados, apagados, con un discurso de derrota, de despedida. “Ya no vale la pena vivir”. “Odio odiarme a mí misma”. “A nadie le importa como me siento”. “Sólo hay una forma de acabar con esto”. “Todos estarían mejor sin mí”. Y les vemos que cambian, parecen otros. Más irritables, más callados, más distraídos. Fracasan curricularmente. Sobreviene la desesperanza. Las familias acuden al colegio a preguntar extrañadas de lo que ven, o lo que es aún peor la familia ni aparece, ni sabe, ni está. Y muchas veces en el entorno familiar está la clave del problema.

Y sabemos que éstos son signos de alarma de riesgo suicida, y nos da miedo hablar de ello porque tememos no hacerlo bien. Miedo, miedo, miedo.

Algunas reflexiones sobre adolescentes con ideas negativas hacia la vida, algunas suicidas y otras no

Recientemente leí un artículo en el periódico: *Una joven se suicida tras consultar con sus seguidores de Instagram si debía hacerlo o no*. Y este titular me ha dado pie a continuar con nuestra reflexión. Ellos tienen miedo y buscan respuestas. Y esa es nuestra función como educadores darles respuestas que validen sus emociones pero que “descarten o al menos aplacen” su decisión de matarse. Respuestas que les apoyen, primero para vivir con miedo y luego para querer vivir.

¿Y cómo darle respuestas al adolescente con ideas suicidas? ¿Qué hacer si tú, profesor, familiar, compañero o amigo observas en alguien de tu entorno señales de alarma? En primer lugar, mantener la calma y mantenerte atento desde el primer momento. No hay que posponer la actuación. Las claves son: acompañar, cuidar la seguridad y pedir ayuda.

Es importante hablar sobre el tema, porque lejos de lo que dicen los falsos mitos, hablar de suicidio no incita al suicidio sino que protege. Equivale a un mensaje de no estás solo, no tengo miedo a hablar contigo de ello porque sé que se te puede ayudar. Y en esa charla nunca prometas mantener en secreto los pensamientos suicidas de un adolescente. Se comprensivo, pero explícale que no podrías mantener el secreto si su vida está en peligro.

Hay que intentar cuidar la seguridad, lo que equivale a evitar que tenga a su alcance sustancias potencialmente peligrosas, cuchillos, armas. Esta medida salva vidas. Aliéntale también a que no consuma ningún tipo de droga. Ofrécele tu ayuda y compañía en todo momento. Y búscate aliados que te ayuden a ayudar. La cadena de ayuda es compañeros, amigos, padres y familiares, profesores, orientadores y Salud Mental. Y esta cadena tiene que organizarse en red para proteger al adolescente suicida.

En el ámbito escolar contamos con algunos aspectos importan-



OLGA I. CAZORLA GRANADOS
C.D.P. SANTA ROSA DE LIMA
FUNDACIÓN VICTORIA, MÁLAGA



RAFAEL DOMÍNGUEZ GARCÍA
C.D.P. SANTA ROSA DE LIMA
FUNDACIÓN VICTORIA, MÁLAGA, ESPAÑA



LUCÍA PÉREZ-COSTILLAS
UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA DE SALUD
MENTAL, HOSPITAL REGIONAL UNIVERSITARIO
DE MÁLAGA Y UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Hay que enseñarles a que se dediquen tiempo a ellos mismos y a que analicen como se sienten. A que sepan diferenciar entre qué es una emoción y qué es un estado de ánimo

tes en la intervención: la participación familiar y la mediación como sistema de resolución de conflictos. La familia es un agente fundamental en la intervención y debe participar en todo el proceso; desde la información inicial al detectar el problema y durante todo el proceso de ayuda. En algunos casos, el adolescente no sabe cómo afrontar determinadas situaciones familiares, encontrándose en un callejón sin salida,

no se atreve a manifestar sus miedos, cree que solo servirá para avivar más los problemas familiares. Desde el colegio, podemos ofrecerles apoyo a través de la Mediación, evitar la confrontación directa entre los afectados para que logren un acuerdo o al menos la familia pueda conocer cómo se encuentra el alumno y éste no sufra miedo, se sienta protegido y acompañado por el mediador en la presentación del problema y en la búsqueda de acuerdos, recursos, soluciones... Este proceso de mediación tiene una característica muy importante: es **voluntario**, con lo cual ya se ha dado un primer paso (reconocer el problema y querer salir de él).

El servicio de mediación escolar se convierte entonces en un punto de referencia al que puede acudir el alumno con este tipo de pensamientos suicidas para pedir ayuda. Y también es un lugar para informar sobre estrategias, sobre cómo actuar en casos de urgencia, cuáles son los teléfonos de emergencia sanitarios y los de ayuda para el riesgo suicida.

Es primordial para la atención a este tipo de alumnado la acción tutorial. En muchos casos en los que hay problemas en casa, el tutor no sólo es la referencia para el alumno en el ámbito académico, sino también en el personal. En este sentido, es fundamental que el tutor se muestre cercano al alumno y sepa generar un clima de confianza y de “entorno seguro”. Para la consecución de este objetivo es fundamental que desde el colegio se trabaje de forma efectiva la inteligencia emocional, dirigida sobre todo a dotar a los alumnos de herramientas para la identificación y gestión de sus emociones. En numerosas ocasiones, los alumnos se sienten perdidos y no saben por qué, o directamente, no saben cómo se sienten. Son muchos los casos en los que verbalizan expresiones del tipo: “es que no sé lo que me pasa”, “no estoy bien pero no sé por qué”, “simplemente me rallo, sin ningún motivo” o “es que no sé cómo me siento”.

Hay que enseñarles a que se dediquen tiempo a ellos mismos y que analicen cómo se sienten. A que sepan diferenciar entre qué es una emoción y qué es un estado de ánimo, que sepan identificar las diferentes emociones y estados de ánimo, cuál es su origen y, lo más importante, cómo gestionarlas. Es aquí dónde el trabajo del tutor es imprescindible y, a todo el alumnado en general, pero en especial a los alumnos con cuadros suicidas, les ayuda a entender qué les pasa, por qué se sienten de esa manera y les ayuda a gestionarlo de forma satisfactoria abandonando esta tendencia al poder hablarlo con una persona de confianza y sentirse comprendidos.

Todas las experiencias nos hacen reflexionar sobre la importancia del diálogo, la comunicación relajada sin miedos, aportando máxima cercanía, cariño y mucho respeto. Haciendo sentir al adolescente la importancia de sus palabras y nuestro interés por acompañarlo. Y que sepa que NUNCA está solo, siempre podrá contar con nuestra ayuda.

Y nosotros, los docentes también debemos estar seguros de que nunca estamos sólo en estos momentos de ayuda, siempre podemos contar con otros compañeros, con el orientador del colegio y por supuesto con los Servicios de Salud Mental. Señores, señoras, el suicidio es la principal causa de muerte entre adolescentes, es un tema prioritario en Salud Pública, tiene que ver con todos y todos debemos colaborar. ■

