Programa psicoeducativo para la prevención del riesgo e ideación suicida en la adolescencia temprana

Marta Calzada Juez

INAD, Parc de Salut Mar. Barcelona, Spain

Introducción

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable, con numerosos cambios a nivel físico, mental y emocional; esto hace que la salud mental en esa etapa sea frágil. En estos últimos años, se ha disparado la demanda de atención en adolescentes y jóvenes, aumentando las autolesiones e intentos de suicidio. En el 2020, el suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte no natural en los jóvenes españoles. (1)

Internet, las redes sociales y el bullying son entre otros, factores de riesgo para la conducta suicida. Los datos eran preocupantes en todo el mundo antes de la llegada de la Covid-19 pero la situación actual de pandemia y las consecuencias derivadas de ello (temor a sufrir una enfermedad, estrés ante la incertidumbre, problemas económicos, aislamiento social...) ha puesto de relieve la necesidad de visibilizar esta realidad. (2,3)

La enseñanza obligatoria hace que la escuela sea el escenario apropiado para llegar a todos los jóvenes. Los talleres psicoeducativos en el contexto escolar han sido utilizados por numerosos autores como un método de prevención del riesgo suicida en jóvenes, obteniendo buenos resultados. Actualmente, en España, no existe un programa específico para prevenir el suicidio en este grupo poblacional. (4)

Objetivos

- Diseñar e implementar un programa psicoeducativo realizado por enfermeras especialistas en salud mental basado en los últimos estudios sobre la prevención del riesgo suicida en las escuelas.
- Proporcionar estrategias de afrontamiento y capacitar a los alumnos a la identificación de conductas de riesgo suicida para que puedan detectarlas en ellos mismos o en personas cercanas con la finalidad de que acudan a los profesionales de la salud para pedir ayuda.
- Evaluar la implantación del programa para valorar la eficacia/satisfacción y aprendizaje de los participantes para fomentar proyectos futuros.

Metodología

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- El programa psicoeducativo está dirigido a los alumnos de **primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria** (1º y 2º de ESO) en edades comprendidas entre 12 y 13 años.
- Se trata de un **estudio analítico cuasi-experimental**. Para ello se utilizará un **diseño pre-post ensayo** donde cada individuo actúa con su propio control y se evalúa su respuesta antes y después de la intervención.
- Para ello, se han incluido dos instrumentos psicoparamétricos para recoger los datos y poder analizarlos posteriormente: *Escala de desesperanza para niños/as (HSC) y la escala de autoestima de Roserberg*. Además, se pasará una *escala de satisfacción* al finalizar cada sesión con la finalidad de saber el grado de satisfacción de los participantes a los objetivos del contenido de cada taller.
- Cada sesión tendrá una temática distinta pero todas ellas se centrarán en trabajar los **factores protectores personales**.

DURACIÓN DEL PROYECTO

9 MESES

SESIONES SEMANALES

55 MINUTOS

1ª SESIÓN INTRODUCIÓN DEL PROGRAMA	• Acogida y bienvenida al programa. Presentación de las normas básicas. • Cumplimentación de los test psicoparamétricos (HSC y escala autoestima de Rosenberg) • Lectura y comentario de los principales mitos y creencias sobre el suicidio.
2ª SESIÓN AUTOESTIMA	• Se trata el tema del conocimiento de sí mismo a través de la búsqueda de aspectos positivos y negativos referentes a la imagen física, a la forma de ser y de comportarse. • Identificación de aquello que nos hace únicos y diferentes al resto.
3ª SESIÓN [illegible]	• Explicar la importancia del entrenamiento en la resolución de problemas en nuestro día a día. • Favorecer las estrategias de afrontamiento a los problemas a través de la relajación.
4ª SESIÓN HABILIDADES SOCIALES	• Desarrollar en los alumnos actitudes de aprecio, estima y reconocimiento de las propias cualidades y de las de los demás. • Promover la capacidad de comunicación y desarrollar la cohesión y confianza en el grupo.
5ª SESIÓN CONTROL EMOCIONAL	• Ayudar a la identificación de las emociones. • Promover la experiencia de las emociones positivas y concienciar sobre la importancia de las emociones positivas en la calidad de vida.
6ª SESIÓN AUTOCONTROL, CONTROL DE IMPULSOS	• Fomentar el autocontrol en los participantes, dotar de estrategias y técnicas para el control de impulsos.
7ª SESIÓN CIERRE DEL PROGRAMA REFLEXIÓN	• Finalizar la intervención. • Reforzar los conocimientos y fortalezas desarrolladas durante el programa. • Concienciar sobre los cambios y estrategias de afrontamiento para mantener en el día a día y reflexionar sobre los logros y metas alcanzadas.

Aplicabilidad en la práctica clínica

La realización de este proyecto puede resultar un avance en la práctica asistencial de enfermería en salud mental ya que el suicidio es uno de los grandes retos a los que se enfrenta el sistema sanitario. Además, la adolescencia es una etapa de riesgo que se ha de considerar de forma particular y específica a la hora de programar intervenciones comunitarias y sanitarias de prevención.

Bibliografía

(1) Observatorio del Suicidio en España 2020 [Internet]. Prevención del suicidio. 2022 [cited 26 January 2022]. Available from: https://www.fsme. es/observatorio-del-suicidio-2020/
(2) Gabilondo A. Prevención del suicidio, revisión del modelo OMS y reflexión sobre su desarrollo en España. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria. 2020;34:27-33.
(3) Aumaitre A, Costas E, Sanchez M, Taberner P, Vall J. Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia [Internet]. Savethechildren.es. 2022 [cited 26 January 2022]. Available from: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe_Crecer_saludablemente_DIC_2021.pdf
(4) Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, Wall M, Eisenberg R, Hadlaczky G et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. The Lancet [Internet]. 2015.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addicions

Parc de Salut MAR Barcelona