

# Autoestima y conductas de riesgo (autolesiones y suicidio)

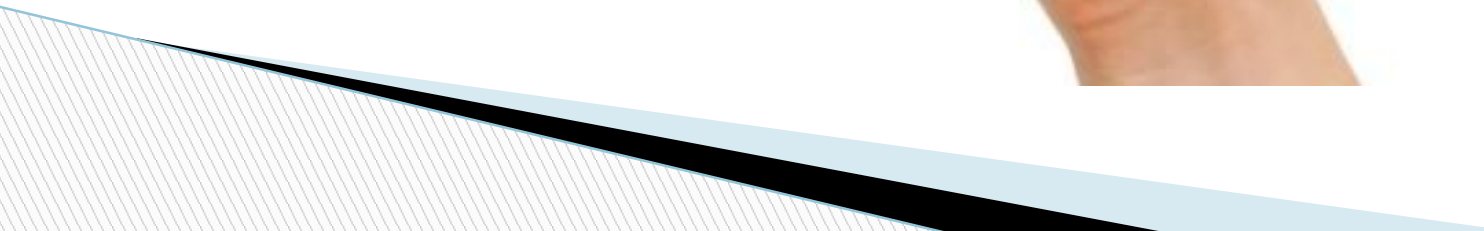
Virginia Espejo Baidez

# EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

***“Lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual.” Daniel Goleman***

- Dotarnos de herramientas que prevengan o atenúen la posibilidad de aparición de conductas de riesgo psicosociales.
- Aprender enfoques que, desde la Educación Emocional, nos sirvan para afrontar situaciones sobrevenidas que afecten a nuestro bienestar socio-emocional.
- Considerar la Educación Emocional como un Equipo de Protección, individual y colectivo, en situaciones complejas.

# AUTOESTIMA



# AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA





# COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

**AFFECTIVO**



Lo que siento

**CONDUCTUAL**



Lo que hago

**COGNITIVO**



Lo que pienso



# CAUSAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA

**ABUSOS**

**EXCLUSIÓN SOCIAL**

**FRACASO EN LAS  
EXPECTATIVAS**

**PÉRDIDAS**

**ENFERMEDADES**

**DISCRIMINACIÓN**

**SENTIRSE “BICHO  
RARO”**

**NECESIDADES BÁSICAS NO  
CUBIERTAS**

# CONSECUENCIAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA = CONDUCTAS DE RIESGO

**AUTOLESIONES**

**INSOMNIO**



**TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

**DEPRESIÓN**

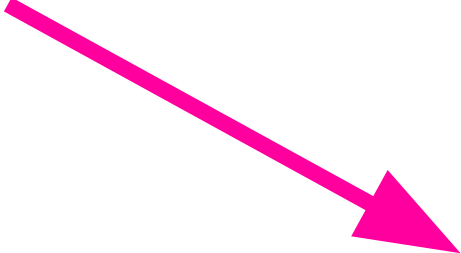
**POBRE AUTOCONOCIMIENTO**

# BUENAS NOTICIAS

**AUTOESTIMA = CAMBIANTE**



Situación vital y  
circunstancias



A lo largo de la vida



# LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

- ❖ Vivir de manera consciente
- ❖ Trabajar la aceptación de uno mismo
- ❖ Reforzar la responsabilidad
- ❖ Autoafirmarse
- ❖ Tener un propósito
- ❖ Integridad y coherencia



[Como mejorar mi autoestima- los seis pilares de la autoestima- Nathaniel Branden-Resumen animado](#)

# CONDUCTAS DE RIESGO



# CONDUCTAS DE RIESGO

Toda conducta que va en contra de la integridad física, mental, emocional o espiritual de la persona y que puede incluso atentar contra su vida.

Implican un efecto placentero inmediato pero carecen de una valoración de las consecuencias posteriores.





# PRINCIPALES CONDUCTAS DE RIESGO

**CONSUMO DE  
DROGAS**

**CONDUCTA  
AUTOLESIVA**

**TRASTORNOS DE LA  
ALIMENTACIÓN**

**ABANDONO DE LOS  
ESTUDIOS**

**SUICIDIO**

**RELACIONES SEXUALES  
PRECOCES SIN  
PROTECCIÓN**

**ADICCIÓN A LAS REDES  
SOCIALES**

**CONDUCTA  
ANTISOCIAL**

# CONDUCTAS AUTOLESIVAS

La autolesión no suicida (ANS) es una destrucción directa y deliberada de la propia superficie corporal, sin intencionalidad letal (sin intención de provocar la muerte).

Las conductas autolesivas son un fenómeno que se ha incrementado los últimos años y se extiende entre los adolescentes y jóvenes de la población general, en todos los países y culturas. La reiteración de estas conductas incrementa el riesgo de suicidio.

<https://elpais.com/espana/catalunya/2021-10-10/la-pandemia-agrava-los-casos-de-autolesiones-en-jovenes.html>

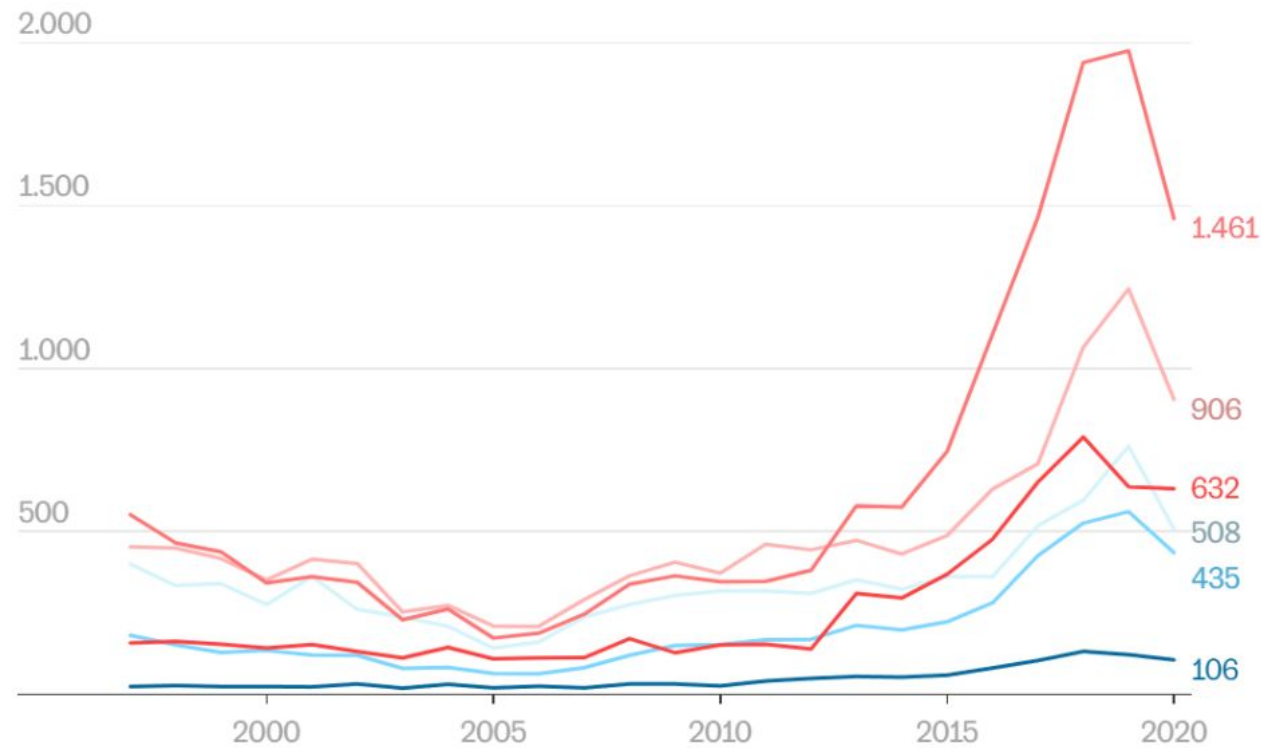


Las hospitalizaciones por autolesiones en la población de 10 a 24 años casi se han cuadruplicado en las últimas décadas: de las 1.270 en el año 2000 se pasó a 4.048 en 2020, según datos del Ministerio de Sanidad.

### Autolesiones en población de 10 a 24 años

En número

— Hombres 10-14 años — Hombres 15-19 años — Hombres 20-24 años — Mujeres 10-14 años  
— Mujeres 15-19 años — Mujeres 20-24 años



Fuente: Ministerio de Sanidad / EL PAÍS .

# CONDUCTAS AUTOLESIVAS

## ¿POR QUÉ SE INICIAN EN LA ADOLESCENCIA?

Etapa de gran  
vulnerabilidad

Elevada impulsividad

Reactividad emocional

*Las conductas autolesivas suelen iniciarse entre los 11 y 13 años (Whitlock J, 2014).*

# FACTORES DE RIESGO DE LAS AUTOLESIONES

Son considerados factores de riesgo los rasgos de personalidad:

- Disfuncionales
- Personalidades de tipo inestable
- Elevada reactividad emocional
- Tendencia a las conductas impulsivas
- Tendencia a desarrollar puntos de vista excesivamente subjetivos y / o egocéntricos, etc.

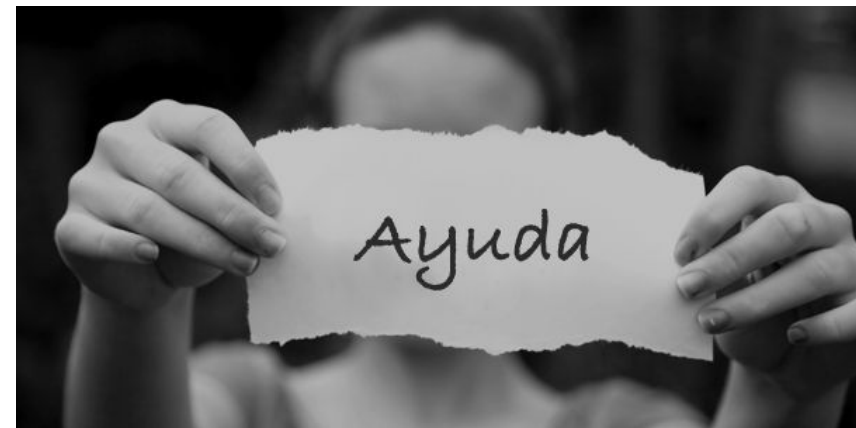




# TIPOS DE CONDUCTAS AUTOLESIVAS

Nock y Klonsky (Klonsky & Glenn, 2009) han estudiado la funcionalidad de las autolesiones y han observado que las autolesiones no suicidas cumplirían dos tipos de funciones:

- Motivaciones intrapersonales (más individuales)
- Motivaciones interpersonales (sociales)
- Cuando la función interpersonal predomina se pueden producir fenómenos de contagio, imitación e influencia... que en nuestro ámbito es un reto para educadores y orientadores.



# SUICIDIO: DATOS A TENER EN CUENTA...



La Organización Mundial de la Salud (OMS) alertaba en mayo del 2021 de los efectos «sumamente preocupantes» de la pandemia en la salud mental, especialmente con un aumento de síntomas de depresión y de ansiedad en varios países, a los que se suman los efectos de una más que probable crisis económica y social. Según la OMS en el mundo se suicidan 800.000 personas al año. Es la tercera causa de muerte entre jóvenes y parece ser que actualmente la primera a raíz del notable incremento en este rango de edad.

# CONDUCTA SUICIDA

La conducta suicida engloba varios fenómenos

**SUICIDIO  
CONSUMADO**

**TENTATIVA  
SUICIDA**

**ACTOS  
PREPARATORIOS**

**IDEACIÓN  
SUICIDA**

# SIGNOS DE ALERTA

**DESESPERANZA**

**BAJO ESTADO DE  
ÁNIMO Y DE  
AUTOESTIMA**

**ALTERACIÓN  
HÁBITOS DE SUEÑO  
Y/O ALIMENTACIÓN**

**DISMINUCIÓN  
RENDIMIENTO  
ESCOLAR**

# SIGNOS DE ALERTA

**AISLAMIENTO**

**CONSUMO  
DE DROGAS**

**DIFICULTADES  
PARA COMPARTIR  
EL SUFRIMIENTO**

**CESE DE  
ACTIVIDADES**

**EXPERIENCIAS  
TRAUMÁTICAS**

**AUTOLESIONES**

# ABORDAJE DEL SUICIDIO

Se puede hablar abiertamente en casa, pero no es recomendable hacerlo en una clase. En la escuela tiene que saberlo el tutor, pero no debemos hacer una sesión colectiva. No es lo mismo que un *bullying* (acoso escolar). El abordaje es mucho más individual. Es particularmente importante no hacer mucha difusión porque genera un cierto efecto contagio entre los jóvenes.



*Dr. Manel del Castillo (St. Juan de Dios)*

# ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

**«Debemos poner el acento sobre las estrategias de protección y prevención del suicidio porque es una conducta evitable»**

*Dr. Lluís San Molina. Psiquiatra en el Parc Sanitari Sant Joan de Déu*

Contemplamos dos tipos de estrategias:

- Factores personales y familiares
- Factores sociales y sanitarios



# FACTORES PERSONALES Y FAMILIARES

Habilidades de  
comunicación

Reforzar la  
identidad

Diálogo en el  
entorno familiar

Relaciones  
interpersonales

Flexibilidad  
cognitiva

Habilidades de  
resolución de  
conflictos

Autoestima

Capacidad de  
resiliencia



# FACTORES SANITARIOS Y SOCIALES

Capacitación de personal sanitario no especializado

Información responsable de los medios de comunicación

Políticas de protección a la familia y de restricción al acceso de medios de suicidio

Identificación, tratamiento y atención temprana de personas vulnerables

- Seguimiento de personas que intentaron suicidarse

# NOTICIAS...

## Los protocolos contra el suicidio entran en la escuela: “Algo les pasa, no es una llamada de atención”

Cinco autonomías aprueban en los últimos meses guías para prevenir las conductas autolesivas y actuar ante la ideación suicida de los alumnos. Los docentes se sentían desprotegidos ante el aumento de casos.

Madrid - 19 ENE 2022 -

[https://elpais.com/educacion/2022-01-19/los-protocolos-contra-el-suicidio-entran-en-la-escuela-los-padres-no-saben-lo-que-pasa-en-el-cuerpo-de-sus-hijos.html#?prm=copy\\_link](https://elpais.com/educacion/2022-01-19/los-protocolos-contra-el-suicidio-entran-en-la-escuela-los-padres-no-saben-lo-que-pasa-en-el-cuerpo-de-sus-hijos.html#?prm=copy_link)



## Prevención. detección e intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo.

“...el Gobierno de Aragón había aprobado por primera vez en el entorno educativo un [protocolo para la prevención del suicidio y las autolesiones](#) —daños físicos autoinfligidos—. Según esa guía, esa conducta respondía a una ideación suicida, considerada de riesgo alto.”

<https://educa.aragon.es/documents/20126/1903385/Gu%C3%ADa+Prevenci%C3%B3n+Suicidio+FINAL+web.pdf/e47b2d60-4079-404f-0976-e10b2790b58a?t=1632811010706>

# A MODO DE CONCLUSIÓN

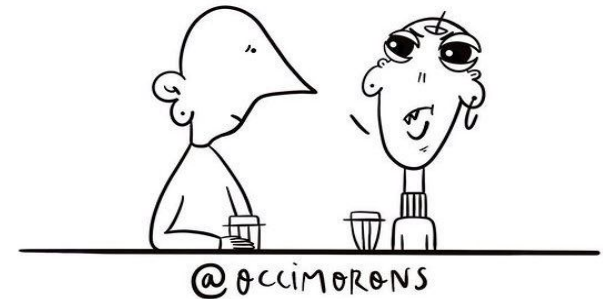
Si alguna persona te cuenta sus sentimientos/pensamientos suicidas:

	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimicemos lo que siente.</li><li>- Juzguemos</li><li>- Demos consejos instantáneos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Escuchemos</li><li>- Empatizamos</li><li>- Ofrezcamos ayuda profesional y acompañemos en el proceso</li><li>- Elaboremos un plan de seguridad</li></ul>

# HABLAR DEL SUICIDIO ES TAMBIÉN EMPEZAR A PREVENIRLO



PEDIR AYUDA NO ES FÁCIL, Y MENOS EN UN SISTEMA EN EL QUE NO SE NOS PERMITE ESTAR MAL, DONDE SE SEÑALA A LA PERSONA QUE SUFRE, SE LA CUESTIONA, SE LA INVALIDA EMOCIONALMENTE, SE LE DAN CONSEJOS INSTANTÁNEOS Y SE LA CULPABILIZA DEL MALESTAR QUE SIENTE.



# GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

<https://youtu.be/1btaxYBqwgs>



# WEBGRAFÍA

<https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/11/conductas-de-riesgo-en-adolescentes-y-jovenes/>

<https://psicologiamonzo.com/baja-autoestima-causas-y-consecuencias/>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/entrevista/debemos-poner-acentosobre-estrategias-proteccion>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/articulo/introduccion-conducta-autolesiva-adolescentes>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/articulo/introduccion-conducta-autolesiva-adolescentes>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/articulo/introduccion-conducta-autolesiva-adolescentes>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/articulo/factores-protectores-frente-suicidio>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/articulo/donde-esta-marta>

<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio/entrevista/debemos-poner-acentosobre-estrategias-proteccion>

# BIBLIOGRAFÍA

- AGULLÓ MORERA, M. J., OTROS (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.
- BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- BISQUERRA, R. (2008) Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer.
- BISQUERRA, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- GROP (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón.
- GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (2003). Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria. Barcelona: Wolters Kluwer.
- LÓPEZ, E. (2003) Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.
- PASCUAL, V., y CUADRADO, M. (2001). Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Barcelona: Praxis.
- RENOM, A. (2003) Educación emocional. Programa para la educación primaria. Barcelona: Praxis.
- 