

PRESENTACIÓN

La Universidad Técnica del Norte, la Facultad Ciencias de la Salud y su Escuela de Enfermería en coordinación con el Colegio Nacional Ibarra, entregan a las adolescentes del Tercer Año de Bachillerato, la presente guía en la que se muestra la realidad del suicidio en los adolescentes, para que tomen conciencia, amen su vida y en caso de problemas acudan a su familia, ya que todo problema tiene solución y la vida es un regalo de Dios y terminar con ella no es la solución.

Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica.



AGRADECIMIENTO

A la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, porque en sus aulas nuestros docentes nos brindaron sus conocimientos e hicieron de nosotros entes con pensamiento crítico y con empatía ante los diversos problemas de la sociedad.

A la Dra. Myriam Salgado por habernos dado la oportunidad de realizar nuestra investigación en su institución.

A las estudiantes del Tercer Año de Bachillerato quienes aportaron con información muy valiosa para la elaboración de nuestra tesis.

Carla y Nataly.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida con muchas potencialidades para desarrollar una existencia creativa y el suicidio, cuando ocurre, debe ser un acto impulsivo, no bien pensado y por tanto, muy difícil de evitar.

Cada una de estas razones constituyen mitos relacionados con la conducta suicida y no reflejan en modo alguno las evidencias del suicidio en la adolescencia. Aprender a cuidarse la única vida que tenemos los seres humanos es una cualidad que debe ser desarrollada desde la más temprana infancia, pues si no se tiene vida no se puede llevar a cabo proyecto alguno. Aprender a amarse racionalmente incrementará la capacidad de amar a otros, aprender a respetarse hará que seamos respetados. Enfrentar la vida con soluciones no suicidas mejorará nuestra calidad de vida.

A pesar nuestro, el suicidio en la adolescencia es una trágica realidad, ocupando un lugar entre las tres primeras causas de muerte en la mayoría de los países y en algunos, sólo le supera otro tipo de muerte violenta: los accidentes de vehículos de motor.



OBJETIVOS

General:

- Diseñar una guía de prevención, de fácil comprensión dirigida a las adolescentes del Colegio Nacional Ibarra, sobre la importancia de amar la vida, amarse uno mismo, y sobre todo prevenir posibles intentos de suicidio.

Específicos:

- Informar sobre lo que es el suicidio, sus principales causas.
- Fomentar el amor propio en las estudiantes, dando pautas sobre la importancia de la autoestima en la vida de cada persona.
- Promover la comunicación de las adolescentes con sus padres, o familiares cercanos.





*“El valor no es la
ausencia del miedo,
sino el miedo junto a
la voluntad de
seguir.”*

INTENTOS DE SUICIDIO EN ADOLESCENTES

Durante la adolescencia, etapa de desarrollo por la que atraviesa todo individuo, se presentan en los jóvenes cambios difíciles que les producen ansiedad y depresión hasta llegar, en muchas ocasiones, a una tentativa de suicidio.



El suicidio de los adolescentes es un tema que suele callarse y evadirse pues impacta y cuestiona el sistema familiar y social en que vivimos; sin embargo, es importante conocer y reflexionar en las causas que llevan a un joven a su autodestrucción, así como saber cuál es el significado de este acto y cómo puede prevenirse.

El suicidio es el resultado de un acto de la víctima dirigido contra su propia vida, acto que puede ser una lesión autoproducida o suicidio, o la realización de una actividad extremadamente peligrosa que, con toda probabilidad, conduce a un accidente fatal. Otro tipo de suicidio es el que se conoce como submeditado, en donde la intención de morir no es consciente, de manera que la víctima sin reconocerlo se autodestruye lentamente. Es el caso de las personas que padecen una enfermedad provocada por sentimientos negativos o



estados emocionales que afectan la salud física. Otra forma indirecta de autodestrucción consiste en la ingestión de sustancias dañinas para la salud como drogas, alcohol y tabaco.

FACTORES DE RIESGO:

Asociados al suicidio entre **jóvenes varones**:

- La depresión
- El abuso del alcohol
- Una historia de suicidio en su familia



evitar el alcohol

Para las **mujeres jóvenes** los factores pueden ser:

- La depresión
- El abuso del alcohol
- Una historia de suicidio entre su grupo de amigas



CAUSAS

Es rara la vez que alguien decide suicidarse sin pensarlo de antemano. Durante las horas y los días antes de que una persona se quite la vida, generalmente hay signos y advertencias.

Los signos más fuertes e inquietantes son verbales -

"no puedo seguir adelante", "ya nada me importa" o incluso "estoy pensando en acabar con todo". Los comentarios de esta índole hay que tomarlos siempre en serio.

Situaciones por las que una persona llega a suicidarse:

- Estado de depresión o abandono.
- Comportamiento temerario.
- Poner orden en los asuntos y regalar posesiones de valor.
- Un cambio radical en el comportamiento, actitud o apariencia.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Sufrir una pérdida importante o cambio de vida.



COMPORTAMIENTO ADOLESCENTE

Llantos, peleas, infracciones a la ley, irreflexiones, auto herirse, escritos acerca de la muerte y suicidio, comportamiento previo de suicidio.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Pensamientos hacia el suicidio, soledad, falta de apoyo de la familia y amigos, rechazo, sentirse marginado, profunda tristeza o culpabilidad, incapacidad de enfocar las cosas, soñar despierto, ansiedad y estrés, inutilidad, pérdida de auto estimación.

COMPORTAMIENTO SUICIDA

El comportamiento suicida abarca las siguientes manifestaciones:

El deseo de morir. Representa la inconformidad e insatisfacción del sujeto con su modo de vivir en el momento presente y que puede manifestar en frases como: "la vida no merece la pena vivirla", "lo que quisiera es morirme", "para vivir de esta manera lo mejor es estar muerto" y otras expresiones similares.

La representación suicida. Constituida por imágenes mentales del suicidio del propio individuo, que también puede expresarse manifestando que se ha imaginado ahorcado o que se ha pensado ahorcado.

Las ideas suicidas. Consisten en pensamientos de terminar con la propia existencia.



AUTOESTIMA

La autoestima es un concepto extenso que abarca muchas cosas: es la valoración de nosotros mismos. Requiere la capacidad de conocernos: como somos, que pensamos y que sentimos, expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto nos creemos capaces, importantes, competentes y dignos.



En los adolescentes la autoestima crea una visión que influye en la forma en que se relacionan con las personas que los rodean, en cómo se sienten con ellos mismos en relación con los demás; "autoestima es la visión de nosotros mismos, es un espejo que refleja la forma en que pensamos que nos ven los demás, cada cual es un cristal que refleja la imagen del pasante".

El concepto que tenemos sobre nosotros mismos o auto concepto se basa muchas veces en nuestras experiencias sociales debido a que la

opinión que tienen los demás sobre nuestra persona hace que nos generemos una imagen de nosotros mismos y que la proyectemos ante la sociedad. 30 La opinión que tienen los demás sobre



"La vida no se mide por los segundos que respiras sino por los momentos que te dejan sin respiración"

moods.es

nosotros no siempre es positiva, es decir que si la interpretación que hacen de nosotros es negativa también nuestra autoestima lo será.

Para que una persona pueda tener autoestima necesita de algunos elementos como los siguientes: La búsqueda de una identidad propia, valores, un propio estilo de vida, la perspectiva que uno tiene de sí mismo, influencia de los demás sobre nosotros, tradiciones culturales, actitud y autenticidad.

La autoestima tiene seis pilares que ayuden a cimentarla, a continuación se menciona cuales son y en qué consiste cada una de ellos:

- Conciencia
- Aceptación
- Responsabilidad
- Respeto
- Propósito
- Integridad

REPERCUSIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

Trastornos psicológicos:



- Ideas de suicidio
- Falta de apetito
- Pesadumbre
- Poco placer en las actividades
- Se pierde la visión de un futuro
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- Desesperanza y pesimismo
- Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Trastornos en el sueño
- Inquietud, irritabilidad
- Dolores de cabeza, trastornos digestivos y náuseas



FORMAS DE AYUDAR A LOS ADOLESCENTES QUE PADECEN BAJA AUTOESTIMA

Las personas que se encuentran cercanas a los adolescentes que padecen baja autoestima los pueden ayudar siempre y cuando los afectados acepten la ayuda.



Así como hay personas que causan daños en nuestra personalidad hay personas cuyo trabajo es contribuir al mejoramiento de los estados de ánimo que nos afectan y causan daños severos, entre esas personas se encuentran los psicólogos aunque no necesariamente se necesita ser un especialista para apoyar a quien sufre a causa de conflictos psicológicos pues los papás y demás familiares pueden contribuir de diversas formas siempre y cuando lo que realicen sea de verdadera utilidad.

La siguiente lista muestra sugerencias que no deben dar los familiares de un adolescente con conflictos de autoestima y las razones por las que no se deben dar:

- Culparse de la situación del deprimido: esto solo empeora al afectado
- Debes hacer un esfuerzo y poner algo de tu parte: las personas con problemas de autoestima no desean esforzarse porque pierden los ánimos.
- Sal y distráete: La persona afectada



no tiene ganas de salir ni distraerse.

- No pienses tanto: las personas con baja autoestima piensan menos
- Debes sacarlo que te atormenta: no siempre hay causa interna
- Hay otros que están peor que tu y no se quejan tanto: quien tiene problemas psicológicos se encuentra peor que cualquier otro enfermo
- Déjalo todo y verás cómo te recuperas: no es adecuado tomar decisiones cuando se tienen problemas de autoestima.

**Enfrentate con
valentía a los
obstáculos que
encuentres**

Comunicación con un hijo adolescente



Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren. Emily Hutchison, una maestra de secundaria de Texas, dice que los jovencitos en los primeros años de la adolescencia "frecuentemente sienten que pueden comunicarse mucho mejor con quien sea, con tal que no sean sus padres— aunque sean padres maravillosos". "Tienden a ser muy reservados," explica Patricia Lemons, una maestra de secundaria de Nuevo México. "No necesariamente quieren contarles lo que hicieron en la escuela hoy."



Varios sicólogos han descubierto que cuando los padres saben dónde están sus hijos y qué están haciendo (y cuando el adolescente sabe que el padre sabe, lo que los sicólogos llaman *vigilancia*), los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo drogas, uso de alcohol y tabaco; actividad sexual y embarazo; delincuencia y violencia. La clave, según los sicólogos, está en ser curioso pero no interferir, en esforzarse por respetar la privacidad de su hijo al establecer confianza y acercamiento emocional.

Es más fácil comunicarse bien con un adolescente cuando estos hábitos se han establecido desde la niñez. Según lo explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Uno no sale repentinamente y pregunta a su hijo de séptimo grado, '¿qué hiciste con tus amigos el viernes por la noche?' "Pero no es imposible mejorar la comunicación cuando su hijo llega a la adolescencia. Aquí les damos algunos consejos:

- Reconocer que no existe una receta exacta para la buena comunicación. Lo que funciona bien para lograr que un hijo hable sobre lo que le es importante, no siempre funciona con otro.



- **Escuche.** "Usted tiene que invertir bastante tiempo *sin* hablar. El escuchar bien significa evitar interrumpir y poner atención.
- **Crea oportunidades para hablar.** Para poder comunicarse bien con su hijo usted tiene que estar disponible.
- **Hablen sobre sus diferencias.** La comunicación se desvanece para algunos padres porque se les hace difícil manejar las diferencias con sus hijos. Es más fácil limitar el efecto de estas diferencias cuando usted pone en claro sus expectativas. Las diferencias de opinión son más fáciles de manejar cuando reconocemos que estas diferencias nos pueden proveer oportunidades importantes para evaluar los límites impuestos y negociarlos de nuevo, una destreza muy valiosa para su hijo.



- **Evite reaccionar de forma exagerada.** Si usted reacciona muy fuerte es probable que lo que sigue son gritos y acusaciones que acaban con la conversación. "Trate de mantener fuera de la conversación su ansiedad y sus emociones entonces los jóvenes se disponen a la conversación.
- **Hable sobre las cosas que son importantes para su adolescente.** Cada jovencito prefiere hablar sobre distintas cosas. Algunas de las cosas sobre las que quieren hablar quizás no le parezcan





importantes, pero, como explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Con los jovencitos, a veces es toda una cultura distinta. Usted tiene que comprender esto, debe intentar ponerse en su lugar y en su época".

Pero también advierte que no hay que fingir interés por algo que le aburre.

- **Aficiones e intereses personales.** Si su hijo ama los deportes, hablen sobre su equipo favorito o vean la Serie Mundial o las Olimpiadas juntos.
- **Familia.** A los adolescentes les gusta hablar sobre y participar en los planes para toda la familia, como las vacaciones, al igual que las cosas que les afectan individualmente, como las horas para llegar a casa y la cantidad de sus salarios, su hijo se sentirá más seguro de su pertenencia en la familia.
- **Temas delicados.** Las familias deben abordar temas sensibles de manera que encaje bien con sus valores familiares. Recuerde que evadir estos temas no va a eliminar su existencia.
- **Las vidas de los padres, esperanzas y sueños.** Muchos adolescentes quieren tener una ventanita al mundo de sus padres, el mundo pasado y el presente.



- **El futuro.** A medida que las capacidades cognoscitivas de los adolescentes se van desarrollando, ellos comienzan a pensar cada día más en el futuro y sus posibilidades. Su hijo quizás quiera hablar más sobre lo que puede anticipar que la vida le ofrezca en los próximos años cómo será la vida después de la secundaria, el trabajo, el matrimonio. Estas preguntas merecen su mejor respuesta. (Y cuando no pueda responder con certeza, estas preguntas merecen un "No sé" honesto)
- **Comuníquese con amabilidad y respeto.** Los adolescentes a veces dicen o hacen cosas vergonzosas o mal intencionadas, a veces las dos cosas. No importa cuánto lo provoque, siempre es mejor responder con calma. El respeto y el auto-control que usted demuestre al hablar con su hijo algún día rendirá fruto en sus relaciones y conversaciones con otras personas.



CONCLUSIONES:

Al concluir con el desarrollo de esta guía de prevención hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- La adolescencia es una etapa por la que todo individuo debe pasar, en ella se experimentan cambios un poco delicados ya que dejamos de ser niños para convertirnos en hombres o mujeres, esto provoca que haya adolescentes que se resistan a dichos cambios y se presenten en ellos dudas o mal entendidos por los que suelen tomar decisiones erróneas, como el intento de suicidio.
- A pesar de que los intentos de suicidio ocupen el tercer lugar de muerte en adolescentes, es un tema que suele callarse y evadirse ya que impacta y cuestiona el sistema familiar y social en el que vivimos.
- Una de las causas más importantes y por las que ocurren los intentos de suicidio en las adolescentes es sin duda alguna la Depresión que es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente, poniendo en riesgo el estado emocional de las adolescentes y de por sí haciéndolos capaces de tomar decisiones equivocadas, que puedan afectar a su vida.
- Es vital que las adolescentes tengan una buena comunicación con los padres, ya que son ellos las únicas personas que aman de verdad y que quieren lo mejor para sus hijas.

RECOMENDACIONES

- La Padres debería preocuparse por las adolescentes y fomentar el amor propio en ellas ya que están cursando por una etapa difícil en sus vidas, en la que existen cambios que pueden poner en riesgo su integridad física y emocional, especialmente cuando sienten que no tienen apoyo de su familia,
- Los maestros, también deberían ayudar a prevenir los intentos de suicidios puesto que ellos son como nuestros segundos padres y deben estar capacitados para detectar síntomas de depresión en las adolescentes de esta manera evitar mas intentos de suicidios.
- A la sociedad ya que este es un problema de salud pública que nos afecta a todos y por tanto se deberían implementar programas de prevención hacia los intentos de suicidio en las adolescentes.
- A las jóvenes Chivitas de nuestro querido Colegio Nacional Ibarra les recomendamos que cuando se sientan solas, tristes e incomprendidas recuerden que la adolescencia es la etapa más maravillosa de nuestras vidas y a su vez la más difícil, llena de tantas preguntas y confusiones pero todo tiene solución si sabemos canalizar bien nuestros pensamientos y actitudes.

Agudocemos la colaboración para la realización de esta página a:
Sandra Bañuelos, Fátima Cortés, Maribel Ramírez, Ana Gracia Méndez, Cynthia García, Marcela López, Liliana Santos, Camila Ortiz y Erika Larios.

Ríe aunque tu sonrisa sea triste, porque más triste es no saber sonreír.

Cuenta tu vida por sonrisas, no por tristezas y, en tu cumpleaños, cuenta tu edad por amigos, no por años.

No te fijas en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar.

Si piensas que para el mundo no eres alguien, seguro para alguien eres el mundo.

Cuenta tu vida por sonrisas, no por tristezas y, en tu cumpleaños, cuenta tu edad por amigos, no por años.

Si la vida te da mil razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones para sonreír.

Si piensas que para el mundo no eres alguien, seguro para alguien eres el mundo.

Caerse es permitido, pero levantarse es obligatorio.

Ríe aunque tu sonrisa sea triste, porque más triste es no saber sonreír.

El éxito no es para los que piensan que pueden hacer algo, sino para quienes lo hacen.

Un amigo no es el que te hace reír con chistes, sino el que te hace llorar con verdades.

El cuerpo conquista lo que el alma desea.



Colabora con nosotros Enrílanos una frase que resuma tu filosofía de vida a: Apdo. Postal 19-336, C.P. 02901, México, D.F., o a nuestro mail: nsv15a20@hotmail.com.mx

Un amigo es:

Quien se ríe de
tus chistes, hasta
de los malos.



Quien te pide ver
tus fotos, aunque ya
las haya visto.

Quien hace lo que sea
(hasta el ridículo) para
levantarte el ánimo.



Quien escucha
pacientemente
tus problemas.

Quien te dirá siempre
la verdad, aunque duela.



En fin:

¡Un amigo es
quien siempre
tiene un abrazo
listo para ti!



LINCOGRAFIA

-  <http://www.monografias.com/trabajos10/suiad/suiad.shtml>
-  <http://www.familymanagement.com/facts/spanish/apuntes10.html>
-  http://www.revistafuturos.info/futuros14/suicidio_adoles1.htm
-  <http://www.psicologia-online.com/ebooks/suicidio/adoles.shtml>
-  <http://www.babyboomercaretaker.com/Spanish/senior-health/suicide/Causes-For-Teenage-Suicide.html>
-  <http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml>
-  <http://www.laautoestima.com/>
-  <http://www.comminit.com/en/node/195820/37>
-  <http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/comfamilia.htm>
-  <http://guiajuvenil.com/hijos/consejos-de-dialogo-y-comunicacion-entre-padres-e-hijos-adolesc.html>