



Universidad
Zaragoza



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas.
Especialidad de Orientación Educativa

TRABAJO FIN DE MÁSTER

PREVENCIÓN DE SUICIDIO EN LA ADOLESCENCIA. UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

SUICIDE PREVENTION IN ADOLESCENCE: A PROPOSAL FOR
EDUCATIONAL INTERVENTION IN COMPULSORY SECONDARY
EDUCATION

Autora

Laura Palleja Bermejo

Tutora

[Belén Dieste Gracia](#)

Facultad de Educación

2025

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN..... | 3 |
| ABSTRACT | 3 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN | 5 |
| 1. MARCO TEÓRICO..... | 7 |
| 1.1. ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?..... | 7 |
| 1.2. LA SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA | 12 |
| 1.3. PREVENCIÓN DESDE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA..... | 13 |
| 2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA | 15 |
| 2.1. CONTEXTUALIZACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL CASO | 15 |
| 2.2. CONTEXTO NORMATIVO | 16 |
| 2.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA | 17 |
| -OBJETIVOS | 17 |
| - PRINCIPIOS METODOLÓGICOS..... | 18 |
| - DESARROLLO DE LAS SESIONES | 19 |
| <i>Primera sesión: conociéndose a uno mismo (Anexo I).</i> | 20 |
| <i>Segunda sesión: conociendo a los demás (Anexo III).</i> | 21 |
| <i>Tercera sesión: conociendo nuestro entorno (Anexo V).</i> | 22 |
| <i>Cuarta sesión: salud mental - suicidio (Anexo VI).</i> | 25 |
| - EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA | 28 |
| CONCLUSIONES | 30 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 32 |
| ANEXOS..... | 37 |
| ANEXO I. SESIÓN 1. CONOCIÉNDOSE A UNO MISMO | 38 |
| ANEXO II. SESIÓN 1, ACTIVIDAD 2. FICHA DE DATOS PERSONALES..... | 44 |
| ANEXO III. SESIÓN 2. CONOCIENDO A LOS DEMÁS..... | 45 |

| | |
|--|----|
| ANEXO IV. SESIÓN 2, ACTIVIDAD 2. BINGO..... | 50 |
| ANEXO V. SESIÓN 3. CONOCIENDO NUESTRO ENTORNO..... | 51 |
| ANEXO VI. SESIÓN 4. SALUD MENTAL - SUICIDIO | 61 |
| ANEXO VII. LISTA DE COTEJO DE LA SESIÓN POR PARTE DEL/DE LA DOCENTE..... | 68 |
| ANEXO VIII. LISTA DE COTEJO DE LA INTERVENCIÓN POR PARTE DEL/DE LA DOCENTE..... | 69 |
| ANEXO IX. LISTA DE COTEJO DE LA INTERVENCIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO. | 70 |
| ANEXO X. LISTA DE COTEJO DE AUTOEVALUACIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO. | 71 |

RESUMEN

A lo largo de este Trabajo Fin de Máster se hace un análisis del suicidio en relación con la sociedad actual. Se recalca la importancia de cuidar la salud mental en el ámbito educativo y, más concretamente, la prevención de conductas e ideación suicida desde el centro educativo, otorgando un rol clave a la Orientación Educativa. Para todo ello, se parte desde la legislación de la Comunidad Autónoma de Aragón, principalmente en materia de inclusión y prevención educativa. Se presenta una propuesta de intervención en un centro educativo ubicado en el barrio Delicias de Zaragoza, en la que se plantea la prevención del suicidio durante las clases de tutoría en los cursos de primero y tercero de Educación Secundaria Obligatoria. Esta intervención consta de cuatro sesiones, las cuales se componen de conocimientos clave (sesiones uno, dos y tres) y prevención (cuarta sesión). De esta manera, se pretende aportar recursos que, aunque centrados en la prevención del suicidio, puedan servir, además, para prever cualquier otro problema de salud mental. Finalmente, en el apartado de conclusiones, se hace una reflexión sobre la importancia de tratar el suicidio dentro del aula y del largo camino que queda por recorrer como sociedad para poder prevenirlo.

Palabras clave: Suicidio, Prevención, Adolescencia, Tutoría y Orientación Educativa.

ABSTRACT

Throughout this Master's thesis an analysis of suicide in relation to actual society it's made. The importance of mental health in education and the prevention of suicidal behaviour and ideation within schools is emphasised, giving a key role to Educational Guidance. To achieve this, we base our efforts on the legislation of the Autonomous Community of Aragón, primarily on inclusion and prevention legislation from the perspective of Educational Guidance. For this reason, an intervention is proposed at an educational centre located in the Delicias neighbourhood of Zaragoza, to address suicide prevention during tutoring classes in the first and third years of Compulsory Secondary Education. This intervention consists of four sessions, which are divided into key knowledge (sessions one, two and three) and prevention (session four). The aim is to provide resources that, while focused on suicide prevention, can also be used to prevent any other mental health problem. Finally, the conclusions section reflects on the

importance of addressing suicide in the classroom and the long road ahead for society to prevent it.

Key words: Suicide, Prevention, Adolescence, Tutorial and Educational guidance.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se divide en dos partes. Por un lado, se presenta el marco teórico en el cual se hace un análisis del suicidio, la salud mental y sus implicaciones en educación, desde la prevención y la Orientación Educativa. Por otro lado, se presenta una propuesta de intervención de carácter preventivo sobre el suicidio, dirigida a adolescentes escolarizados en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Actualmente, y ya desde épocas pasadas, el suicidio, en España, es un tema del que no se habla abiertamente, y produce temor en la población, posiblemente por falta de información. Vivimos en una sociedad en la que, gracias a los cambios generacionales, se empiezan a normalizar temas relacionados con la salud mental, ya que los y las jóvenes están acostumbrados/as a ver en redes sociales contenido sobre ello. No obstante, aprender sobre el suicidio, un tema tan delicado, a través de una aplicación no es lo idóneo.

Para concretar datos, según el INE, durante el año 2024 se registraron 3.846 fallecimientos por suicidio en España, las cifras que conciernen más a este TFM se detallan en la siguiente tabla (Tabla 1):

Tabla 1. *Suicidios y lesiones autoinfligidas (10-29 años)*

| | 10 a 14 años. | 15 a 19 años. | 20 a 24 años. | 25 a 29 años. |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Total. | 13 | 76 | 119 | 128 |
| Hombres. | 7 | 45 | 82 | 96 |
| Mujeres. | 6 | 31 | 37 | 32 |

Nota: INE (10 de junio de 2025).

Ante estos datos, se puede afirmar que este problema concierne a todos y todas, como población general y como especialistas en diferentes ámbitos (sanidad, psicología, psiquiatría, educadores, etc), y en todas las etapas de la vida.

En este marco, se plantea la salud mental y la prevención del suicidio como temas principales en este Trabajo Fin de Máster. Se presenta una propuesta de intervención que consta de cuatro sesiones con el objetivo de poder abordar temas de salud mental, específicamente el suicidio. Promoviendo y trabajando 3 conocimientos centrales: el

autoconocimiento, el conocimiento de los demás y el conocimiento del entorno, se pretende prevenir problemas de salud mental. Además, se proporcionan recursos, actividades y juegos interactivos para que el alumnado pueda participar activamente. La última sesión es la más reflexiva, ya que es en la que se relacionan los tres conocimientos anteriores con la salud mental y el suicidio, se comentan y analizan datos, se dan recursos de ayuda especializada, y se plantean lluvia de ideas para que el alumnado pueda reflexionar.

A lo largo del trabajo, se recalca la importancia de tratar el suicidio desde los centros educativos para poder eliminar los tabúes relacionados con este acto, así como poder ayudar al alumnado que lo necesite, facilitando recursos y avanzando en la intervención de salud mental desde el ámbito escolar.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), el suicidio es un “grave problema de salud pública”. Según sus datos, cada año hay más de 720.000 muertes por suicidio en el mundo. Pero, ¿qué es realmente el suicidio?

El suicidio, según la RAE (2024, a), es la “acción y efecto de suicidarse”, una “acción o conducta que perjudica o puede perjudicar muy gravemente a quien la realiza”. Y suicidarse significa (RAE, 2024, b) “quitarse voluntariamente la vida”.

Teniendo en cuenta los estudios y la conceptualización de diferentes autores y autoras (Castellvi-Obiols y Piqueras Rodríguez, 2018; Montés Germán y Jiménez González, 2023), el suicidio es un fenómeno biopsicosocial, en el que están involucrados muchos factores de riesgo, de protección y precipitantes. Estos estudios señalan diferentes tipos de conducta suicida:

- Suicidio consumado. La persona se ha dado muerte.
- Intento de suicidio o tentativa de suicidio. Se refiere a aquel acto de suicidio que no ha sido consumado, en el que la persona puede haber terminado con algún tipo de lesión o no.
- Actos preparatorios. Se refieren a las medidas que toma la persona para llegar al suicidio, pero no se llevan a cabo.
- Conductas autolesivas. Éstas pueden ser suicidas o no, y se refieren a aquellas acciones que toma la persona para lesionarse sin provocarse la muerte. Muchas veces sirven como mecanismo para afrontar el sufrimiento o para provocar un cambio en el entorno.
- Ideación suicida. Pensamientos sobre el deseo de muerte.
- Planificación suicida. Supone el haber pensado la forma de hacerse daño desde el método, momento, lugar, previsión de rescate, conductas preparatorias y acciones de despedida.

Grupos de riesgo

Según el Comisionado de Salud Mental (2025), los grupos de personas con una mayor vulnerabilidad a cometer suicidio son:

- Personas con problemas de salud mental.
- Personas con discapacidad.
- Personas mayores.
- Adolescentes y jóvenes.
- Personas LGTBIQ+.
- Personas en riesgo de pobreza y exclusión social.
- Personas que sufren violencia.
- Personas con enfermedades graves o dolor.
- Personas privadas de libertad en centros penitenciarios.

Además, hay una diferencia, en relación con el sexo, importante. Las mujeres tienen una mayor ideación suicida, pero son los hombres los que tienen una mayor tasa de suicidio consumado (Castellvi-Obiols y Piqueras Rodríguez, 2018; Fonseca-Pedrero *et al.*, 2023). Pese a ser una práctica que no tiene que ver con la edad, es la tercera causa de mortalidad en personas de 15 a 29 años (OMS, 2025).

Factores de riesgo

En la adolescencia. ocurre, por lo general, porque uno mismo o una misma no puede hacer frente a una situación estresante (Pérez Costillas y Sánchez Álvarez, 2023). No obstante, los principales factores de riesgo en la adolescencia se concentran en cuatro grupos diferenciados (ASAFES, 2022; Gobierno de Aragón, 2021; Montés Germán y Jiménez González, 2023; Redondo García, 2020):

- 1) Factores personales.
 - Intento de suicidio previo.
 - Soledad, falta de participación en actividades, introversión.
 - Falta de habilidades comunicativas y sociales.
 - No expresar sus pensamientos y emociones.
 - Baja tolerancia a la frustración, inhibición emocional y dificultad de solucionar problemas.
 - Enfermedades.
 - Discapacidad física.
 - Presencia de algún trastorno mental (del estado de ánimo, TOC, TCA, TEPT).
 - Abuso sexual y/o maltrato físico y/o psicológico.

- Autolesiones.
 - Sucesos vitales estresantes, como la pérdida de alguien querido, la ruptura de una relación de amistad o pareja, o un embarazo no deseado.
 - Consumo de drogas y alcohol.
 - Orientación sexual e identidad de género.
 - Baja autoestima.
 - Conducta antisocial.
 - Sentimientos de indefensión y desesperanza.
 - Sentirse como una carga.
- 2) Factores familiares.
- Antecedentes de suicidio en la familia.
 - Abuso de alcohol o drogodependencias familiares.
 - Trastornos de salud mental de los progenitores.
 - Violencia intrafamiliar.
 - Ruptura de vínculos familiares.
 - Pobre comunicación intrafamiliar.
 - Familias exigentes y perfeccionistas.
 - Pérdida traumática de un miembro de la familia.
 - Familias permisivas o autoritarias.
 - Carencia de afectividad.
 - Falta de recursos.
- 3) Factores del entorno escolar.
- Acoso y ciberacoso, como víctima o como acosador.
 - Rechazo entre sus compañeros y compañeras.
 - Alta exigencia académica.
- 4) Factores del entorno social.
- Pérdida de la red de apoyo.
 - Acceso a métodos letales con los que pueda llevar a cabo el suicidio.
 - Uso inadecuado de las nuevas tecnologías, grooming, sexting...

Factores protectores

A partir de estos cuatro grupos diferenciados, distintos autores y autoras apuntan a los factores protectores ante la conducta suicida (Consejería de Salud del Principado de

Asturias - Dirección General de Salud Pública, 2022; Gobierno de Aragón, 2021; Montés Germán y Jiménez González, 2023; Redondo García, 2020):

1) Factores personales:

- Buenas habilidades sociales, de comunicación, de resolución de problemas y de adaptación.
- Buena autoestima.
- Actitudes y valores prosociales.
- Sentimiento de aceptación y de pertenencia a un grupo.
- Locus de control interno.
- Extroversión.
- Resiliencia.
- Búsqueda de ayuda cuando es necesaria.
- Sentirse querido/a.

2) Factores familiares:

- Relación y vínculo familiar satisfactorio.
- Comunicación familiar.
- Vínculos de apego o personas de referencia en la familia.
- Atención familiar.
- Confianza.

3) Factores sociales y escolares:

- Tener amistades.
- Relaciones positivas con el profesorado y personas del entorno.
- Tener una persona de confianza en la que poder apoyarse y hablar de determinados temas.
- Expectativas positivas de desarrollo socio-personal y educativo.
- Ocio y tiempo libre.
- Desde el centro educativo, la presencia de programas y protocolos para casos de acoso escolar, resolución de conflictos, suicidio, habilidades sociales, regulación emocional, etc.

Factores precipitantes

Por último, los factores precipitantes según distintos autores y autoras (Consejería de Salud del Principado de Asturias - Dirección General de Salud Pública, 2022; Montés

Germán y Jiménez González, 2023) pueden concretarse en los siguientes:

- Acontecimientos vitales estresantes, como experiencias traumáticas, agresiones, violencia sexual, etc.
- Conflictos familiares.
- Factores personales y/o psicológicos.
- Acoso escolar.
- Dificultades escolares.
- Pérdida de seres queridos.
- Enfermedades.
- Separación de los padres.
- Relaciones amorosas.
- Embarazo.
- Intento de suicidio en el ambiente cercano.

Conocer estos factores, tanto precipitantes como protectores, puede ayudar a poder afrontar este tema y promover la salud mental. Existe el mito de que no se puede prevenir el suicidio, de que no cualquiera puede ayudar a una persona con ideaciones suicidas. No obstante, distintos estudios confirman que, escuchar a la persona sin juzgar, sin un tabú, puede ser una acción de gran apoyo (ASAFES, 2022; Castellvi-Obiols y Piqueras Rodríguez, 2018; Cervantes y Hernández, 2008; Consejería de Salud del Principado de Asturias - Dirección General de Salud Pública, 2022; Gobierno de Aragón, 2021; Montés Germán y Jiménez González, 2023).

Desde los medios de comunicación, no se habla lo suficiente del tema, ya que es delicado y existe la creencia de que, al hablar sobre suicidio, se van a dar más casos, lo cual es un mito (Castellvi-Obiols y Piqueras Rodríguez, 2018; Consejería de Salud del Principado de Asturias – Dirección General de Salud Pública, 2022; Montés Germán y Jiménez González, 2023). Del mismo modo, en muchas familias sigue siendo un tema del que no se debe hablar, o puede ser que los/as adolescentes no se sientan en plena confianza para hablar de ello con la familia (cualesquiera que sean las razones, ya sea por una mala relación o por pensar que van a decepcionarles).

En definitiva, la promoción de la salud mental y el bienestar emocional se presentan como herramientas fundamentales para la prevención del suicidio en niños/as y

adolescentes (ASAFES, 2022). Por ello, desde los centros educativos se deben proponer planes y protocolos ante la posible situación de ideación suicida.

1.2. LA SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA

La salud mental es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus capacidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad [...] es más que la mera ausencia de trastornos mentales” (OMS, 2022). Además, incluye el bienestar emocional, psicológico y social (MedlinePlus, 2024).

En relación con la adolescencia, ésta es una etapa vital llena de cambios físicos y psicológicos, en la que se desarrollan hábitos importantes como el sueño, el ejercicio, la resolución de conflictos, las habilidades sociales y la gestión emocional (OMS, 2024). Es por ello, que se debe proteger y apoyar a los y las adolescentes, para que el entorno social sea un factor protector. Según el problema de salud mental del que se trate, puede haber unos u otros factores, tanto de riesgo como protectores, que a grandes rasgos pueden ser los ya mencionados en el apartado anterior sobre el suicidio.

Los trastornos que pueden aparecer durante la adolescencia son principalmente (OMS, 2024): trastornos emocionales como ansiedad y depresión, trastornos del comportamiento, trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia nerviosa, psicosis, y suicidio y conductas autolesivas. Además, es un momento vital en el que las conductas de riesgo aumentan, como el consumo de sustancias, violencia y delincuencia, prácticas sexuales no seguras, etc.

Fonseca-Pedrero *et al.* (2023) llevaron a cabo una investigación sobre la salud mental de los adolescentes en contextos educativos españoles. El estudio PSICE (psicología basada en la evidencia en contextos educativos) concluyó que el 12% de la muestra presentaba problemas emocionales y conductuales, el 6% presentaba sintomatología depresiva grave, un 26% sintomatología depresiva moderada, un 14% presentaba sintomatología ansiosa grave y un 20% moderada, el 4.9% había tenido un intento de suicidio, y el 5,4% presentaba riesgo elevado de conducta suicida. Los datos hablan por sí solos, los/as jóvenes están sufriendo. Por ello, desde los centros educativos es necesario dotarles de recursos suficientes para prevenir problemas de salud mental.

En un estudio realizado en estudiantes de educación superior (Mogollón-Canal *et al.*, 2016), se establece que es necesario movilizar y sensibilizar a los estudiantes, creando programas de promoción, mantenimiento y desarrollo de la salud mental. Además, se comenta que los propios estudiantes son conscientes de que las actividades de ocio y de bienestar, de autoestima, de comunicación, afectivo-emocionales y de toma de decisiones, son útiles para disminuir dificultades en cuanto a salud mental.

En este marco, todos los agentes de la comunidad educativa son clave para la prevención del suicidio y la detección de ideación suicida (Castellvi-Obiols y Piqueras Rodríguez, 2018; Consejería de Salud del Principado de Asturias - Dirección General de Salud Pública, 2022; Fonseca-Pedrero *et al.*, 2023; Gobierno de Aragón, 2021).

1.3. PREVENCIÓN DESDE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La promoción y prevención de la salud mental se debe centrar en enseñar cómo gestionar las emociones, alternativas a conductas de riesgo, desarrollar la resiliencia y promover entornos y relaciones sociales sanas (OMS, 2024).

Desde la Orientación Educativa, distintos autores y autoras (Cid-Romero *et al.*, 2025; Martín *et al.*, 2011) resaltan el principio de prevención como uno de los aspectos básicos de esta labor orientadora. En los centros educativos, esta prevención, se lleva a cabo, en su mayoría a través de programas de una manera planificada e intencionada. La orientación educativa desde un modelo de programas (Álvarez-González y Bisquerra, 2012; Jariot, 2010) implica trabajar con los equipos docentes, para superar el modelo de servicios, partiendo de las necesidades de todo el alumnado y no solo de aquellos que presentan dificultades.

En relación con el foco de este trabajo, estudios como el de Ortega Torres y Carrión Martínez (2025) muestran el impacto que tiene en los y las adolescentes tratar la temática de suicidio. El estudio, llevado a cabo en varios centros educativos de la provincia de Valencia, consistió en la realización de entrevistas a tutores/as y orientadores/es, y grupos de discusión entre el alumnado. A lo largo del artículo, se aprecian comentarios de los y las participantes en relación a las sesiones recibidas, aclarando la importancia de realizar tutorías sobre suicidio, el miedo que puede causar el principio abordar este tema y la satisfacción final. Entre las conclusiones, se distingue el resultado positivo que tuvo la intervención en el alumnado desde el programa establecido.

Otra investigación a destacar, pese a no llevarse a cabo desde Orientación Educativa, sino desde Educación Social, es la llevada a cabo por Casañas *et al.* (2022). Utilizaron el Programa PESEA (programa de educación social, emocional y alfabetización en salud mental) en Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE) en Barcelona. Este programa se estaba utilizando en Secundaria y Bachillerato, y esta investigación propuso un modelo piloto para poder implementarlo en los CRAE. Tal y como aparece en el artículo, “aplicar intervenciones de alfabetización en salud mental en adolescentes incrementa los conocimientos en salud mental, reduce el estigma, mejora el bienestar emocional y la resiliencia” (página 80). Los talleres del programa proporcionaron un espacio en el que los y las adolescentes podían hablar y compartir sus emociones. Los resultados fueron muy positivos, tanto que los y las participantes consideraron que el programa tendría que ser más largo, les pareció muy útil e interesante.

Por otro lado, pese a no existir una guía de prevención nacional, hay varias Comunidades Autónomas que han diseñado la suya. Este es el caso, por ejemplo, de Madrid (Montés Germán y Jiménez González, 2023), Aragón (Gobierno de Aragón, 2021), Asturias (Consejería de Salud del Principado de Asturias - Dirección General de Salud Pública, 2022) y Castilla-La Mancha (Redondo García, 2020). Para complementar este análisis, se añade la guía de ASAFES (2022). En todas estas guías, dirigidas a los centros educativos, se habla del suicidio y la salud mental; los mitos arraigados; los factores de riesgo, precipitantes y protectores; y las señales de alerta. Además, en algunas de ellas aparecen recomendaciones sobre lo que se debe hacer cuando un/a adolescente tiene pensamientos suicidas, cómo se puede promover el bienestar emocional, cómo se pueden prevenir los factores de riesgo desde los centros educativos y otros recursos interesantes. En la guía del Gobierno de Aragón (2021) también aparece el protocolo que han de seguir los centros educativos cuando se da un caso de ideación suicida.

En este marco, este Trabajo Fin de Máster tiene como finalidad el diseño de una propuesta de intervención de carácter preventivo, centrada en la prevención primaria y secundaria. Este trabajo pone el foco en la promoción del bienestar emocional, del autoconocimiento, de habilidades sociales y la búsqueda de recursos útiles que sean factores de protección ante la ideación y la conducta suicida.

2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

A partir del análisis y revisión del marco teórico, se presenta una propuesta de intervención basada en un modelo de programas, para llevar a cabo en un centro educativo de Zaragoza.

La propuesta descrita se centra en la prevención primaria y secundaria del suicidio. En relación con la prevención primaria se centra en evitar que se tenga ideación suicida, y la prevención secundaria se centra en aquellas personas que comienzan a tener estos pensamientos, pero en una fase inicial del problema.

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL CASO

La siguiente propuesta de intervención está planteada para ser desarrollada en un colegio situado en el barrio Delicias de Zaragoza. Al igual que la población del barrio, el alumnado del centro educativo es también diverso, de diferentes niveles socioeconómicos, diferentes etnias y culturas.

Este colegio, privado-concertado, se caracteriza por su gran oferta educativa, teniendo aula de 2 años, Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato (modalidad de ciencias y modalidad de humanidades y ciencias sociales) y un ciclo de Formación Profesional de Grado Básico en técnico básico en servicios comerciales. Además, cuenta con el Programa de Aprendizaje Inclusivo (PAI) en 1º y 2º de la ESO, y con Diversificación en 3º y 4º de la misma etapa.

Durante este año escolar 2024-2025, se han dado varios casos de ideación suicida en las etapas de Educación Secundaria, Bachillerato y Grado Básico, por lo que se ve necesaria la puesta en marcha de una intervención de carácter preventivo para futuros casos.

Pese a que la intervención se puede implementar en cualquier curso de la E.S.O., Bachillerato y Grado Básico, se plantea un primer contacto con el alumnado de 1º E.S.O. y 3º E.S.O. En cada clase hay una media de 20 a 25 alumnos y alumnas.

Se proponen estos cursos por las siguientes razones:

- 1º ESO es el curso en el que se da el cambio de primaria a secundaria, es un curso en el que puede haber un cambio de centro, nuevas amistades, nuevos profesores

y diferencias académicas notorias.

- 3º ESO es el curso en el que, por lo general, se notan más los cambios de la adolescencia en el conjunto de la clase, hay asignaturas que suponen más retos (como física y química), y en muchos casos es el curso que “más miedo” da al alumnado (en muchos centros “tiene mala fama”).

2.2. CONTEXTO NORMATIVO

La propuesta de intervención está basada en las siguientes órdenes y decretos:

- DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón. Este Trabajo Fin de Máster se basa en los siguientes principios, desarrollados en el Título V, artículo 28: a) prevención, b) desarrollo personal en todos los ámbitos, y d) la acción tutorial como ámbito de actuación.
- ORDEN ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas, modificada por la ORDEN ECD/804/2021, de 29 de junio, cabe destacar la promoción de la convivencia y la eliminación de prejuicios. Ambos ámbitos están muy relacionados con la promoción de la salud mental, favoreciendo un ambiente escolar óptimo de ayuda entre alumnos/as y por parte del profesorado, y eliminando tabúes y estereotipos que puedan existir en relación con la salud mental.
- ORDEN ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón y en su modificación en la ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, se rigen los ejes de prevención de la RIOE, siendo estos la prevención, evaluación, intervención, participación, formación, innovación, investigación y asesoramiento (Capítulo I, artículo 3, punto 3). Y cuya meta a alcanzar es el desarrollo integral del alumnado (Capítulo I, artículo 3, punto 2).
- ORDEN ECD/1005/2018, de 7 de junio, modificada por la ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, y que regulan las actuaciones de intervención

educativa inclusiva. Esta Orden define el objetivo de la educación inclusiva como “promover el desarrollo de capacidades y de los contenidos culturales necesarios para que el alumnado pueda participar e integrarse en su medio sociocultural”. Además, se especifica la personalización de la atención al alumno, fomentando su participación en el aprendizaje y reduciendo su exclusión (Título II, artículo 3). Cabe destacar los artículos 13 y 15, prevención de necesidades y respuesta anticipada, y función tutorial y convivencia escolar, respectivamente, cuyas. Ambos artículos se refieren a las actuaciones generales, las cuales son beneficiosas para todo el alumnado, no sólo al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Para poder avanzar en el proceso de enseñanza aprendizaje, es importante prevenir cualquier tipo de problema de salud mental, y el momento idóneo para tratarlos es en la hora de tutoría. Este Trabajo Fin de Máster se basa en estas dos actuaciones.

- RESOLUCIÓN de 3 de diciembre de 2024, conjunta de la Directora General de Política Educativa, Ordenación Académica y Educación Permanente y del Director General de Salud Mental, por la que se publica el Acuerdo de colaboración de 30 de agosto de 2024, entre la Dirección General de Política Educativa, Ordenación Académica y Educación Permanente del Departamento de Educación, Cultura y Deporte y la Dirección General de Salud Mental del Departamento de Sanidad, de actuaciones conjuntas en materia de educación y salud mental. En esta resolución se hace un análisis de la salud mental en el ámbito educativo, dando una gran importancia al papel de los centros educativos en la promoción de la salud en la Comunidad Autónoma de Aragón.

2.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Como se explicará más adelante, la intervención está planteada para realizarse durante las clases de tutoría, por lo que estaría incluida en el Plan de Orientación y Acción Tutorial. Además, también se enmarcaría en el Plan de Convivencia, ya que en este se especifica la necesidad de concienciar al alumnado sobre la salud mental.

- OBJETIVOS

Como objetivo principal se pretende prevenir la ideación y la conducta suicida entre el alumnado.

Como objetivos específicos tenemos:

- Fomentar el autoconocimiento.
- Animar la búsqueda de ayuda siempre que sea necesario.
- Promover las relaciones sociales entre compañeros y compañeras, y la búsqueda de nuevas amistades fuera del entorno escolar.
- Dotar al alumnado de recursos culturales y sociales dentro de su propio barrio y la ciudad.
- Aprender datos básicos sobre el suicidio, tales como factores precipitantes y protectores, componentes y formas de prevenirlo.
- Relacionar el conocimiento de uno mismo, de los demás y del entorno con la prevención de problemas de salud mental y específicamente con el suicidio.

- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La metodología a seguir en esta propuesta se basa en los principios pedagógicos del artículo 4 de la ORDEN ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Principalmente, se basará en:

- Fomentar la educación para la salud, el respeto y la cooperación.
- Dar un rol clave a la Orientación Educativa, la acción tutorial y la educación emocional.

Recursos

Los recursos a utilizar tanto materiales como personales serán los siguientes:

Recursos materiales, todos de elaboración propia:

- Presentación de la primera sesión “Conociéndose a uno mismo” (Anexo I) y “Ficha de datos personales” (actividad 2 de la sesión) (Anexo II).
- Presentación de la segunda sesión “Conociendo a los demás” (Anexo III) y ficha de la segunda actividad “Bingo” (Anexo



IV).

- Presentación de la tercera sesión “Conociendo nuestro entorno” (Anexo V).
- Presentación de la cuarta sesión “Salud mental - suicidio” (Anexo VI).



Recursos personales:

- 1) Orientadora. Se encarga de dar los materiales a los tutores y las tutoras, además de dar una explicación detallada de las sesiones. Si es necesario, puede estar presente y/o participar en las sesiones de tutoría en las que se lleve a cabo la intervención. Es conveniente que al menos esté presente en la última sesión.
- 2) Tutor/a clase. Durante varias sesiones de tutoría, se encarga de llevar a cabo la intervención.

Tiempos y Espacios

La intervención se llevará a cabo en el aula de referencia de cada curso.

En cuanto a la temporalización, se llevará a cabo durante las horas de tutoría a lo largo de un mes durante el primer trimestre, empezando en octubre y terminando a finales de mes o a principios de noviembre (dependiendo de los días lectivos que haya), ya que son cuatro sesiones. Cada una se estima que durará aproximadamente 45 - 50 minutos. Se tendrá siempre en cuenta, la flexibilidad en la organización de las sesiones y estructuración del propio programa en el calendario y horario escolar.

- DESARROLLO DE LAS SESIONES

Primeramente, la orientadora tendrá una reunión con los tutores y las tutoras de los cuatro grupos (1º ESO A, 1º ESO B, 3º ESO A y 3º ESO B) en la que se les explicará la necesidad de realizar la intervención, se les presentarán las presentaciones de cada sesión y se les guiará para poder realizarlas, además, se les dará un guion para que ellos y ellas puedan revisarlo antes de las tutorías o durante las mismas (siendo éste lo mismo que está descrito en este apartado). También se les entregarán las listas de cotejo para poder realizar la

evaluación al final de la intervención. Y finalmente, se resolverán todas las dudas que hayan podido surgir. Los tutores y las tutoras podrán acudir al Departamento de Orientación para preguntar cualquier otra duda que haya podido surgir en los siguientes días.

Primera sesión: conociéndose a uno mismo (Anexo I).

- Actividad 1. Autoconocimiento (diapositiva 2).

Breve descripción del concepto: se refiere al “conocimiento de uno mismo. Es la capacidad de introspección que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones, cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas, etcétera” (ASISPA, 3 de agosto de 2022).

Duración aproximada: 5 minutos.

- Actividad 2. Yo soy (diapositivas 3 y 4).

En esta actividad se dará a los y las estudiantes una ficha (Anexo II) que deberán rellenar con información suya (hobbies, comida favorita, color favorito, etc).

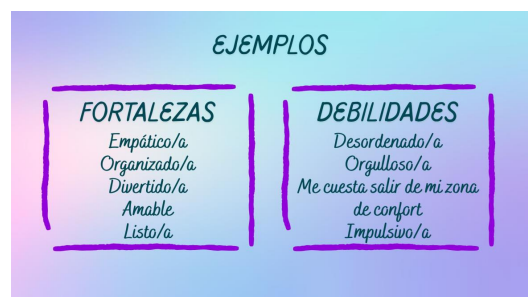
Es muy importante que el tutor o la tutora guarde las hojas, ya que se utilizarán en la siguiente sesión.

Duración aproximada: 15 minutos.

- Actividad 3. Fortalezas y debilidades (diapositivas 5 y 6).

En un papel cada uno, de forma individual, debe escribir sus fortalezas y sus debilidades en base a su personalidad, a cómo son.

Para facilitar la actividad, se les propone ejemplos de fortalezas y debilidades.



Duración aproximada: 10 minutos.

Muchas veces es más sencillo ver el lado negativo de nosotros mismos, por lo que la siguiente actividad se centra únicamente en las cualidades positivas de cada persona.

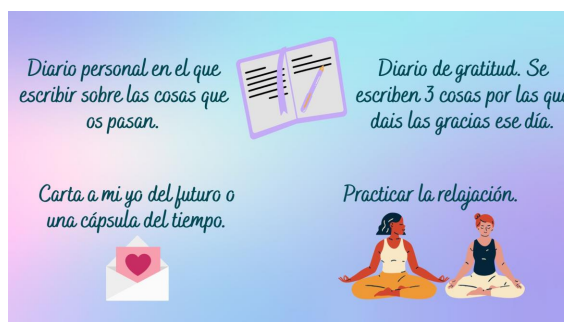
- Actividad 4. Mi compi es... (diapositivas 8 y 9).

Cada uno escribe su nombre y sus apellidos en un papel, el cual irá rotando por el resto de compañeros y compañeras, quienes deberán escribir una o varias cualidades positivas del dueño o la dueña del papel.

Duración aproximada: 10 minutos.

- Recomendaciones de autoconocimiento.

Para finalizar, se les recomendarán otras actividades que pueden servirles para conocerse a sí mismos en casa, como escribir un diario personal o un diario de gratitud, escribir una carta a su yo del futuro o hacer una cápsula del tiempo, o practicar la relajación.



Segunda sesión: conociendo a los demás (Anexo III).

- Primeramente, se hace una breve recapitulación de la sesión anterior y se introduce la temática de la sesión a realizar (diapositiva 2). Al ser una sesión basada en conocer al resto de compañeros, se basa en el uso de juegos para conseguirlo, así se hace de forma amena y se puede captar la atención de todo el alumnado.
- Actividad 1. ¿Quién es quién? (diapositivas 3 y 4).

Retomando la segunda actividad de la sesión anterior (Yo soy), el tutor o la tutora leerá en voz alta lo que cinco personas escribieran en sus hojas, las cuales se eligen de forma aleatoria. El resto de compañeros deberán averiguar de quién se trata.

Duración aproximada: 15 minutos.

- Actividad 2. Bingo (diapositivas 5 y 6).

Se les entregará una hoja (Anexo IV) como si fuera un cartón del bingo, en la que en cada casilla hay un requisito. Deberán preguntar a sus compañeros y compañeras si cumplen con el requisito marcado en la casilla. En caso de ser así, deberán escribir el nombre del compañero o de la compañera que les haya respondido. Ganará quien antes complete el papel.

Como requisito indispensable, solo pueden preguntarle una cosa a cada compañero, de esta manera deberán preguntar a más personas.

Duración aproximada: 15 minutos.



- Actividad 3. Dos mentiras, una verdad (diapositivas 7 y 8).

Sentados en círculo en el suelo, cada uno debe pensar en dos mentiras y una verdad sobre sí mismos. Luego se dirán en voz alta por orden y el resto de compañeros deberán adivinar cuál es la verdad.

Duración aproximada: 15 minutos.

Tercera sesión: conociendo nuestro entorno (Anexo V).

Lo que se pretende en esta sesión es que el alumnado conozca más a fondo los recursos de su propio barrio y de la ciudad, y fomentar la cultura a través de los espacios dirigidos a ello que hay en la ciudad.

A lo largo de toda la sesión se les dará a conocer lugares de interés que pueden visitar, sitios emblemáticos de la ciudad, espacios de ocio y tiempo libre, espacios públicos de los que pueden hacer uso y zonas de la ciudad las cuales puedan necesitar en algún momento.

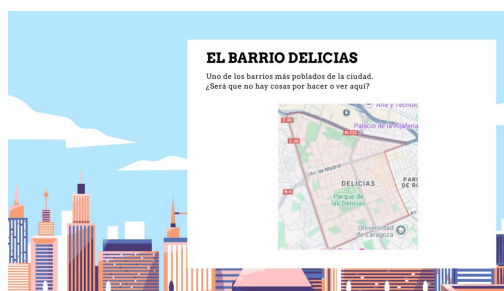
Esta sesión se divide en tres partes:

- Primera parte: espacios del barrio Delicias (diapositivas 3 a 7).

Es importante para los jóvenes conocer su propio barrio para poder saber qué recursos son los más cercanos a ellos.

Se muestran espacios como los Centros Cívicos ubicados en Delicias (Centro Cívico Delicias y Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico). Del primero, destaca la Zona Joven Delicias, espacio para jóvenes entre 12

y 30 años, en el que se hacen cursos, talleres, tienen una zona de juegos, una biblioteca, se realizan eventos, se les puede asesorar, etc.



Del segundo, se destacan las exposiciones que ponen en la segunda planta y la Asociación Tatakae (a la que se pueden apuntar si les interesa de la cultura asiática, el anime y el manga). De todo esto, lo que más les puede servir es la Zona Joven y la Asociación Tatakae, ya que son lugares en los que se conoce a más gente con intereses parecidos y se hacen actividades recreativas (por ello, es importante explicarlo al alumnado).

Además, se muestran el Teatro de las Esquinas, los diferentes parques del barrio (en los cuales además de pasar el rato con amigos, se puede participar en eventos que se realicen en ellos a lo largo del año), el Centro Deportivo Municipal, YMCA, la Biblioteca Municipal Pública del barrio, el Palacio de Pioneros (espacio para aprender a jugar al ajedrez y competir) y la Asociación El Cañar (dedicada a proporcionar salas de estudio para jóvenes que no tengan las condiciones óptimas de estudio en sus casas, desde niños pequeños hasta estudiantes de Bachillerato).

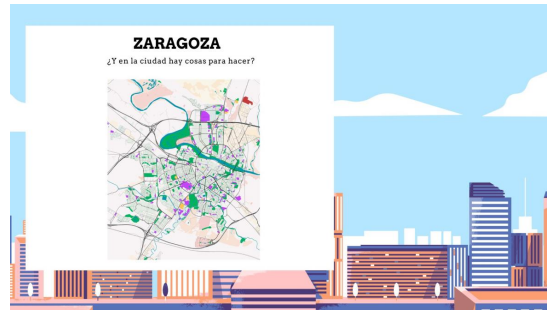
Por último, se les presenta un código QR que lleva a la página web del Ayuntamiento sobre la Junta Municipal Delicias, donde pueden encontrar todos los recursos, actividades, equipamientos y asociaciones del barrio.



- Segunda parte: espacios de la ciudad (diapositivas 8 a 16).

De nuevo se comentan los Centros Cívicos, junto con un código QR que les muestra

cuáles son los Centros Cívicos de la ciudad y dónde están. Y las Zonas Jóvenes, junto con un código QR que les dirige a la Agenda Joven (espacio web en el que salen todas las actividades, talleres, cursos, excursiones, exposiciones, etc, que se hacen desde todas las Zonas Jóvenes de la ciudad).



Se les habla de los centros comerciales (Gran Casa, Aragonia y Puerto Venecia) y de las zonas recreativas que hay en ellos, ya que pueden ser de interés para el alumnado.

Se les da a conocer los diferentes museos y sitios con exposiciones de la ciudad (La Lonja, Museo de Goya, Museo Pablo Gargallo, Museo Pablo Serrano, Paraninfo, CaixaForum, Centro de Historias y Museo Alma Mater). En el momento de comentar estos museos se les ha de indicar que algunos tienen exposiciones permanentes mientras que otros tienen exposiciones temporales y que van cambiando cada cierto tiempo (como es el caso del CaixaForum). También se les comenta el ámbito en el que se centra cada museo, ya que hay museos artísticos de pintura y escultura, otros de temas variados, etc.

Pese a ser muy conocidas, se les presentan las dos catedrales de Zaragoza (la Basílica del Pilar y la Catedral del Salvador - La Seo). Como dato a añadir al nombrar La Seo, se les explica que el edificio que está enfrente con una fuente es parte de la ruta de Caesaraugusta, y que contiene ruinas romanas.

De nuevo, se les da de ejemplo dos de los parques más conocidos de la ciudad, sin tener en cuenta el parque Delicias ya que se comenta anteriormente, siendo estos el Parque José Antonio Labordeta y el Parque del Tío Jorge. En estos parques también se celebran a lo largo del año diferentes eventos y fiestas a los que pueden acudir.

Otros sitios comentados que pueden visitar son el acuario, el parque de atracciones y la Aljafería. Para aquellos que les gusten los juegos de lógica, el trabajo en equipo y los retos, se comenta también que en la ciudad hay varios locales de Escape Room a los cuales pueden ir con amigos.

Por último, se recalca que en la ciudad se llevan a cabo diferentes eventos a lo largo del año para todo el público, tales como eventos para amantes de los videojuegos o del cómic,

eventos deportivos, eventos musicales, eventos florales, etc.

- Tercera parte: actividad de investigación.

De forma individual o por parejas los alumnos y las alumnas deben buscar un evento, lugar o asociación que sea de su interés. Deben buscar información sobre ello, de qué se trata, el público al que va dirigido y en qué momento del año se da. Para ello tienen 5 minutos.

Una vez pase el tiempo, cada uno debe contar lo que ha averiguado.

Cuarta sesión: salud mental - suicidio (Anexo VI).

Al principio de la sesión se hace una recapitulación de las sesiones anteriores y se profundiza en la importancia de cada una de ellas, explicándolas y dando ejemplos (diapositivas 1 a 3).

Después se relaciona con la salud mental. Primeramente, se explica lo que es (diapositiva 5), se comenta la importancia de hablar de la salud mental (diapositiva 6) y se señalan varios problemas de salud mental conocidos (diapositiva 7). Al final de ésta última diapositiva, se pregunta al grupo si conocen algún otro problema de salud mental, por lo que en este momento se hace una lluvia de ideas. Si se da el caso de que nadie diga “suicidio”, se introducirá recalcando que es el problema más dañino, ya que es un ataque hacia la propia persona que puede terminar en la muerte.

Una vez introducido el tema del suicidio, tras una breve explicación de lo que es, se debe explicar que hay factores precipitantes que varían de persona a persona, que la conducta suicida tiene determinados componentes como si de una pirámide se tratara (suicidio, tentativa, autolesiones suicidas y no suicidas, ideación y planificación), y también se recalca que en muchos casos se pueden notar cambios en la persona que pasa por ideación suicida (diapositiva 8).



Para aclarar más el concepto, se presentan unos datos que están relacionados con factores demográficos sobre el suicidio (diapositiva 9). Siendo éstos los siguientes:

1. Los hombres cometen suicidio más que las mujeres. Pero son ellas las que más ideación tienen. Con esta afirmación, se plantea una pregunta de reflexión sobre el por qué se da este fenómeno.
2. El suicidio se da en todas las edades, aunque a partir de los 55 años decae la incidencia. Para poder comprobarlo se presenta la tabla completa del INE (*tabla 1* del apartado de marco teórico) y se analiza junto con el alumnado.
3. Se da más en personas con nivel socioeconómico bajo, aunque depende del país, ya que hay diferencias culturales. Se les pregunta si conocen alguna otra diferencia cultural (por ejemplo, en Japón está mejor visto que alguien se suicide ya que significa que lo ha dado todo por avanzar).
4. Colectivos más vulnerables: personas con problemas de salud mental, personas con discapacidad, personas del colectivo LGTBIQ+, personas en riesgo de exclusión social, personas con enfermedades graves, etc.

Se comentan los factores protectores ante el suicidio (diapositiva 10), separados al igual que en el marco teórico (factores personales, familiares, y sociales y escolares).



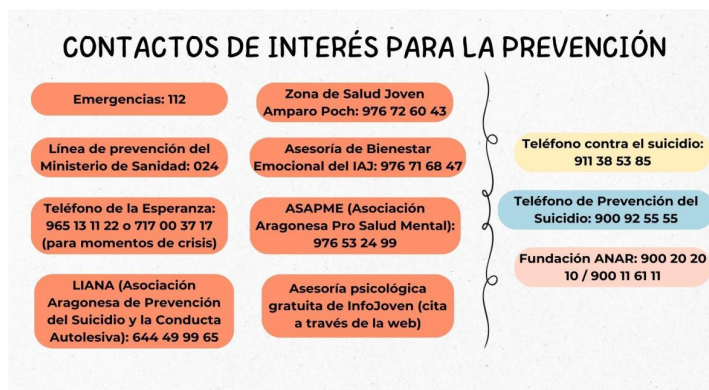
En este punto, se relaciona específicamente la prevención del suicidio con las sesiones

anteriores, dando importancia al autoconocimiento, a conocer a los demás y al entorno para poder tener todos los recursos necesarios para no tener esos pensamientos, o dejar de tenerlos (diapositiva 11). Al hacer esto, se recalca varias veces la importancia de pedir ayuda cuando sea necesaria.

Después, se hace una lluvia de ideas junto con el alumnado sobre qué es lo que se puede hacer cuando se tienen pensamientos suicidas o si alguien de nuestro entorno los tiene (diapositiva 12). Como, por ejemplo, acudir a un/a profesor/a de confianza, hablar con la orientadora, escuchar sin juzgar a quién está pasando por un momento así, apoyar a la otra persona, no minimizar las emociones de quien lo sufra, hablar de ello en casa, pedir ayuda a un profesional, etc).

En la diapositiva 13 se proporcionan contactos de interés para prevenir el suicidio. En el lado izquierdo, de color naranja, están los contactos específicos de Aragón y España

(emergencias, línea telefónica del Ministerio de Sanidad, Teléfono de la Esperanza, LIANA, Zona de Salud Joven Amparo Poch, Asesoría de Bienestar Emocional del IAJ, ASAPME y la asesoría psicológica de InfoJoven¹). En



el lado derecho, de otros colores, están los contactos de otras comunidades que se centran en la prevención.

Por último, en la diapositiva 14, se concluye la intervención dando las gracias y recalcando que pedir ayuda es importante, no es de cobardes como se pueda creer, y que no están solos, que los adultos de su alrededor están de su lado para ayudarles en lo que sea necesario.

Tabla 2. *Resumen de las sesiones*

| | |
|--|--|
| <p>1ª Sesión. “Conociéndose a uno mismo”</p> | <ul style="list-style-type: none"> → Descripción del autoconocimiento. → Actividad “Yo soy” (ficha de datos personales del Anexo II). → Actividad “Fortalezas y debilidades”. → Actividad “Mi compi es..”. → Recomendaciones de autoconocimiento. |
| <p>2ª Sesión. “Conociendo a los demás”</p> | <ul style="list-style-type: none"> → Recapitulación de la sesión anterior. → Actividad “¿Quién es quién?” → Actividad “Bingo” (Anexo IV). → Actividad “Dos mentiras, una verdad”. |
| <p>3ª Sesión. “Conociendo nuestro entorno”</p> | <ul style="list-style-type: none"> → Primera parte: espacios del barrio Delicias. → Segunda parte: espacios de la ciudad. → Tercera parte: actividad de investigación. |

¹ Estas dos asesorías no se centran específicamente en la prevención del suicidio, sino que tratan temas de salud mental en general.

| | |
|--|--|
| <p>4^a Sesión. “Salud mental - suicidio”</p> | <ul style="list-style-type: none"> → Recapitulación de las sesiones anteriores y profundizar en su importancia. → Relación con la salud mental: qué es, importancia de hablar de ella y problemas de salud mental conocidos. → Suicidio: qué es, factores, componentes y si se puede notar. → Datos demográficos. → Factores protectores. → Relación con las sesiones anteriores según la prevención del suicidio. → Lluvia de ideas sobre qué hacer en caso de ideación suicida (propia o de otra persona). → Contactos de interés para prevenir el suicidio. |
|--|--|

- EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación formativa de la propuesta se realiza a lo largo de todas las sesiones. Para ello, el tutor o la tutora se basará en la observación del alumnado y rellenará la lista de cotejo del Anexo VII al finalizar cada tutoría. En esta lista, en el apartado de observaciones se deben poner las reacciones del alumnado, su actitud y cualquier opinión que el tutor o la tutora considere. Y en el apartado de aspectos a mejorar se deben poner todo lo que no se haya ajustado a la clase, es decir, actividades que no hayan llamado la atención o que no hayan tenido una buena participación, propuestas de cambios necesarios, comentarios sobre el tiempo de la sesión en relación con el material proporcionado, etcétera. Además, el tutor o la tutora contará con un cuaderno de notas en el que poder hacer un seguimiento del alumnado, tanto individual como grupalmente, en cuanto a su actitud, participación y realización de las actividades.

Tras la realización de las cuatro sesiones en cada grupo, se espera que los y las estudiantes hayan aprendido la importancia del autoconocimiento, de conocer a los demás y de conocer el entorno, relacionándolo con la prevención de problemas de salud mental, específicamente con la prevención del suicidio.

La evaluación final de la propuesta se hace al terminar las cuatro sesiones, preferiblemente nada más terminar la cuarta sesión o en una próxima clase de tutoría. Por

un lado, el tutor o la tutora de cada clase realizará una evaluación del programa (Anexo VIII), ya que será quien se encargue de llevar a cabo las sesiones. Por otro lado, los alumnos y las alumnas participantes deberán realizar una evaluación del programa (Anexo IX) y una autoevaluación (Anexo X).

Una vez recogida la información de las tres listas de cotejo, se puede hacer una conclusión global sobre la intervención, tanto por parte del profesorado como por parte del alumnado. De esta manera, se pueden aplicar los cambios necesarios para adecuar la intervención para las siguientes veces que se lleve a cabo. Asimismo, se puede saber si ha sido de interés para el alumnado y si ha tenido un impacto positivo.

Un dato a tener en cuenta en la evaluación, pese a no estar recogido en las listas de cotejo, es la apertura del alumnado. Es decir, si, durante el transcurso de la intervención o al finalizarla, hay alguien que haya hablado con el tutor, la tutora o la orientadora sobre sus propios pensamientos suicidas, haya buscado ayuda o haya comentado la situación de algún compañero o compañera que esté en este tipo de problemática.

CONCLUSIONES

A través de este trabajo se pretende eliminar el tabú que pueda haber sobre temas de salud mental y más concretamente del suicidio. Aún queda mucho por hacer como sociedad en cuanto a la prevención del suicidio, ya que sigue siendo un gran tabú en muchos lugares. Los datos indican que, pese a que desde hace unos años tras la pandemia la incidencia de suicidio ha disminuido, sigue siendo un problema de suma importancia que acaba con miles de vidas al año en nuestro país. Por las calles y en los centros educativos, cuando se habla del tema se percibe cierto temor, por el número elevado de casos, y más aún cuando es un menor quien lo comete. Pese a ello, no se habla de ello frente a los y las adolescentes, se esconde.

Pese a que se crean guías para su prevención, para poder diferenciar los factores involucrados y para identificar los cambios en las personas que tienen ideación suicida, no son conocidas por la población. Es por todo ello que desde el ámbito educativo se deben tratar temas de suma importancia como este, para poder eliminar el miedo a hablar, para romper el tabú del suicidio y dar el paso hacia la aceptación y la comprensión plena. Si desde los centros educativos se habla de ello, desde un enfoque preventivo, de ayuda plena, de comprensión y de apoyo, se enseña la forma de poder afrontarlo para que en el futuro, cuando los alumnos y las alumnas estén en la edad adulta, se pueda hablar de ello sin tapujos, para que las siguientes generaciones sepan que pueden pedir ayuda.

En este aspecto, es interesante recalcar la poca cantidad de artículos y libros que tratan sobre el suicidio desde el ámbito educativo. Aunque, por el contrario, se encuentran varias guías informativas sobre suicidio de diferentes Comunidades Autónomas (ya mencionadas). No obstante, en estas guías falta, en su mayoría, más pautas para trabajar desde la prevención. Como se puede observar, queda un gran camino por recorrer en cuanto a eliminar el tabú del suicidio y a la difusión de las iniciativas de prevención de éste.

En este marco, esta propuesta de intervención que se presenta no está exenta de limitaciones. Las tres limitaciones principales son:

- 1) El tema principal. Como se ha comentado varias veces, es un tema delicado y del que no se suele hablar por el tabú que conlleva. Puede ser que, a la hora de abordarlo, tanto el alumnado como el profesorado encargado de realizar las

sesiones, traten el tema con desinterés o “miedo”. Por la misma razón, es posible que el alumnado no quiera participar durante la última sesión.

- 2) La posible falta de participación. Ya que en esta intervención es primordial que el alumnado sea participativo en las sesiones, si no se diera el caso sería más complicado avanzar con el hilo conductor y que puedan afianzar los conceptos clave.
- 3) El tiempo previsto. En el caso contrario al punto anterior, si el alumnado fuera muy participativo, probablemente habría que reajustar las actividades de las sesiones, ya que no se llegaría a ver todo.

En base a todo lo expuesto, como conclusión final hay que destacar la importancia de la investigación e intervención sobre el suicidio en el ámbito educativo. Para ello, hay que tener en cuenta el papel primordial de la Orientación Educativa, ya que es el mejor nexo entre la educación y la salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-González, M. y Bisquerra, R. (2012) *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Wolters Kluwer.
- ASAFES (2022). *Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio adolescente en centros educativos*. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/guia-promocion-salud-mental-suicidio-adolescente/>
- ASISPA (3 de agosto de 2022). *Autoconocimiento: por qué es importante y cómo nos ayuda en el día a día*. <https://asispa.org/autoconocimiento-porque-es-importante-como-nos-ayuda/>
- Casañas, R., Gil-Moreno, J. J., Torres-Torres, M., Barón-Martí, J., Mas-Expósito, L. y Lalucat-Jo, L. (2022). Programa de educación emocional y alfabetización en salud mental en adolescentes de centros residenciales de acción educativa. *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, (39), 79-90. https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2023/08/CASANAS_R_39.pdf
- Castellvi-Obiols, P. y Piqueras Rodríguez, J. A. (2018). Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas. *Revista de Estudios de Juventud*, (121), 45-59. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/3.el_suicidio_en_la_adolescencia_un_problema_de_salud_publica_que_se_puede_y_debe_prevenir.pdf
- Cervantes P., W. y Hernández, E. M. (2008). El suicidio en los Adolescentes: Un problema en Crecimiento. *Duazary*, 5(2), 148-154. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156328012.pdf>
- Cid-Romero, E., Dieste-Gracia, B., Blasco-Serano, A.C. (2025). La Orientación Educativa Inclusiva, una meta a alcanzar. *Revista de Educación Inclusiva*, 18(1), 42-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10285002>
- Consejería de Salud del Principado de Asturias – Dirección General de Salud Pública (2022). *Promoción del bienestar emocional, prevención, detección e intervención ante la conducta suicida. Guía para centros educativos*. Principado de Asturias.

<https://www.educastur.es/-/promoci%C3%B3n-del-bienestar-emocional-prevenci%C3%B3n-detecci%C3%B3n-e%20intervenci%C3%B3n-ante-la-conducta-suicida.-gu%C3%ADa-para-centros>

Comisionado de Salud Mental (2025). *Plan de acción para la prevención del suicidio 2025-2027*. Ministerio de Sanidad. https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_preencion_del_suicidio_2025_2027.pdf

DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 240, de 18 de diciembre de 2017, 36450-36465. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=994406845050>

Fonseca-Pedrero, E., Calvo, P., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., y Al-Halabí, S. (2023). *La salud mental de los adolescentes en contextos educativos: reflexiones derivadas del estudio PSICE*. Consejo General de la Psicología de España. <https://www.cop.es/pdf/ESTUDIO-PSICE.pdf>

Girard, G. (2017). El suicidio en la adolescencia y en la juventud. *ADOLESCERE. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(2), 22-31. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol15num2-2017/22-31.pdf>

Gobierno de Aragón (2021). *Prevención, detección e intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo. Guía para centros escolares. Protocolo de actuación inmediata*. Gobierno de Aragón. <https://educa.aragon.es/documents/20126/1903385/Gu%C3%ADa+Prevenci%C3%B3n+Suicidio+FINAL+web.pdf/e47b2d60-4079-404f-0976-e10b2790b58a?t=1632811010706>

Instituto Nacional de Estadística (10 de junio de 2025). *Defunciones por causas (lista reducida), sexo y edad. 098 suicidio y lesiones autoinfligidas*. https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=75296#_tabs-tabla

- Jariot, M. (2010). Cómo implicar al equipo docente en el proceso de orientación. Un ejemplo de superación del enfoque de servicios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(1), 45-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230784005>
- Martín, E. Solé, I., Almirall, R., Babío, M., Bassedas, E., Castells, N., García, R., Huguet, T., Martín, E., Paniagua, G., Rodríguez, V. M., Sánchez, E. y Vélaz de Medrano, C. (2011). *Orientación educativa. Modelos y estrategias de intervención*. Graó.
- MedlinePlus (2024). *Salud mental*. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Mogollón-Canal, O. M., Villamizar-Carrillo, D. J. y Padilla-Saramiento, S. L. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 13(1), 103-120. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738/716>
- Montés Germán, M. y Jiménez González, A. (Red AIPIS) (2023). *Guía para Familiares y Educadores. Prevención del suicidio en adolescentes*. Comunidad de Madrid. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-prevencion-suicidio-adolescentes-familiares-educadores.pdf>
- ORDEN ECD/804/2021, de 29 de junio, por la que se modifica la Orden ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas. *Boletín Oficial de Aragón*, 146, de 12 de julio de 2021, 32360-32361. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1175934633434&type=pdf>
- ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón, y la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva. *Boletín Oficial de Aragón*, 136, de 18 de julio de 2023, 27609-27663. <https://www.boa.aragon.es/cgi->

[bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1286990820303](https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1286990820303)

ORDEN ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas. *Boletín Oficial de Aragón*, 116, de 18 de junio de 2018, 19629-19636. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1025975423838>

ORDEN ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 116, de 18 de junio de 2018, 19637-19660. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1025977443939>

ORDEN ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva. *Boletín Oficial de Aragón*, 116, de 18 de junio de 2018, 19661-19718. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1025979463939>

ORDEN ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 156, de 11 de agosto de 2022, 27832-29022. <https://educa.aragon.es/documents/20126/2789389/ECD+1172+2022+de+2+de+agosto+%28curr%C3%ADculo+y+evaluaci%C3%B3n+ESO%29.pdf/8659291a-b7d9-66a8-b6d6-59d9c88d78b1?t=1661768667394>

Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (10 de octubre de 2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (25 de marzo de 2025). *Suicidio*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Ortega Torres, E. y Carrión Martínez, L. (2025). Dificultades en la aplicación de un proyecto sobre prevención del suicidio en centros de secundaria. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 36(1), 162-178. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.36.num.1.2025.38369>

Pérez Costillas, L. y Sánchez Álvarez, N. (2023). *El suicidio en la adolescencia. Manual para docentes*. Ediciones Pirámide.

RAE. Real Academia Española (2024, a). *Suicidio*. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/suicidio?m=form>

RAE. Real Academia Española (2024, b). *Suicidarse*. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/suicidarse?m=form>

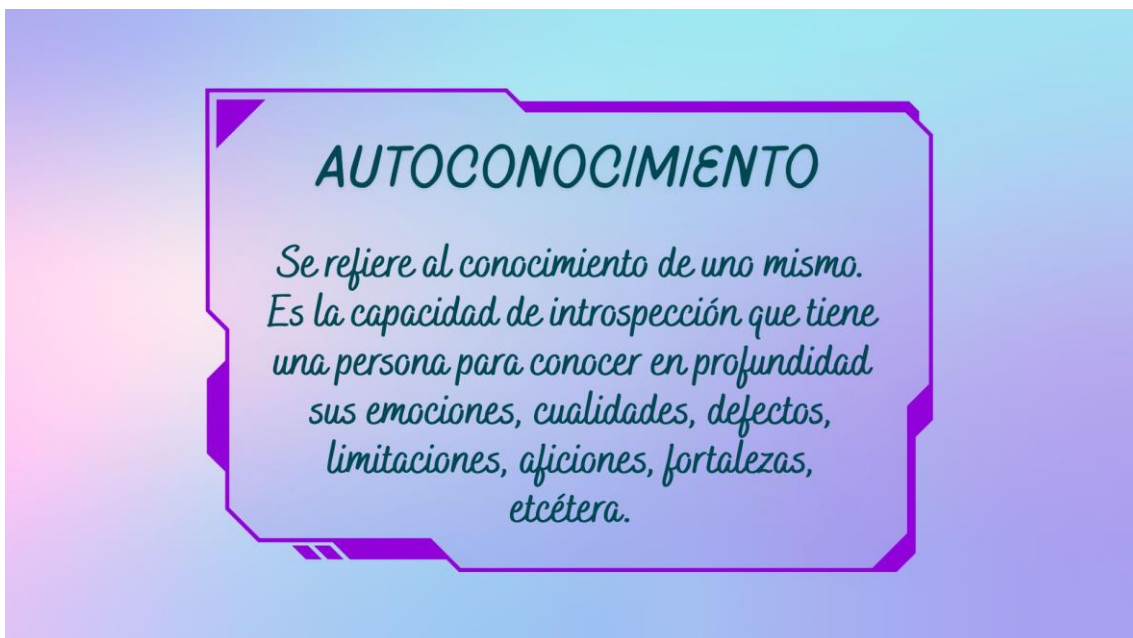
Redondo García, I. coordinador del Grupo de Trabajo para la Prevención del Suicidio e Intervención ante Conductas Autolíticas en Castilla-La Mancha (2020). *Guía para la prevención de la conducta suicida. Castilla – La Mancha. Dirigida a docentes*. Gobierno de la Junta de Castilla La Mancha, Consejería de Sanidad, Servicio de Salud de Castilla La Mancha (SESCAM). <https://consaludmental.org/centro-documentacion/guia-prevencion-conducta-suicida-castilla-la-mancha/>

RESOLUCIÓN de 3 de diciembre de 2024, conjunta de la Directora General de Política Educativa, Ordenación Académica y Educación Permanente y del Director General de Salud Mental, por la que se publica el Acuerdo de colaboración de 30 de agosto de 2024, entre la Dirección General de Política Educativa, Ordenación Académica y Educación Permanente del Departamento de Educación, Cultura y Deporte y la Dirección General de Salud Mental del Departamento de Sanidad, de actuaciones conjuntas en materia de educación y salud mental. *Boletín Oficial de Aragón*, 242, de 16 de diciembre de 2024, 35755-35763. <https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1366603361111&type=pdf>

ANEXOS

ANEXO I. SESIÓN 1. CONOCIÉNDOSE A UNO MISMO

https://www.canva.com/design/DAGtt8M53Sw/mR_rkPoxPSgJLwj_2Y_KDw/edit?utm_content=DAGtt8M53Sw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



YO SOY...

*En la parte de arriba de la hoja tenéis que poner
vuestro nombre y apellidos.*

¡IMPORTANTÍSIMO!
*Tenéis que responder con sinceridad. Todas las
respuestas son válidas, no hay respuestas malas.*



*Una vez que hayáis terminado, levantar la mano y
pasaremos a por la hoja.
Tenéis 15 minutos.*



FORTALEZAS Y DEBILIDADES

En media hoja (que os vais a quedar) tenéis que hacer dos listas:

- *Por un lado, vuestras fortalezas.*
- *Por el otro, vuestras debilidades.*

Alguna fortaleza/debilidad puede estar en ambos lados (por ejemplo, ser perfeccionista).

EJEMPLOS

FORTALEZAS

Empático/a
Organizado/a
Divertido/a
Amable
Listo/a

DEBILIDADES

Desordenado/a
Orguloso/a
Me cuesta salir de mi zona
de confort
Impulsivo/a

MI COMPI ES...

En un folio vais a poner vuestro nombre y apellidos.

*Todos los papeles van a ir pasando por el resto de
compañeros.*

*La actividad consiste en escribir algo POSITIVO
sobre el dueño o la dueña del folio.*

OTRAS FORMAS DE CONOCERSE

Diario personal en el que escribir sobre las cosas que os pasan.



Diario de gratitud. Se escriben 3 cosas por las que dais las gracias ese día.

Carta a mi yo del futuro o una cápsula del tiempo.



Practicar la relajación.



ANEXO II. SESIÓN 1, ACTIVIDAD 2. FICHA DE DATOS PERSONALES

| | |
|---|--|
| Hobbies: | |
| Comida favorita y comida que no me gusta: | |
| Color favorito: | |
| Deporte favorito: | |
| Estilo de música favorito + artista que me gusta: | |
| Película/libro que me gusta: | |
| Otras cosas que me gustan: | |
| Cosas que no me gustan: | |
| Se me da bien: | |
| Se me da mal: | |
| Mi sueño es: | |
| Mi mayor miedo es: | |
| De mayor quiero ser: | |

ANEXO III. SESIÓN 2. CONOCIENDO A LOS DEMÁS

https://www.canva.com/design/DAGtt4HYrR0/TB0FMSoV1B1bdZ8Jz4RU8Q/edit?utm_content=DAGtt4HYrR0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



RECAPITULAMOS

En la sesión anterior nos conocimos un poco más a nosotros mismos.

Pero, como seres sociales, es importante conocer a los demás...

¡Y no hay mejor manera que con unos juegos!

¡Quitamos las mesas del medio! Y nos sentamos en el suelo o encima de las mesas... ¡Lo que vosotros queráis!



¿Cómo se juega?

El profesor o la profesora elige 5 papeles de la primera actividad de la sesión anterior (Yo soy), de forma aleatoria. Primero se leerá la información de uno poco a poco, y vosotros tenéis que adivinar de quién se trata.



¿Qué tan bien conocéis a vuestros/as compañeros/as?



Os vamos a dar una hoja como si fuera un cartón del bingo. Jugar es muy sencillo, solo tenéis que encontrar a alguien que cumpla con el requisito de cada casilla. Dentro de cada casilla tenéis que escribir el nombre de la persona que os haya contestado.



¡No podéis preguntarle dos veces a la misma persona aunque sean casillas diferentes!

**Tenéis 10 minutos para completarlo.
¿Preparados?**



1. Nos sentamos en círculo en el suelo.

2. Cada uno de vosotros y vosotras tenéis que pensar en dos mentiras y una verdad de vuestra.

3. Una persona lo dice en voz alta y resto tiene que averiguar la verdad.

 Para darle más vida al juego, pensar en una verdad que casi nadie sepa...

¿QUÉ NOS QUEDA POR CONOCER?

¡La semana que viene lo averiguaremos!



MUCHAS GRACIAS

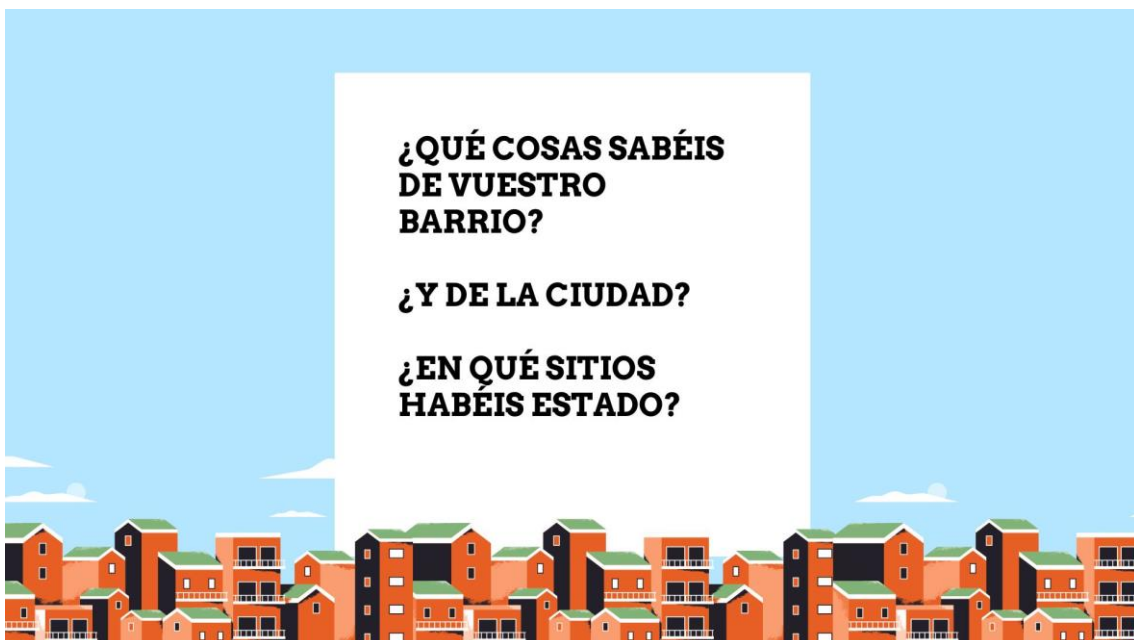


BINGO

| | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| ALGUIEN QUE ESCUCHE KPOP O ROCK | ALGUIEN QUE TENGA UN GATO | ALGUIEN QUE TENGA UNA HERMANA MAYOR | ALGUIEN QUE HAYA IDO AL EXTRANJERO |
| ALGUIEN QUE AME EL INVIERNO | ALGUIEN QUE CUMPLA AÑOS EN SEPTIEMBRE | ALGUIEN QUE HAYA VISTO MIÉRCOLES | ALGUIEN QUE TENGA UN PERRO |
| ALGUIEN QUE TENGA MIEDO A LOS PAYASOS | ALGUIEN CON ALGUNA ALERGIA | ALGUIEN QUE TOQUE ALGÚN INSTRUMENTO | ALGUIEN QUE HAYA LEIDO 3 LIBROS ESTE AÑO |
| ALGUIEN QUE HAGA FÚTBOL | ALGUIEN QUE SEPA DIBUJAR | ALGUIEN QUE VEA ANIME | ALGUIEN QUE TENGA UN LABUBU |
| ALGUIEN QUE LEA CÓMICS | ALGUIEN QUE SE HAYA IDO DE CONCIERTO ESTE AÑO | ALGUIEN QUE SEPA QUÉ ES UN NARVAL | ALGUIEN A QUIEN LE GUSTEN LAS PELIS DE TERROR |

ANEXO V. SESIÓN 3. CONOCIENDO NUESTRO ENTORNO

https://www.canva.com/design/DAGvHxZrDws/gE5lCVaJSDQ6pZiLE9J1Bg/edit?utm_content=DAGvHxZrDws&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



EL BARRIO DELICIAS

Uno de los barrios más poblados de la ciudad.
¿Será que no hay cosas por hacer o ver aquí?



Centro Cívico Delicias



Zona Joven Delicias



- Cursos
- Talleres
- Game zone
- Espacio 0
- SPACEteen (12 a 18 años)
- Cierzo Esports Academy
- Satélite PUCK (biblioteca)
- Información y asesoramiento
- Eventos



Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico



Exposiciones
Asociación Tatakae



Teatro de las Esquinas (al lado del CC Esquinas del Psiquiátrico)



Parque Delicias



Parque del Castillo Palomar



Parque de la Sedetania



Parque de los Jardines de Avicebrón



Parque de los Jardines de Avempace



CDM Delicias



YMCA en C/ de Borja



BPM Manuel Alvar (en Paque Delicias)



Palacio de pioneros



Asociación El Cañar



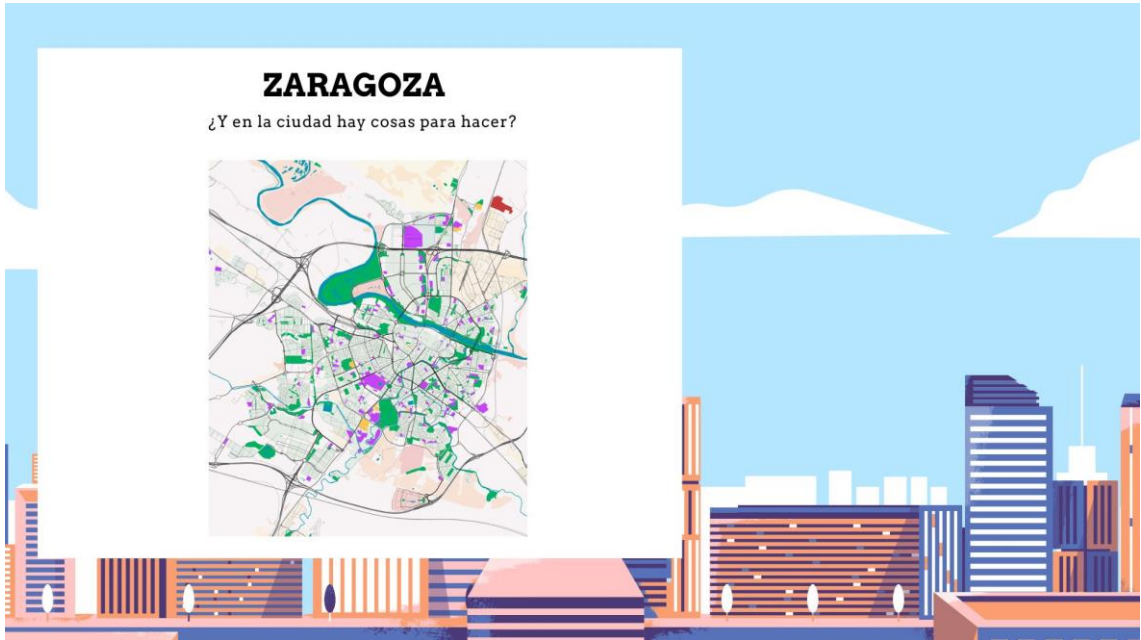
Junta Municipal Delicias



Aquí podréis encontrar todos los recursos, actividades, equipamientos y asociaciones del barrio.

ZARAGOZA

¿Y en la ciudad hay cosas para hacer?





Centros Cívicos de la ciudad

**ESPACIOS
COMUNES DE LOS
BARRIOS**



Zonas Jóvenes y Agenda Joven



Puerto Venecia



Recreativos, bolera, laser tag y minigolf



Gran Casa



Aragonia

CENTROS COMERCIALES

EXPOSICIONES



La Lonja



Museo de Goya



Museo Pablo Gargallo



Museo Pablo Serrano

EXPOSICIONES



Paraninfo



CaixaForum



Museo Alma Mater



Centro de Historias



La Basílica del Pilar

CATEDRALES



**Catedral del Salvador - La Seo (+
museo de ruinas romanas)**

PARQUES



**Parque José Antonio Labordeta -
Parque Grande**



Parque del Tío Jorge

OTROS SITOS PARA DISFRUTAR + ACTIVIDADES



Acuario



Parque de Atracciones



Escape Rooms



La Aljafería

PERO ESO NO ES TODO...

En la ciudad se llevan a cabo diferentes eventos a lo largo del año, para todo el público y de diferentes ámbitos.

Para los más frikis:

Salón del Comic, Ultimate Manga, Expotaku, Otakai, ZGamer

Para los más activos:

Carreras, actividades de piragüismo, carreras en bicicleta, paseos en bicicleta para descubrir la ciudad, grupos de skate y de patinaje, etc

Para amantes de la música:

A lo largo del año hay conciertos en los parques de la ciudad, eventos de baile, etc
Quien sabe, ¡igual algún día te topas con alguno de casualidad!

An illustration of a suspension bridge over a body of water. The bridge has two tall brown towers and white cables. The background shows a blue sky with a white sun and stylized white clouds. In the center, there is a large white rectangular box containing text.

¡VELOCIDAD!

De forma individual o por parejas tenéis que buscar un evento, lugar o asociación que sea de vuestro interés.
Buscar información sobre ello, de qué se trata, a qué público va dirigido, en qué momento del año se da, etc.
Tenéis 5 minutos para encontrarlo.

Al terminar, cada uno contará lo que ha averiguado.

Muchas gracias

¡Espero que os haya servido para conocer un poco más vuestro entorno!

Aunque la mejor manera de conocerlo es visitando, vivirlo en primera persona.

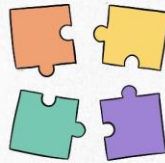


ANEXO VI. SESIÓN 4. SALUD MENTAL - SUICIDIO

https://www.canva.com/design/DAGwbzO26nY/HDoUQMvBO92JKrYnQpRwaw/edit?utm_content=DAGwbzO26nY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

RECAPITULAMOS...

Durante la primera sesión nos conocimos a nosotros mismos.
En la segunda sesión conocimos a los demás.
Y en la tercera sesión conocimos nuestro entorno, la ciudad y el barrio.



PERO...¿QUÉ
TIENE QUE VER
TODO ESTO?

PROFUNDIZAMOS

Conociéndonos a nosotros mismos podemos reconocer nuestros estados emocionales, físicos y mentales. También es importante conocer nuestros límites, para poder estar en un estado óptimo. Además, podemos darnos cuenta de la relación de nuestros estados internos con nuestra salud física.

Conocer a los demás es la forma en la que creamos vínculos de amistad, de pareja, de compañerismo, etc.
Todos tenemos relaciones con el resto de personas (y no, no me refiero a amorosas).
Somos seres sociales y vivimos en comunidad. Hay que saber con quién queremos estar y con quién no.

Conocer el entorno es importante para poder manejarnos como individuos.
No solo para saber recomendar un restaurante que sabes que le va a encantar a otra persona...
Al conocer el barrio o la ciudad ampliamos los recursos a los que acceder.
¿Y si no conocemos algo? Pues se lo preguntamos a alguien.

EJEMPLOS

Tengo una amiga que cuando está muy estresada tiene pesadillas.

Hay personas a las que le tiembla un ojo con el estrés. O van más al baño.

Hay personas que cuando están enfadadas se retraen, buscan actividades para despejarse y sentirse mejor.

Cuando tenemos algún problema, muchas veces se lo contamos y/o pedimos consejo a alguien en quien confiamos.

Cuando tenemos dudas de algo, sabemos a quien tenemos que preguntar.

Por ejemplo, tengo un amigo que es programador y cuando tengo un problema con el ordenador, siempre le pregunto a él.

Me he perdido muchas veces por la ciudad, descubriendo así sitios que antes no conocía.

A través de asociaciones, eventos y amigos, he podido conocer más gente con los mismos intereses que yo y he hecho actividades que he disfrutado mucho.

Y cuando he tenido algún problema, he sabido a dónde acudir.

¿Y VOSOTROS?



¿QUÉ ES?

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus capacidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.
Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.



¿ES IMPORTANTE HABLAR DE SALUD MENTAL?

Si una persona se rompe la pierna, puede hablar de ello. Contará que fue al médico, que estuvo en urgencias, que le pusieron una escayola, etc.

Pero, ¿se permite hablar de la salud mental de la misma manera? ¿Ir al psicólogo se ve de la misma forma que ir a otro médico?

Todos los problemas por los que se pasa son igual de importantes. Hablar de nuestros sentimientos, de nuestras situaciones personales, de nuestros miedos, de nuestros dolores, dé lo que pasa por nuestra cabeza... Todo es importante. Solo hay que saber con quién hablarlo.



Callarse simplemente empeora las cosas.



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Estrés
- Ansiedad
- Otros trastornos mentales como la esquizofrenia o los trastornos de personalidad.
- Depresión
- Problemas de autoestima

¿Alguno más que sepáis?

EL SUICIDIO

¿Qué es?

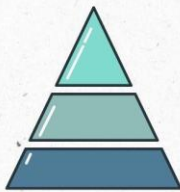
Es el acto de darse muerte a uno mismo.

Factores

Hay muchos factores que pueden llevar a una persona a querer cometerlo. Tales como vivencias estresantes, traumas, bullying, abusos, ...



Componentes



El suicidio es el último escalón. También hay tentativa de suicidio (intentarlo y no conseguirlo), autolesiones suicidas y no suicidas, ideación y planificación.

¿Se puede notar?

SI.
Las personas que piensan en ello pasan por cambios notorios. Por ejemplo, se vuelven más retraídas, dejan de salir, no hablan con la gente. Aunque también puede ocurrir lo contrario.

ALGUNOS DATOS

01

Es cierto que los hombres lo cometen en mayor proporción que las mujeres. Pero las mujeres tienen más ideación suicida que los hombres.
¿Por qué pensáis que se puede dar este fenómeno?

02

Conforme se avanza en edad, se dan más suicidios, aunque a partir de los 55 años decae la incidencia.
Analicemos la tabla (INE, datos del año 2024).

| | Todas las edades | Menores de 1 año | De 1 a 4 años | De 5 a 9 años | De 10 a 14 años | De 15 a 19 años | De 20 a 24 años | De 25 a 29 años | De 30 a 34 años | De 35 a 39 años |
|---|---------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 098 Suicidio y lesiones autoinfligidas | | | | | | | | | | |
| Ambos sexos | 3.046 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 1 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 13 ¹⁾ | 76 ¹⁾ | 119 ¹⁾ | 128 ¹⁾ | 157 ¹⁾ | 225 ¹⁾ |
| Hombres | 2.534 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 7 ¹⁾ | 45 ¹⁾ | 82 ¹⁾ | 96 ¹⁾ | 124 ¹⁾ | 155 ¹⁾ |
| Mujeres | 1.012 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 1 ¹⁾ | 0 ¹⁾ | 6 ¹⁾ | 31 ¹⁾ | 37 ¹⁾ | 32 ¹⁾ | 33 ¹⁾ | 30 ¹⁾ |

| | De 40 a 44 años | De 45 a 49 años | De 50 a 54 años | De 55 a 59 años | De 60 a 64 años | De 65 a 69 años | De 70 a 74 años | De 75 a 79 años | De 80 a 84 años | De 85 a 89 años | De 90 a 94 años | De 95 años y más |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | 309 ¹⁾ | 451 ¹⁾ | 454 ¹⁾ | 424 ¹⁾ | 356 ¹⁾ | 271 ¹⁾ | 209 ¹⁾ | 209 ¹⁾ | 181 ¹⁾ | 158 ¹⁾ | 89 ¹⁾ | 17 ¹⁾ |
| | 226 ¹⁾ | 325 ¹⁾ | 320 ¹⁾ | 291 ¹⁾ | 207 ¹⁾ | 187 ¹⁾ | 156 ¹⁾ | 150 ¹⁾ | 137 ¹⁾ | 136 ¹⁾ | 72 ¹⁾ | 14 ¹⁾ |
| | 79 ¹⁾ | 126 ¹⁾ | 134 ¹⁾ | 133 ¹⁾ | 89 ¹⁾ | 84 ¹⁾ | 53 ¹⁾ | 59 ¹⁾ | 44 ¹⁾ | 22 ¹⁾ | 16 ¹⁾ | 3 ¹⁾ |

03

En países desarrollados se puede dar más en personas cuyo nivel económico sea más bajo. Pero todo depende del país, ya que hay diferencias culturales. **¿Conocéis alguna?**

04

Hay colectivos más vulnerables, como las personas que tienen otros problemas de salud mental, personas con discapacidad, personas del colectivo LGTBIQ+, personas en riesgo de exclusión social, personas con enfermedades graves, etc.



FACTORES PROTECTORES

Personales

Saber resolver problemas, buena autoestima, pertenecer a un grupo, resiliencia, sentirse queridx, búsqueda de ayuda cuando es necesaria, etc.

Familiares

Buena comunicación y relación con los miembros de la familia.
Clima de confianza.

Sociales y escolares

Tener amigos, relaciones positivas con gente del entorno, tener una persona de confianza en quien apoyarse, ocio y tiempo libre.

RELACIÓN CON LAS SESIONES ANTERIORES



Conocerse a sí mismx.

Para saber qué nos pasa, qué situaciones son las que nos hacen sentir de esa manera, saber por qué tenemos esos pensamientos, conocer nuestro propio límite.
Saber pedir ayuda.

Conocer a los demás.

Saber a quién le podemos hablar de nuestros problemas, en quién podemos confiar.
Reconocer quién nos puede ayudar cuando haya este tipo de pensamientos.
Puede ser un **familiar** o un **amigo cercano**.

Conocer el entorno.

Saber qué recursos hay a nuestro alcance para poder eliminar estos pensamientos.
Asociaciones, grupos de ayuda, psicólogos, ayuda médica, etc.

Es la **ayuda profesional**.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO SE TIENEN PENSAMIENTOS SUICIDAS?
(O SI ALGUIEN DE NUESTRO ENTORNO LOS TIENE)

CONTACTOS DE INTERÉS PARA LA PREVENCIÓN

Emergencias: 112

**Zona de Salud Joven
Amparo Poch: 976 72 60 43**

**Línea de prevención del
Ministerio de Sanidad: 024**

**Asesoría de Bienestar
Emocional del IAJ: 976 71 68 47**

**Teléfono de la Esperanza:
965 13 11 22 o 717 00 37 17
(para momentos de crisis)**

**ASAPME (Asociación
Aragonesa Pro Salud Mental):
976 53 24 99**

**LIANA (Asociación
Aragonesa de Prevención
del Suicidio y la Conducta
Autolesiva): 644 49 99 65**

**Asesoría psicológica
gratuita de InfoJoven (cita
a través de la web)**

**Teléfono contra el suicidio:
911 38 53 85**

**Teléfono de Prevención del
Suicidio: 900 92 55 55**

**Fundación ANAR: 900 20 20
10 / 900 11 61 11**



**Y NO OLVIDÉIS QUE PEDIR AYUDA NO ES DE
COBARDES, ES DE VALIENTES
NO ESTÁIS SOLXS**



ANEXO VII. LISTA DE COTEJO DE LA SESIÓN POR PARTE DEL/DE LA DOCENTE.

| Criterios de evaluación. | Si. | No. |
|---|-----|-----|
| La sesión se ajusta al tiempo de la clase de tutoría. | | |
| El alumnado ha mostrado interés a lo largo de la sesión. | | |
| El clima de la clase ha sido positivo para la realización de la sesión. | | |
| El alumnado ha participado activamente en las actividades propuestas. | | |
| Las actividades planteadas han sido apropiadas para el grupo. | | |
| Los recursos espaciales y materiales han sido adecuados. | | |
| Observaciones: | | |
| Aspectos a mejorar: | | |

ANEXO VIII. LISTA DE COTEJO DE LA INTERVENCIÓN POR PARTE DEL/DE LA DOCENTE.

| Criterios de evaluación. | Si. | No. |
|---|-----|-----|
| La intervención se ajusta al tiempo de las clases de tutoría. | | |
| La duración de la intervención (4 días) es la adecuada. | | |
| El alumnado ha mostrado interés a lo largo de las sesiones. | | |
| El clima de la clase ha sido positivo para la realización de la intervención. | | |
| El alumnado ha participado activamente en las actividades propuestas. | | |
| Las actividades planteadas han sido apropiadas para el grupo. | | |
| Los recursos espaciales y materiales han sido adecuados. | | |
| Se han alcanzado los objetivos de la intervención. | | |
| El resultado de las sesiones ha sido satisfactorio. | | |
| Observaciones: | | |
| Aspectos a mejorar: | | |

ANEXO IX. LISTA DE COTEJO DE LA INTERVENCIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO.

| Criterios de evaluación. | Si. | No. |
|---|-----|-----|
| La duración de la intervención (4 días) es la adecuada. | | |
| He mostrado interés a lo largo de las sesiones. | | |
| El clima de la clase ha sido positivo para la realización de la intervención. | | |
| He participado activamente en las actividades propuestas. | | |
| Las actividades planteadas han sido adecuadas. | | |
| Los recursos espaciales y materiales han sido adecuados. | | |
| El tema a tratar ha sido relevante para mí. | | |
| Estoy satisfecho/a con la intervención. | | |
| Opiniones: | | |
| Aspectos a mejorar: | | |

ANEXO X. LISTA DE COTEJO DE AUTOEVALUACIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO.

| Criterios de evaluación. | Si. | No. |
|--|-----|-----|
| Soy capaz de identificar las señales de riesgo ante el suicidio. | | |
| Soy capaz de proponer estrategias de prevención del suicidio o de actos suicidas a nivel personal y con personas cercanas. | | |
| Sé identificar cuándo necesito ayuda externa. | | |
| Conozco los recursos de ayuda para prevenir el suicidio o si hay pensamientos suicidas/autolesivos. | | |
| Soy consciente de la gravedad del problema. | | |
| Cuando tengo un conflicto (interno o externo) acudo sin problema a una persona de confianza o un/adulto/a que me pueda ayudar. | | |
| Opiniones: | | |