

Acompanyar a les famílies en la Prevenció, Detecció i Actuació de les autolesions i ideacions suïcides

Ariadna Troya Solé

Membre Equip SEER (Salut i Educació Emocional)

Membre Plataforma PDA Bullying



P

PREVENCIÓ

Promoció del benestar
Provenció
Sensibilització
Precaució

D

DETECCIÓ

Eines observació
Eines situació de risc
Eines tipificació cas

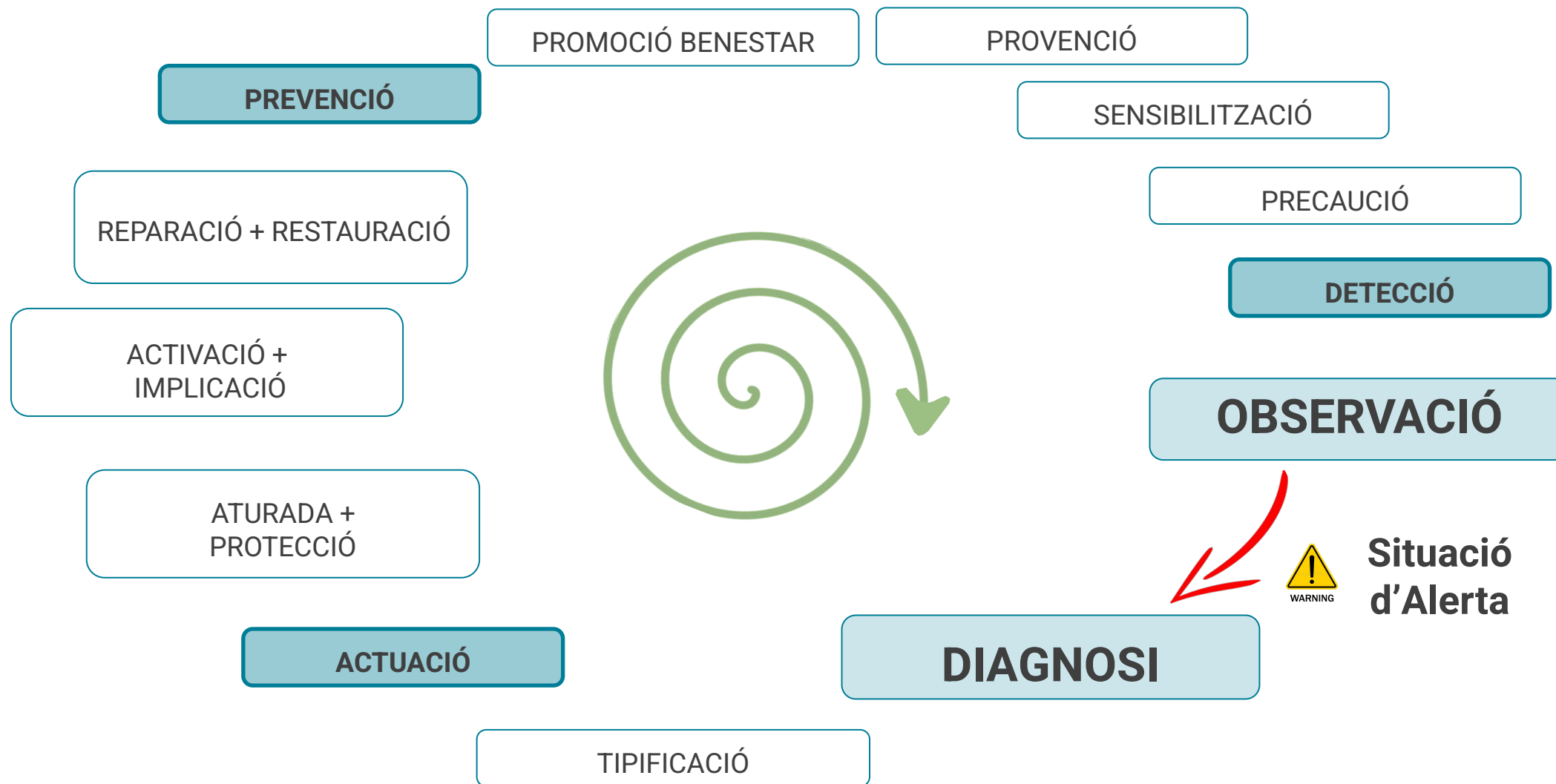
A

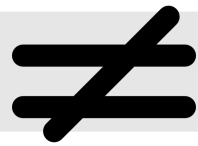
ACTUACIÓ

Aturar + Protegir
Activar + Implicar
Reparar + Restaurar



Model de fases PDA





- Autolesions no suïcides

L'autolesió no suïcida és un dany corporal autoinfligit (que es fa un mateix), que no té com a objectiu el suïcidi.

Aquestes lesions es porten a terme en diferents zones del cos (principalment visibles en l'avantbraç), però no tenen com a objectiu buscar ni produir la mort d'un mateix. Inclouen un ventall ampli d'actes i formes de fer-se mal, però les lesions més comunes són fer-se talls o erosions superficials en la pell

- Ideació suïcida o idees de suïcidi:

Es parla de conducta suïcida quan la persona presenta algun grau d'intenció de posar fi a la seva vida.

Idees claus d'aquesta formació

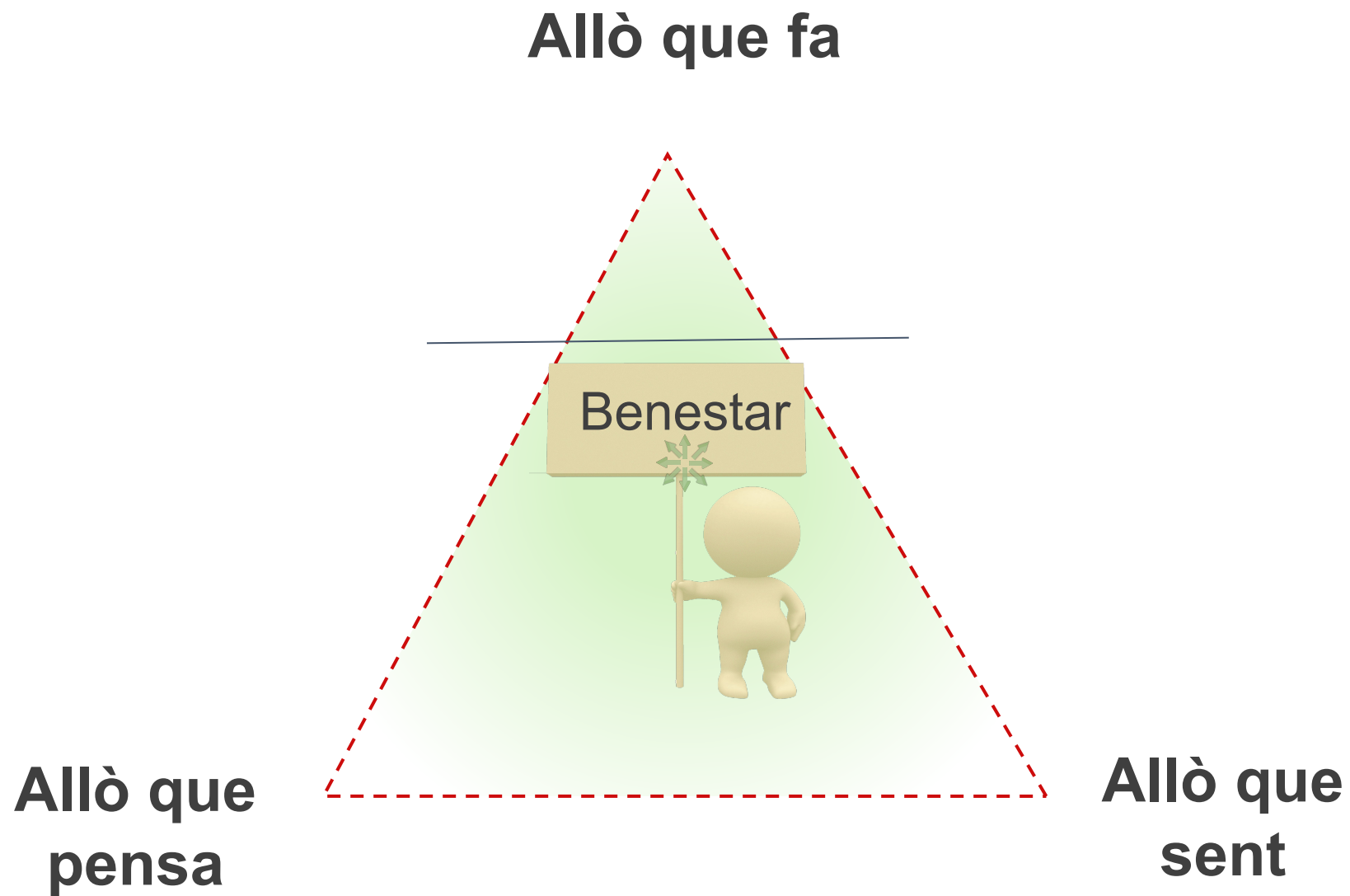
- Entendre les ideacions suïcides o autolesions en l'adolescència, com la punta de l'iceberg d'un profund malestar.
- Mostrar l'educació emocional com un actiu per la Prevenció, Detecció, Gestió i Reparació d'aquest malestar, a l'hora que un element clau en l'acompanyament familiar.
 - ◆ Eines per a la comprensió del moment del meu fill/a, i acompanyament afectiu del dolor cap a la restauració del benestar.
- Reconèixer indicadors que ens facilitin la detecció: sistema de nivells d'alerta.
- Abordatge d'una situació d'alerta des de l'àmbit familiar. Indagar sobre els canals d'ajuda i suport.
 - ◆ Conèixer de quina manera puc acompanyar al meu fill/a des del meu rol com a família en l'aturada, la implicació, i la reparació/restauració.

**Ideacions suïcides o
autolesions en
l'adolescència, com la
punta de l'iceberg d'un
profund malestar**

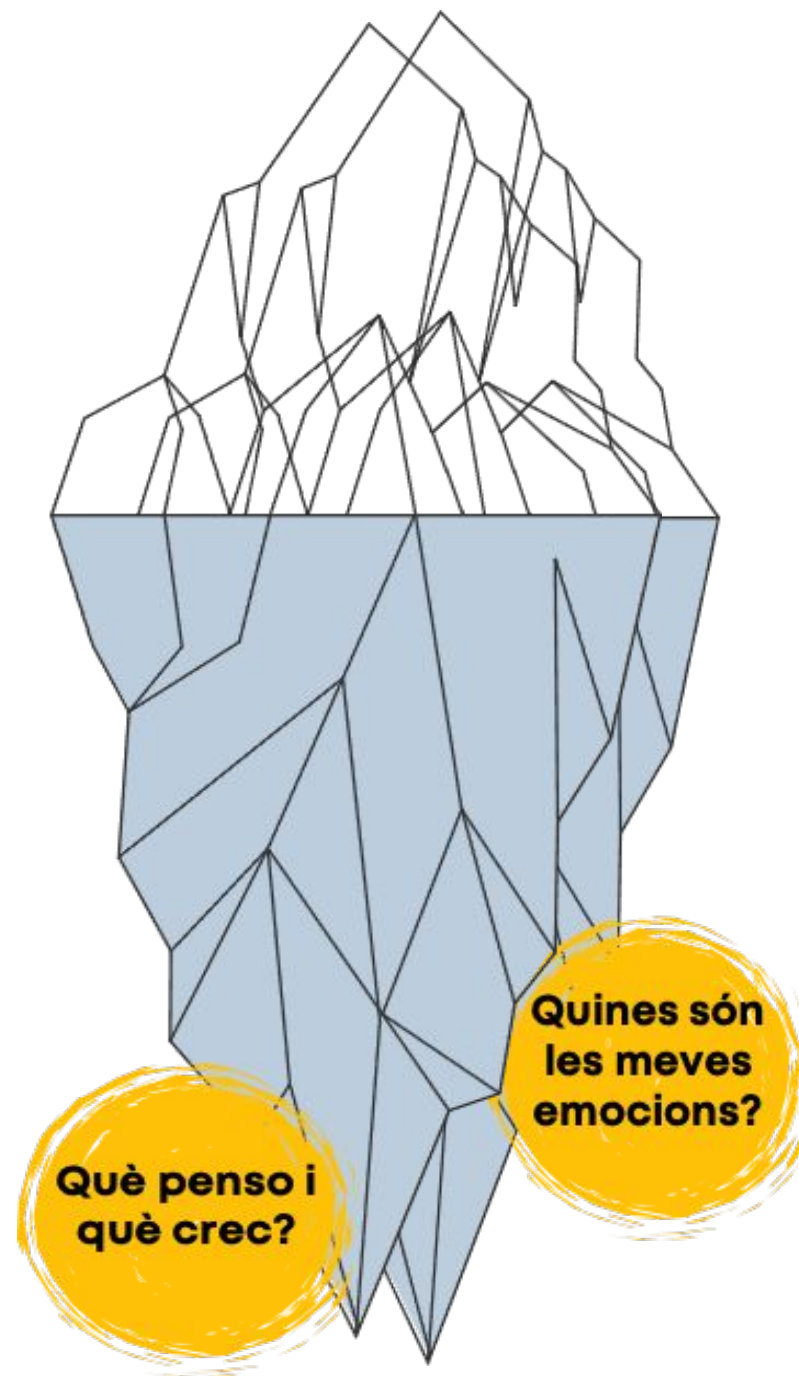




La persona des del Triangle de la Personalitat







**Què penso i
què crec?**

**Quines són
les meves
emocions?**

"Sento/penso massa"

Autolesió com a estratègia per a processar les emocions de malestar
(quan sentim dolor físic, no pensem ni sentim)

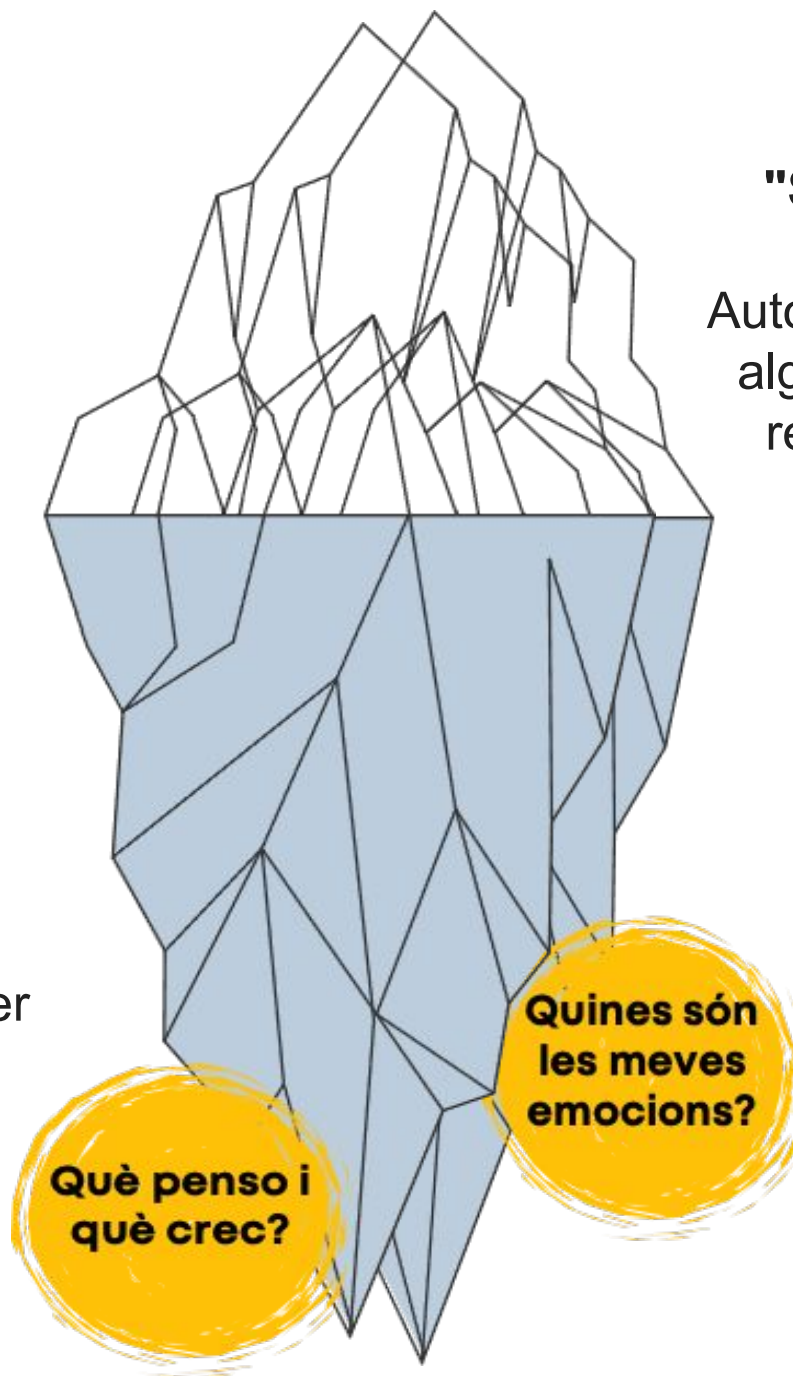
"Sento indiferència cap a tot"

Autolesió com a estratègia per sentir alguna cosa físicament ("no sento res...almenys sento dolor físic")

Desenvolupar un sentit de **control sobre les seves vides**

Castigar-se
per coses que creuen haver fet malament

Expressar emocions
que sentrien vergonya de mostrar d'una altra manera





Mapatge emocional





Mapatge emocional

POR

PÀNIC

INSEGURETAT

ANGOIXA

NERVIS

ESTRÈS

PREOCUPACIÓ

INQUIETUT

ANSIETAT

NEGUIT

RÀBIA

ODI

INDIGNACIÓ

IMPOTÈNCIA

IRA

ENFADO

REBUIG

FÀSTIC

DESÀNIM

TRISTESA

FRUSTRACIÓ

SOLITUD

DECEPCIÓ

PENA

ENYORANÇA

SORPRESA

VERGONYA

CULPA

ALEGRIA

SATISFACCIÓ

ORGULL

IL·LUSIÓ

PLAER

AMOR

SEGURETAT

TENDRESA

ESPERANÇA

ESTIMA

CONFIANÇA

FELICITAT

TRANQUIL·LITAT

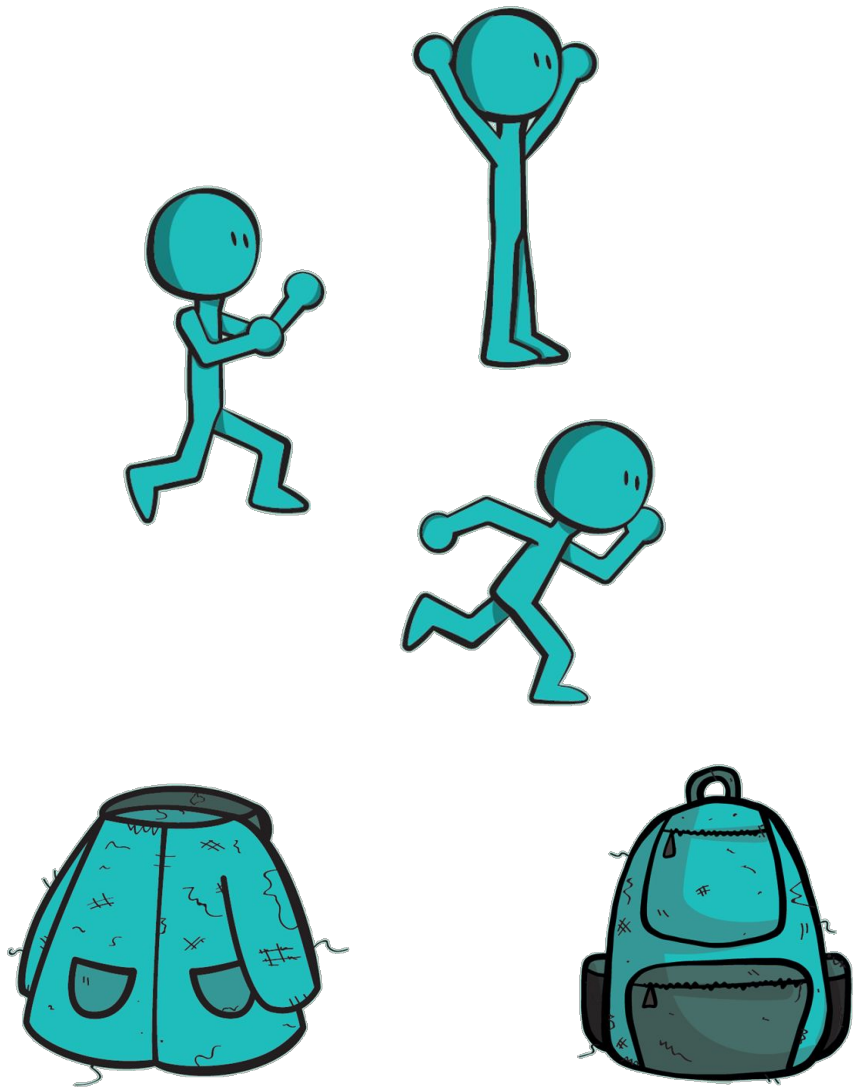
SERENITAT

PLENITUD

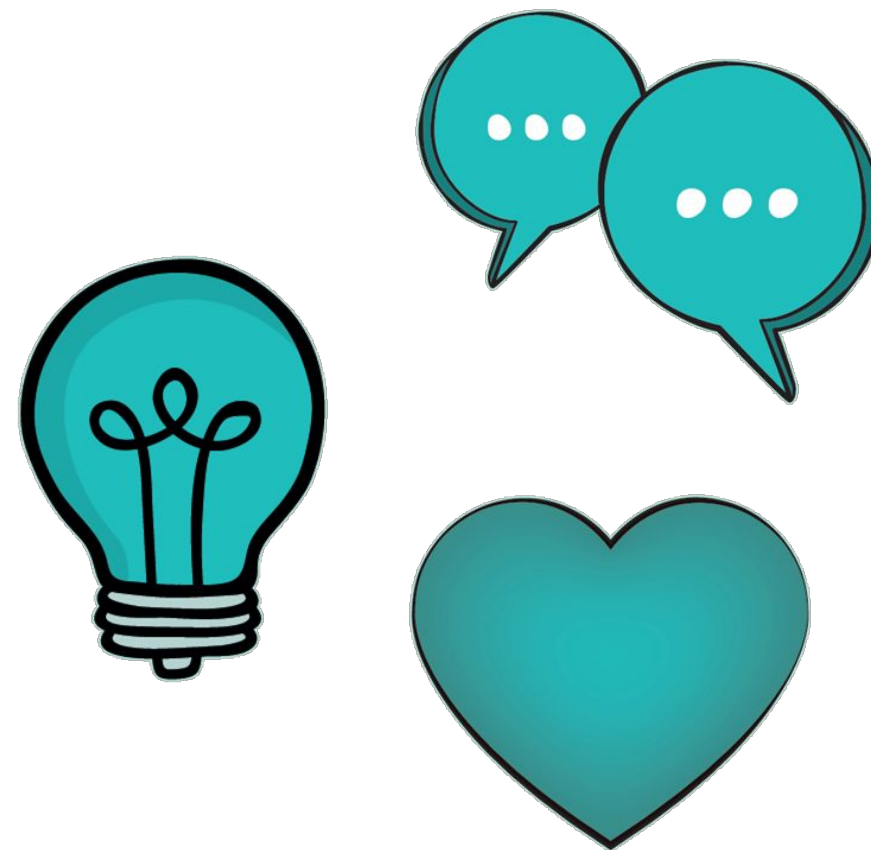
PAU

Educació emocional com un actiu per la Prevenció, Detecció, Gestió i Reparació d'aquest malestar





REACTIVITAT



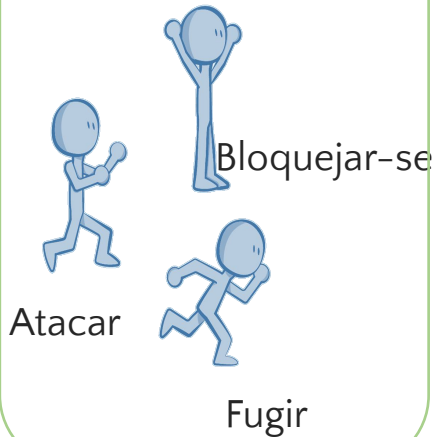
RESPOSTA

Tot el que es pot fer amb una emoció

Supervivència



REACTIVITAT



CONTROL EMOCIONAL

Estratègies de Supervivència Emocional



Convivència

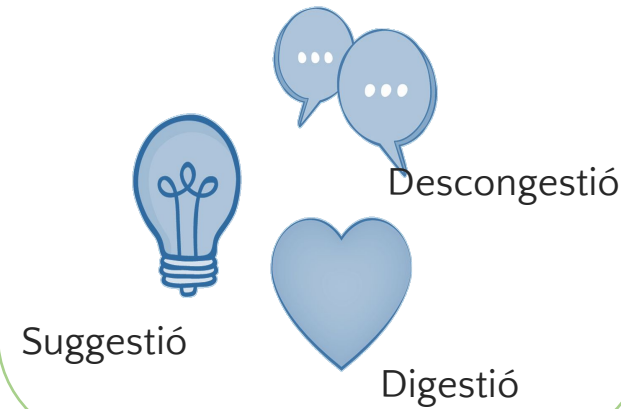


coM-viure



GESTIÓ EMOCIONAL

Estratègies de Convivència Emocional

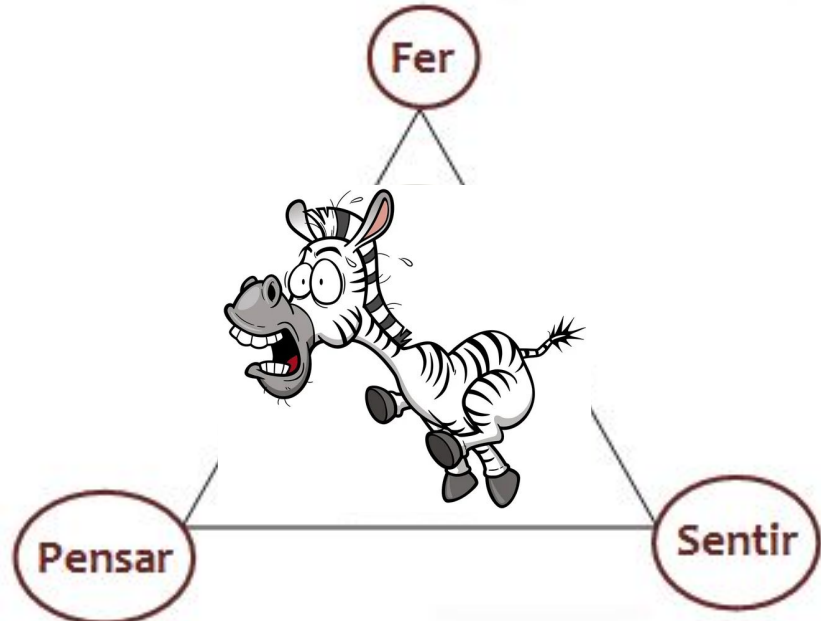
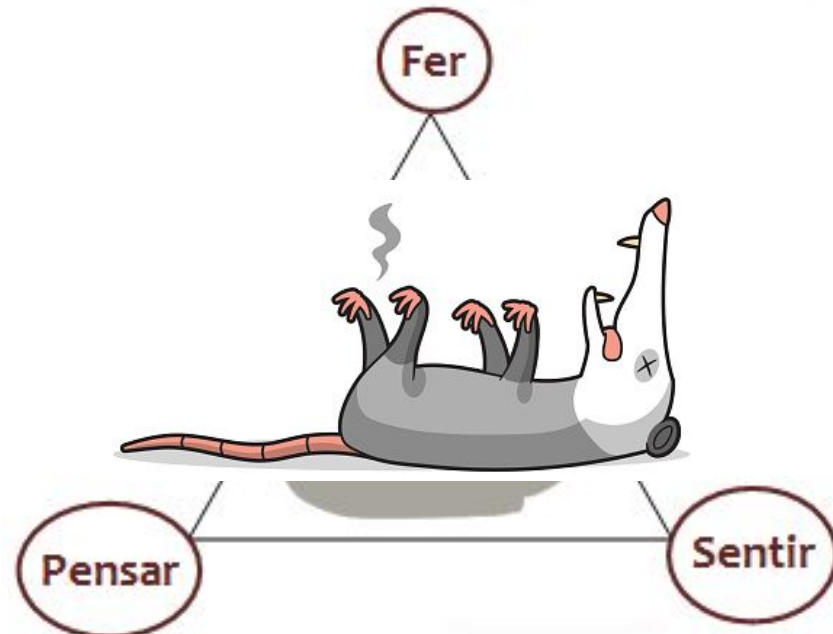
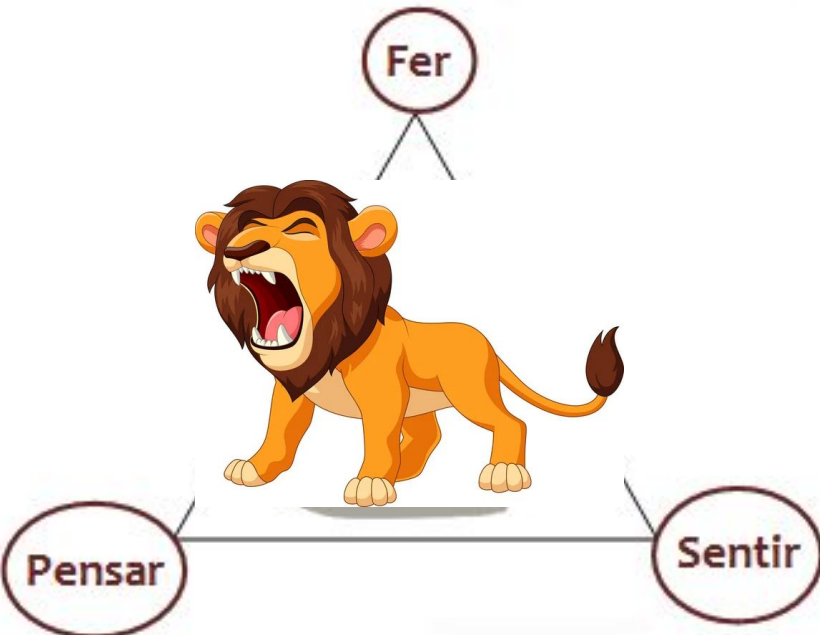


TRANSFORMACIÓ





La reactivitat





Estratègies de Control o Supervivència Emocional





El control emocional, què vol dir no gestionar situacions complexes:



motxilla emocional

- ✓ **Amagar**: ocultar allò que fa mal i no es vol o no es pot mirar, per no veure-ho ni deixar-ho veure als altres. Passar pàgina ràpidament, sense donar lloc a les emocions.
- ✓ **Carregar**: notar l'impacte emocional que ha tingut un fet, i quedar-se'n un/a mateix/a sense permetre's expressar-ho. No validar ni legitimar l'emoció que s'ha sentit.
- ✓ **Procrastinar**: sent conscient d'una realitat emocional pròpia, no atendre-la en el moment per por a no tenir les habilitats suficients per a la seva gestió, deixant per a més endavant l'afrontament.



impermeable emocional

- ✓ **Autoenganyar-se**: aparentar que tot està bé des de l'auto convenciment, des d'un discurs propi que reforça idees com "no m'afecta", "estic bé", "és una tonteria", "no té més importància", "m'és igual el que pensi/digui de mi", etc.
- ✓ **Minimitzar**: treure importància al que he viscut, i sobretot a l'efecte que ha tingut en mi (*no, si en realitat no va ser res greu...*).
- ✓ **Obviar**: evitar fer front a una realitat emocional que podria ser desagradable o dolorosa, fingint que no està passant res i mirant cap a un altre lloc.
- ✓ **Aïllar**: separar-se de la realitat, posar una distància que pot no ser natural ni saludable, per evitar que hi pugui haver cap impacte

Quan portem la motxilla emocional, guardem de manera conscient o inconscient les coses que podrien ser doloroses. Posar-nos l'impermeable ens pot haver ajudat, en alguns moments difícils, a tenir una sensació d'auto control en permetre'm mantenir a ratlla la meva reactivitat.

Fem servir aquestes estratègies per intentar no patir, però la realitat sol ser que el malestar que no mirem en aquell moment pot aparèixer en d'altres, perquè hem *carregat* massa i surt tot de cop, perquè fa massa temps que ens pesa i necessitem deixar anar, o perquè ens anem allunyant de l'entorn d'on podríem rebre realitats agradables que tampoc no ens permetem sentir.



Resposta. La gestió emocional

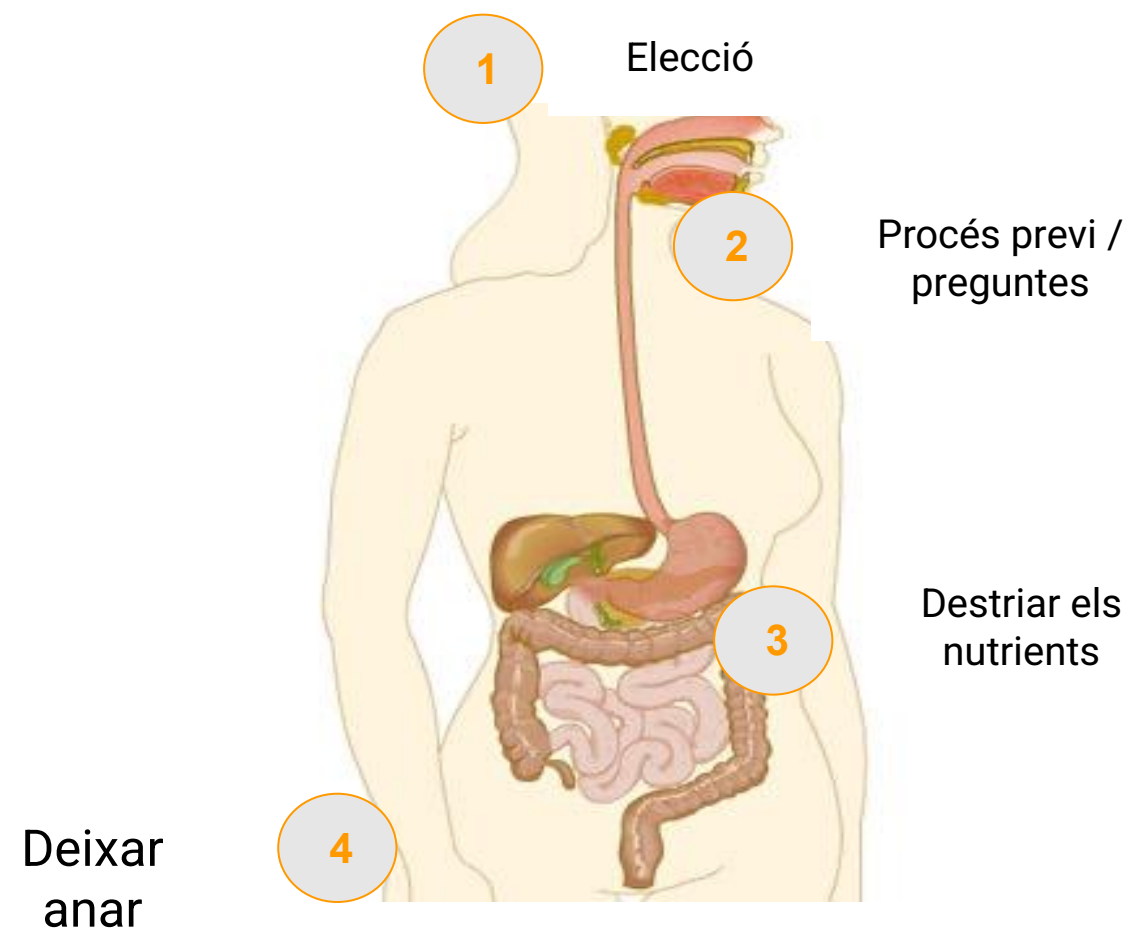
DESCONGESTIÓ



SUGGESTIÓ



DIGESTIÓ



FASE 1

Aturar la situació +
Protegir els implicats/des



FASE 2

Activar el benestar +
Implicar a tothom en la
resolució



FASE 3

Reparar el dolor +
Restaurar el benestar

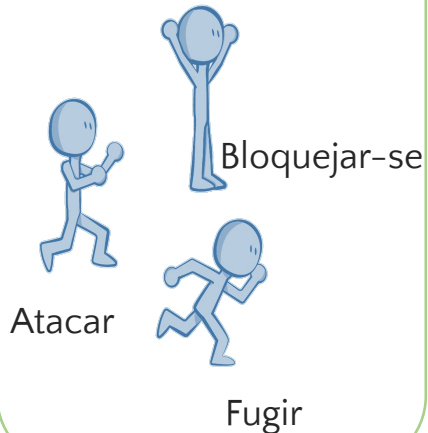


PREVENCIÓ

Supervivència



REACTIVITAT



CONTROL EMOCIONAL

Estratègies de Supervivència Emocional



Convivència

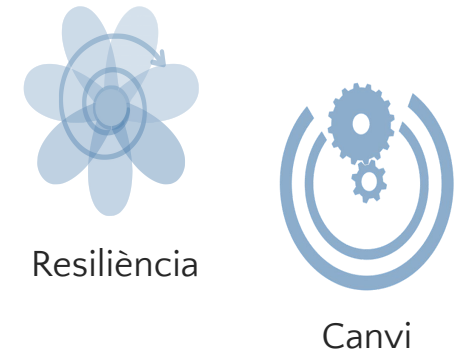


GESTIÓ EMOCIONAL

Estratègies de Convivència Emocional



TRANSFORMACIÓ





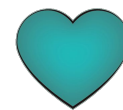
desconGESTIÓ

- ✓ **Expressió**: canviar la mirada a través de recursos que permeten l'expressió sana de la realitat sentida (Ex. *la paraula, la paraula escrita, el dibuix, la pintura, el ball...*).
- ✓ **Ajuda**: fomentar una actitud proactiva en trobar recursos d'ajuda (Ex. canals i vies de comunicació obertes, espais d'escolta, entorns d'expressió i resolució de preguntes...).
- ✓ **Estima**: recursos pedagògics que permetin la cura individual i del grup (Ex. *facilitar espais, moments, llocs i jocs que ajudin a donar estima i guarir les relacions. Activitats per cuidar on cada participant "cuida" i és "cuidat o cuidada" al llarg del curs o en moments concrets, per un/a company/a*).
- ✓ **Descans**: recursos individuals o de grup que ajuden a alliberar tensió i sentir altres emocions (Ex. *facilitar un espai a l'aula on l'alumnat pugui anar quan necessitin respirar, sentir, alliberar*).
- ✓ **Fluir**: recursos que col·laborin amb activar la millor versió individual de cadascú (Ex. *entrenar parlar sense identificar-se amb les emocions, els pensaments o els comportaments, connectant des del llenguatge i també amb el reconeixement del*...).



sugGESTIÓ

- ✓ **Punt de vista i distanciament**: recursos que ajudin a la reestructuració cognitiva canviant creences, patrons individuals i culturals, de percepcions... des de la distància segura i l'amplitud en la mirada (Ex. *treballar els nostres principis, valors, creences... a través de "quines ulleres em poso per veure la vida? Quines em vull posar?"*).
- ✓ **Alternatives**: recursos que promoguin donar obertura i veure les possibilitats en les propostes de reparació emocional que ja estan en marxa (Ex. *buscar altres camins que ens apropin al benestar, a partir de dinàmiques, espais de reflexió, etc.*).
- ✓ **Obrir la ment**: recursos que permeten el treball de desenvolupament de la mirada divergent i del pensament lateral (Ex. *crear debats sobre la bellesa, l'obertura i l'amplitud amb la qual percebem el món, el moment del grup, el què voldríem i el què necessitem, etc.*).
- ✓ **Legitimació**: recursos que afavoreixin la validació dels processos personals de cadascú, així com les conseqüències que es deriven dels fets (Ex. *acords i contractes signats, cartes de compromís, etc.*).



diGESTIÓ

- ✓ **Reconeixement**: donar un espai a les emocions sentides per poder transformar-les, veure més enllà de mirar. (Ex. *espais de reconeixement -tornar a mirar, redescobrir, validar, etc.- per donar consciència i observar de forma profunda allò viscut, etc.*).
- ✓ **Integració i aprenentatge**: "agafar" el que és propi (responsabilitat) per "extreure" els aprenentatges que dóna l'emoció sentida, per tant, recursos que permeten treure'n un profit desenvolupador de qualsevol realitat interna (Ex. *crear espais de comprensió i expressió de l'experiència viscuda, xerrar dels aprenentatges i de què farem ara que ja sabem més coses.*).
- ✓ **Deixar anar**: recursos que donin l'oportunitat d'acomiar-se del que ens ha succeït i permetre transcendir l'emoció (Ex. *tot tipus de rituals, celebracions, comiats, etc.*).
- ✓ **Revisar (mirar enrere)**: recursos que permetin l'autoobservació del procés viscut i la reafirmació dels aprenentatges com a forma d'afrontament (Ex. *enquestes, preguntes de revisió, discursos oberts, exposicions etc.*).



Segons els estudis, molta gent ha notat que si quan sent impuls a autolesionar-se deixen passar alguns minuts, això és suficient per què la necessitat desaparegui.

Fes alguna cosa que et permeti distreure't:

- juga
- escolta música i balla si et ve de gust
- llegeix
- mira la tele
- fes alguna cosa que t'agradi
- dutxa't
- cuina
- neteja
- dibuixa o pinta
- obre el diccionari i aprèn coses noves
- fes coses que et relaxin, o una meditació guiada
- ves a fer una volta



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI ESTÀS ENFADAT/ADA O SENTS MOLTA RÀBIA O ODI



- Colpeja un sac de boxa. o Usa un coixí per a pegar-li a la paret, a l'estil «guerra de coixins»
- Balla
- Neteja
- Fes exercici, Juga al tennis, frontón, futbol, bàsquet, arts marcial...Corre, salta, aixeca pesos, munta amb bici, o qualsevol cosa que t'ajudi a canalitzar l'energia negativa através i fora del teu cos.
- Aixafa llaunes d'alumini tan ràpid com puguis (si estàs a classe o no tens llaunes, recurs com ara una pilota anti-estrès).
- Fes cops al terra amb sabates pesades



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI ESTÀS ENFADAT/ADA O SENTS MOLTA RÀBIA O ODI



- Canta a tot pulmó, Ves a algun lloc a cridar, o crida contra un coixí
- Troba una altra manera d'expressar el que sents com dibuixar o escriure un diari. Escriu sobre el que necessitis (si escrius sobre el que et fa sentir malament, pots escollir si vols mantenir el paper, o si vols trencar-lo, fer-ne una bola i aixafar-la....)
- Surt al carrer. Ves a fer una volta, que et toqui l'aire
- Plora. Deixa't plorar...va bé per buidar.



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI SENTIS MOLTA TRISTESA, DOLOR O DEPRESSIÓ



- Fes una cosa relaxant, que et tranquil·litzi
- Pren un bany calent amb olis o bombolles.
- Llibre/ peli + manta i una xocolata calenta
- Fes-te un regal a tu mateix/a (ves a comprar)
- Fes alguna cosa que et permeti distreure't (juga, escolta música, llegeix, mira la tele, fes alguna cosa que t'agradi, dutxa't, cuina, neteja, dibuixa, pinta, obre el diccionari i aprèn coses noves...)
- Parla amb algú. Visita, truca o escriu a algun amic i parla de coses que t'agradin.
- Ves a veure a algú a qui estimes, i abraça'l, sigui una persona, o una mascota



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI SENTIS MOLTA TRISTESA, DOLOR O DEPRESSIÓ



- Fes una llista de coses que et fan feliç
- Fes alguna cosa bonica per a algú.
- Encén una barra d'encens
- Escolta música relaxant (o no)
- Cuina, fes un pastís
- Dibuixa, pinta...
- Pensa en tots els detalls d'algun moment o lloc que t'hagi fet feliç. Intenta usar tots els teus sentits.
- Plora. Deixa't plorar...va bé per buidar.



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI ET SENTS BUIT/UIDA O IRREAL

- Fes una llista de diferents usos que li pots donar a un objecte qualsevol. (Per exemple, quines coses pots fer amb un clip?)
- Interactua amb altres persones (millor si és cara a cara que no a través d'una pantalla).
- Mossega un pebrot picant, una arrel de gingebre, un xiclet de menta (i concentra't en el seu fort gust)
- Posa't Vicks VapoRub sota el nas.
- Pren un bany fred.
- Fes cops al terra amb sabates pesades
- Concentra't en la teva respiració. Fixa't en com s'eleva el teu estómac i el teu pit cada vegada que respires.



EINES DE DISTRACCIÓ / GESTIÓ EMOCIONAL SI ET SENTS CULPABLE O “MALA PERSONA”



- Pensa en per què et sents culpable i què podries fer per a canviar-ho?
- Quin aprenentatge en treus d'això que ha passat? Pensa que allò ho va fer el “jo del passat”, i que gràcies a que passés allò, avui ets una persona diferent.
- Fes una llista de totes les coses bones que puguis sobre tu.
- Fes alguna cosa bonica per a algú.
- Recorda alguna cosa que hakis fet bé.
- Llegeix una cosa bona que algú hagi escrit sobre tu.



Quina habilitat m'ajudarà a viure aquesta situació amb més benestar?

NERVIS

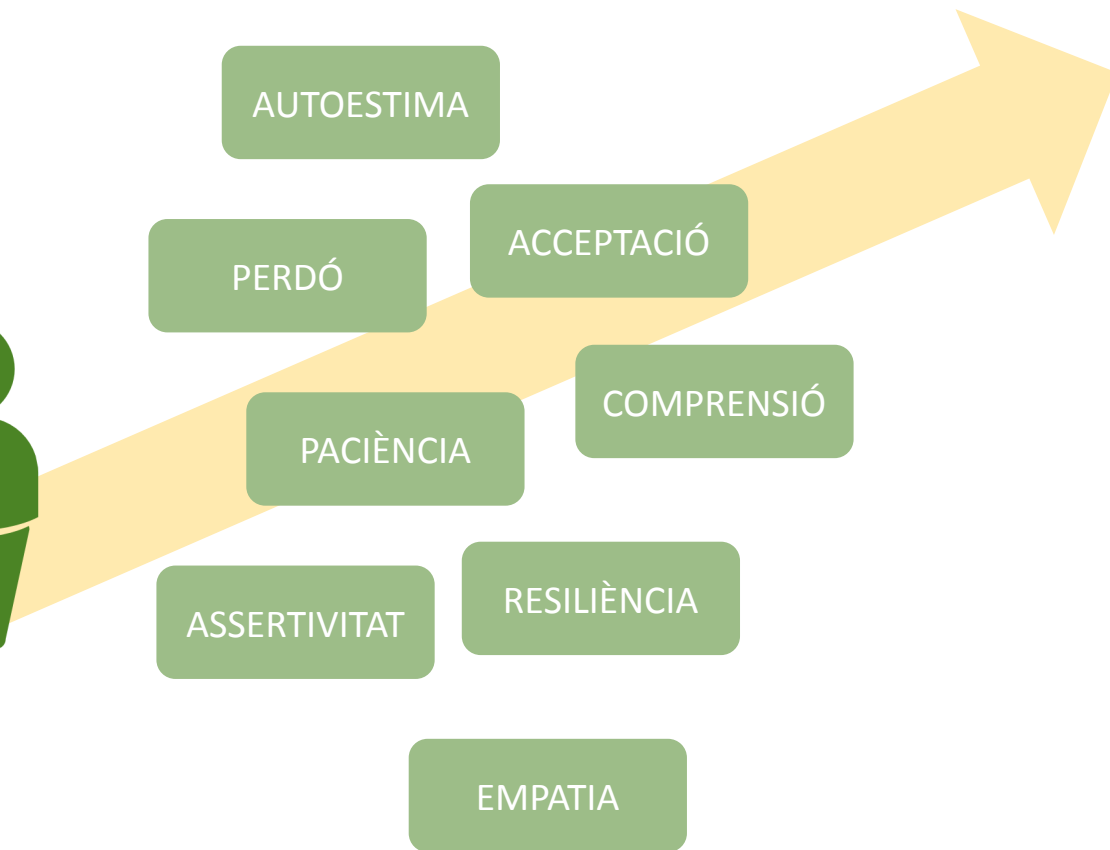
POR

TRISTESA

VERGONYA

RABIA

FÀSTIC



FELICITAT

AMOR

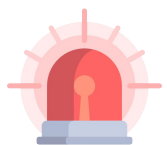
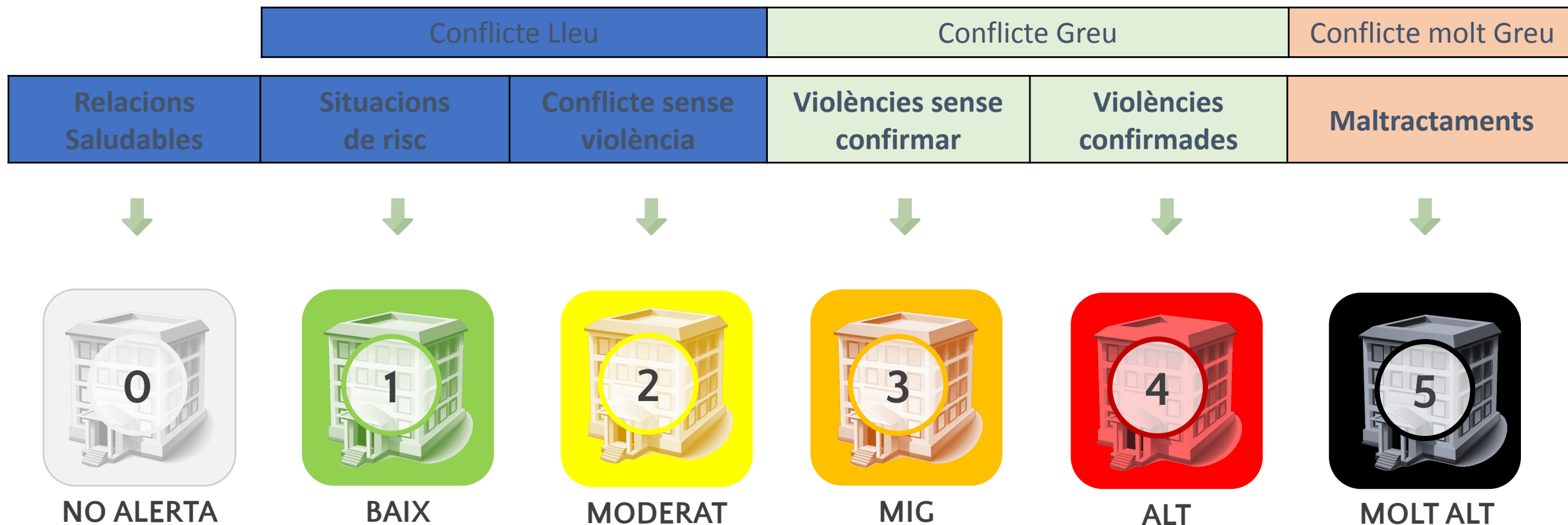
ALEGRIA

SORPRESA

**Reconèixer indicadors
que ens facilitin la
detecció: sistema de
nivells d'alerta.**



ACTIVACIÓ D'EQUIPS DE VALORACIÓ EN UN NIVELL D'ALERTA 3



Cada nivell d'alerta ha de tenir associats un grup de mesures específiques de detecció adaptades a la natura del moment de convivència de centre.

NIVELLS D'ALERTA (SUÏCIDI)



NO ALERTA



Sense idees de mort.

Ni espontàniament ni al preguntar-li ens refereix que tingui desitjos de morir.



BAIX



Idees passives de mort.

Sense perspectiva de suïcidi. Expressa, si se li pregunta, desitjos suïcides, però sense intenció de materialitzar-los.



MODERAT



Idees o intencions de suïcidi. (Idees actives de mort).

Expressa desitjos suïcides i té intenció de materialitzar-los, però no té cap pla concret ni ha estat mai a prop d'un acte suïcida.



MIG



Planificació suïcida.

Pensa concretament i de forma recent en una forma clara d'atemptar amb la seva vida.



ALT



Temptativa suïcida.

Una temptativa de suïcidi provoca, d'entrada, una situació d'urgència mèdica o medico-quirúrgica i, a més, suposa un clar indicador d'alarma sobre el risc suïcida.



MOLT ALT

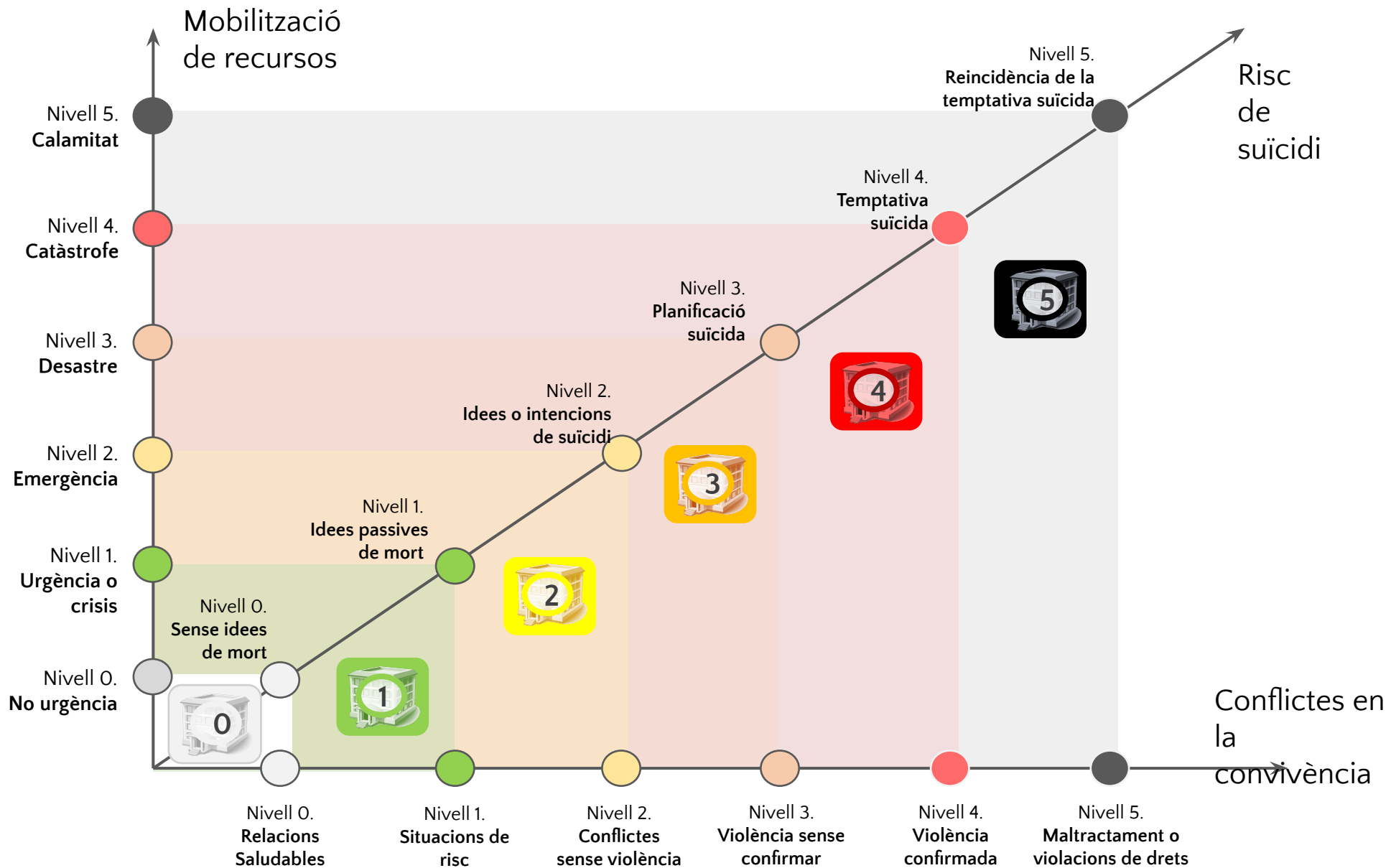


Reincidència de la temptativa suïcida.

Severs esdeveniments estressants o agitació o intent previ.



Valoració del NIVELL D'ALERTA: *Exemple Risc de Suïcidi*



**Abordatge d'una
situació d'alerta des de
l'àmbit familiar. Indagar
sobre els canals d'ajuda
i suport.**



El paper de la família

Prevenció

- Acompanyament al desenvolupament integral, relacions saludables, autoestima, empoderament, educació emocional...
- Sensibilització. En parlem a casa?

Detecció

- Activar observació (alerta canvis)
- Canals de comunicació oberts (escola, activitats extraescolars, altres famílies, etc.)
- Clima de confiança, seguretat i respecte amb els fills/es
- Avisar de situacions d'alerta

Actuació

- Implicació en el benestar individual
- Confiança en les habilitats del meu fill/a
- Compte etiquetes! Treballem perquè pugui sortir d'aquest rol
- S'acaba el procés quan ja no hi ha dolor. Acompanyo al meu fill/a a poder sentir-se bé



Prevenció en família

OJO: **El pas 1 és buscar ajuda professional.** Autolesionar-se és una cosa seriosa. Si bé **la intenció d'autolesionar-se en general no és el suïcidi, pot representar un perill físic i mental.** És extremadament important parlar amb algú que et pugui ajudar a trobar alternatives. A més, considera dir-li a algú que coneguis i que et pugui connectar amb un professional.

Quines accions concretes podem desenvolupar des de les famílies?

- ☐ Crea un clima a casa **de confiança i seguretat** on els fills/es se sentin còmodes i hi hagi relacions de respecte. Sigues model de relació saludable.
- ☐ Vetlla **pels pilars de la comunicació:** assertivitat, empatia i escolta activa. Cultiva el **valor** del respecte i de la diversitat.
- ☐ Genera espais **d'expressió de les emocions**, de reflexió i d'autoobservació
- ☐ Facilita converses sobre situacions que veieu al carrer, a les pel·lícules... per **sensibilitzar** sobre que hi ha aquesta realitat, però també hi ha altres sortides



Detecció en família

Dins la família no podem observar el grup-classe ni les seves dinàmiques però sí podem estar en un rol d'observador actiu amb continuat en el temps i en conseqüència detectar algun canvi.

Quines accions concretes podem desenvolupar des de les famílies?

- Activa l'observació (alerta canvis)
- **Clima de confiança, seguretat i respecte** amb els fills/es. Poder preguntar: com estàs? A l'hora que jo també li comparteixo com estic
- Posat en contacte amb el centre educatiu! Fes servir els **canals de comunicació** oberts (escola, activitats extraescolars, altres famílies, etc.).



IDEES PER A LA CONVERSA AMB LA PERSONA (alerta 2-3)

1. Possibilitar que **s'expressin els sentiments amb les pròpies paraules**. Incitar a **demanar ajuda**, però no abans d'animar a desfogar-se.
2. **Escotar amb calma**. Implica que, sobretot, **ens reprimim l'impuls de treure les idees suïcides**, així com evitar els frases buides, amb comentaris "educatius" o moralitzants com: "si tens tota la vida per endavant", "amb lo maca que és la vida", si ho tens tot...", "hi ha més peixos al mar", etc.
3. Emprar un enfocament càlid i empàtic: **"m'agradarà saber com ajudar-te"**, "et servirà parlar-me de com et sents?", "així doncs, ara mateix et ve al cap la idea de morir i això t'angoixa..."
4. **Parlar amb honestedat**. "no em puc imaginar com és sentir-se com et sents tu, però si m'ajudes potser podré entendre't millor", "em sento impotent per no saber què fer ara".
5. Pots utilitzar frases com: **"pensar en el suïcidi no et converteix en un boig, un dèbil, o un covard, moltes persones tenen aquesta mena d'idees a diari, i han trobat altres alternatives. Probablement la situació difícil que estàs passant és la que fa que et costi veure aquestes altres possibilitats"**.
6. Si evita comunicar-ho a la seva família o a algun especialista per por a un ingrés hospitalari se li pot dir: "segurament no romandràs a l'hospital més `del temps rigorosament necessari, i si és possible, se't podrà acompanyarà des dels serveis comunitaris", **a l'hospital poden prestar-te l'ajuda que necessites**, i l'atenció que et mereixes..."
7. **No es pot pretendre treure les idees suïcides**, potser ni el millor psicòleg o psiquiatra pugui fer-ho en un moment d'alt risc i amb una intervenció breu. La idea que s'ha de buscar és aconseguir un objectiu més realista i menys ambiciós: ajornar la decisió.



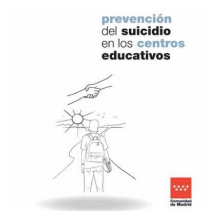
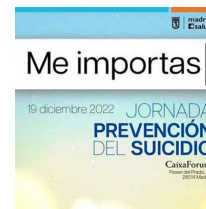
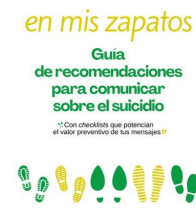
Recursos..!



Banc de Recursos PDA Bullying



Recull de recursos per a l'abordatge del suïcidi





Recursos..!

La guia és una proposta compartida entre el Departament d'Educació i el Departament de Salut, el que situa l'abordatge de les conductes suïcides i les autolesions des d'un marc compartit.



Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu





Recursos..!

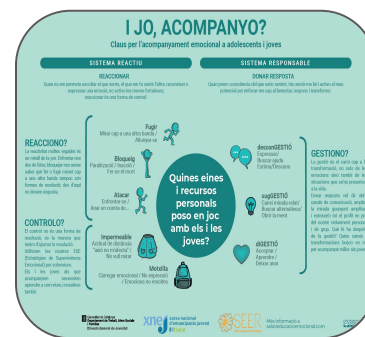


Direcció General de Joventut



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut

Eines per a l'acompanyament emocional a adolescents i joves



Equip SEER





Recursos..!



DIXIT 2016



Educar la interioritat dels adolescents



Oriol Julià Aguarón
Equip SEER



Recursos..!



Nova guia i manifest 2023



Guia:

Obrir camins cap a una vida vivible, guia d'eines i recursos per a l'abordatge de les autolesions i el suïcidi des de l'àmbit socioeducatiu.

PDA BULLYING





www.pdabullying.com

plataforma@pdabullying.com

[@PDABullying](#)



www.salutieducacioemocional.com

equipseer@salutieducacioemocional.com

[@EquipSEER](#)



Aquest document està protegit per una llicència Creative Commons