

ANEXO IX

RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO

PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA E INTERVENCIONES TRAS EL SUICIDIO: RECOMENDACIONES PARA EL ÁMBITO ESCOLAR (EUREGENAS, EVA DUMON & PROF. DR. GWENDOLYN PORTZKY):

https://aidatu.org/wp-content/uploads/2018/07/Herramienta-colegios_def.pdf

El objetivo de este documento es proporcionar recomendaciones para el ámbito escolar sobre actuaciones preventivas e intervenciones tras el suicidio. Resultan especialmente interesantes para utilizar desde el Plan de Acción Tutorial las herramientas prácticas destinadas a alumnado de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato:

- Información clave sobre la conducta suicida desde la página 30.
- Estrategias de intervención describiendo cómo identificar al alumnado en riesgo y cómo interactuar desde la página 35.
- Estrategias de intervención tras el suicidio, o intento de suicidio, de un o una alumna (o miembro del personal del centro), incluyendo una propuesta para un plan de crisis desde la página 39.
- Guías para la conversación en clase tras un suicidio, o intento de suicidio, de un alumno o alumna (o miembro del personal del centro) desde la página 46.

PROGRAMA TALDEKA PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR, (LUIS DE LA HERRÁN, 2010):

Se trata de un programa de convivencia escolar flexible y adaptarse a la realidad de cada dentro educativo, en el que familias o representantes legales, profesorado y alumnado son parte indispensable para propiciar una satisfactoria convivencia escolar. Más allá de su uso en materia de convivencia, aporta una serie de dinámicas divididas por etapas educativas para fomentar la cohesión grupal, la resolución de conflictos y la inteligencia emocional.

- **Actividades grupales para Educación Primaria:** páginas 55 a 95. Especialmente interesantes resultan “El fichaje imposible”, “El cuento en positivo”, “Cerditos los tres”, “Mis derechos” o “Siento, siento... ¿qué sientes?”.
- **Actividades grupales para ESO y Bachillerato:** páginas 99 a 139. Especialmente interesantes resultan “El inmigrante”, “El hombre de pelo en pecho”, “Reunión en la carpintería”, “El globo” o “Los mineros”.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA PIAM-RS (PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DESTINADO A MENORES EN SITUACIÓN DE RIESGO):

<http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v22n1/01.pdf>

Constituye un programa con una metodología de trabajo participativa, actividades individuales y grupales que se realizan dentro y fuera del aula, que intenta implicar a todas las personas relevantes del contexto de los y las menores.

- “¿Quién soy yo y cómo me gustaría ser?”: Autoconcepto y autoconocimiento.
- “Otros significativos”: Núcleos de apoyo, relaciones significativas.
- “¿Qué hago yo para merecer esto?”: Atribuciones causales de éxitos y fracasos.
- “Autocomunicación positiva”: Comunicación con uno/a mismo/a. Lenguaje positivo y motivador.
- “Los otros y yo”: Empatía, asertividad y habilidades sociales.

MATERIALES RECOPIADOS POR GIPEC-COPPA (GRUPO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES DEL COLEGIO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE ARAGÓN):

<https://moodle.catedu.es/course/view.php?id=939#section-1>

Recursos recopilados para el curso de formación “Cerca en la distancia: Bienestar emocional docente” del Gobierno de Aragón. Todo este material es de libre acceso y se presenta dividido en bloques temáticos, entre los que destacan los siguientes relacionados con el bienestar emocional del alumnado, del profesorado y de la comunidad educativa en general:

- Autoevaluación y pautas básicas para el autocuidado psicológico del personal docente.
- Pautas básicas para la comunicación y la escucha.
- Emociones.
- Técnicas básicas para gestionar la propia ansiedad y la del alumnado.
- Pautas básicas para facilitar la convivencia escolar postcrisis coronavirus.
- Pautas básicas para observar la situación personal del alumnado: aspectos a indagar y formas de hacerlo.

OTROS RECURSOS AUDIOVISUALES PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO:

- *Estoy bien* (Cortometraje): <https://www.youtube.com/watch?v=XeUjIh4HXt0>
- *Friends* (Cortometraje)
- *El club de los Poetas Muertos*.
- *Pequeña Miss Sunshine*.
- *Una historia casi divertida*.
- *Las ventajas de ser un marginado*.

FORMACIÓN AL ALUMNADO SOBRE LA PROBLEMÁTICA DEL SUICIDIO				
ACCIONES PREVIAS	Análisis de la realidad del aula/centro.			
	Valoración de necesidades (determinación de la intensidad de la intervención).			
	Valoración de los conocimientos de las personas docentes para determinar si procede formar al formador.			
	Si se determina la acción formativa como necesaria, valoración de los conocimientos previos del alumnado sobre la problemática del suicidio.			
	Valoración de las características del grupo a formar (edad, curso y otras variables que hagan necesaria la adaptación de contenidos y metodología).			
	OBJETIVO	METODOLOGÍA	TIEMPO	EVALUACIÓN
TALLER 1	Introducción a la materia de los talleres y explicación de los objetivos de los mismos (15'). Identificación de emociones que al alumnado hacen sentir mal o bien (35').	· Charla docente. · Reflexión individual. · Puesta en común. · Proyección de material audiovisual. · Propuesta de expresión por escrito.	50'	Encuesta de satisfacción con la sesión.
TALLER 2	Evaluación de la autoestima, el autoconcepto y la percepción que tienen sobre el concepto de los demás (familia, amigos y amigas, profesorado).	· Reflexión individual · Puesta en común · Proyección de material audiovisual.	50'	Encuesta de satisfacción.
TALLER 3	Proporcionar información sobre la ideación suicida, sus causas y sus consecuencias. Identificar los factores de riesgo y de protección.	· Charla docente. · Proyección de material audiovisual.	50'	Encuesta de satisfacción.
TALLER 4	Recoger opiniones del alumnado. Resolución de dudas.	· Charla docente · Participación de los alumnos de forma verbal o por escrito.	50'	Valoración de conocimientos del alumnado sobre el suicidio tras la formación, aplicando la misma encuesta.
TALLER 5	Proporcionar herramientas de protección y recursos de ayuda.	· Charla docente con recomendaciones y pautas de conducta ante la detección de una sospecha de ideación y ante su propia ideación. · Entrega de material escrito (decálogo, infografía, teléfonos de interés, etc.).	50'	Encuesta de satisfacción final.

**ESCALA DE DESESPERANZA DE BECK
(A.T. BECK, A. WEISSMAN, D. LESTER, L. TREXLER)**

Señale si las siguientes afirmaciones se ajustan o no a su situación actual personal. Las opciones de respuesta son verdadero o falso.

1. Espero el futuro con esperanza o entusiasmo.
2. Puedo darme por vencido/a, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo/misma.
3. Cuando las cosas van mal me alivia que no van a estar así durante mucho tiempo.
4. No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de 10 años.
5. Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer.
6. En el futuro, espero poder llegar a conseguir aquellas cosas que me interesan.
7. Mi futuro me parece oscuro.
8. Espero más cosas buenas de la vida que lo que la gente suele conseguir normalmente.
9. No logro hacer que las cosas cambien, y no creo que pueda hacer que cambien en el futuro.
10. Mis experiencias del pasado y las del presente me preparan para mi futuro.
11. Todo lo que veo día a día en mi vida me resulta más desagradable que agradable.
12. No espero conseguir lo que realmente deseo.
13. Cuando miro al futuro, creo que entonces seré más feliz de lo que soy ahora.
14. Las cosas no van como yo quisiera.
15. Tengo una gran confianza en el futuro.
16. Nunca consigo lo que deseo, así que creo que es absurdo desear cualquier cosa.
17. Creo que es muy difícil que pueda lograr una satisfacción real en el futuro.
18. El futuro me parece vago e incierto.
19. Espero más épocas buenas que malas en el futuro.
20. No merece la pena que intente conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré.

DIRECTRICES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE DESESPERANZA DE BECK:

- La escala está preparada para ser aplicada en menores de edad de entre 13 y 17 años.
- La escala tiene como objetivo la evaluación de la desesperanza, entendida como un sistema de esquemas cognitivos en los cuales el denominador común es la expectativa negativa cifrada en un futuro a medio y largo plazo. Tiene una utilidad importante como indicador indirecto de riesgo suicida.
- En el entorno escolar, ha de ser aplicada e interpretada por la persona especialista en orientación educativa.
- CLAVE DE CORRECCIÓN: Se puntúa 1 en las respuestas “Verdadero” de los ítems (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 y 20), así como el resto de las respuestas “Falso”. El punto de corte más adecuado se sitúa en 8; una puntuación igual o superior indica un grado importante de desesperanza.