## Material de Apoyo

# A-A ENTREVISTA ALUMNO/A. RECOPILACIÓN DE INFORMACIÓN

### PAUTAS PARA ENTREVISTA A ALUMNADO CON RIESGO SUICIDA: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER.

La comunicación con adolescentes que están atravesando por una situación de riesgo de suicidio es complicada. Sin embargo, sabemos que escuchar lo que estos alumnos/as sienten y piensan en relación a la conducta suicida ayuda a proporcionar un alivio inmediato y supone un factor de protección importante en la prevención. La función de apoyo y acompañamiento es primordial en la respuesta que se debe ofrecer a este alumnado en los centros educativos. Se debe dejar claro que nuestra intención es servir de apoyo.

La entrevista con el alumno/a en riesgo puede tener DIFERENTES OBJETIVOS:

- Que el alumno/a perciba un *clima de seguridad y confianza*. Que podamos ser un referente de apoyo y acompañamiento al alumno/a.
- *Identificar el grado de su sufrimiento o malestar y ayudarle a reflexionar* sobre las causas del mismo, para intentar que concrete opciones, alternativas que mejoren su bienestar emocional y calidad de vida.
- *Identificar los factores de riesgo y protección* con los que cuenta el alumno/a para poder tomar las decisiones adecuadas en cuanto a derivación a los servicios sanitarios y medidas educativas a realizar para la atención adecuada del alumno/a en el centro (plan PIAA).

En muchas ocasiones, es necesario tener diferentes encuentros con el alumno/a para que pueda abrirse y crear un vínculo de confianza que le permita hablar y acudir a esa persona cuando lo necesite. En el momento que ese vínculo se establezca se habrá dado un gran paso en la prevención y se podrán abordar con mayor éxito los objetivos planteados.

También es muy importante elegir el espacio adecuado que permita la privacidad así como contar con el tiempo necesario y suficiente para realizar la entrevista.

# PAUTAS A TENER EN CUENTA CON EL ALUMNADO DE RIESGO EN ENTREVISTA INDIVIDUAL

**CLIMA DE SEGURIDAD Y CONFIANZA**

Sin conseguir este objetivo no se deberá avanzar a los siguientes. Las personas con riesgo de suicidio necesitan a alguien que les escuche, que se preocupe y en quien confiar.

| QUÉ HACER | QUÉ NO HACER |
|---|---|
| **ATENDER** cualquier comentario que hace respecto al suicidio. | Banalizar ("es que te ahogas en un vaso de agua", "siempre tan negativo/a..."). |
| EXPRESAR **CONFIDENCIALIDAD** en cuanto a **emociones y pensamientos**. (No en cuanto a conductas que le provocan daño o le ponen en riesgo). Es imprescindible salvaguardar la confidencialidad. Se debe hacer un uso respetuoso y privado de toda la información que se maneje, básico para la relación de confianza. Pero hay que dejarle claro que esa confidencialidad es para sus emociones y sentimientos pero NO para ocultar daño o riesgo. Esta información NUNCA se ocultará a su familia o tutores legales. | Faltar a la confidencialidad.<br>Prometer la confidencialidad plena. |
| **ACTITUD AMABLE Y CALMADA** | Tener prisa.<br>Mostrar miedo o inseguridad. |
| **ESCUCHAR**, manteniendo postura verbal y no verbal de interés, atención y ocupación de lo que nos dice. Dejarle hablar y desahogarse. Asentir y validar lo que nos va diciendo sin demasiadas interrupciones ni preguntas. | Hablar de casos parecidos que conoces.<br>Hablar de uno mismo a su edad.<br>Pensar qué decirle mientras nos habla.<br>Hacerle excesivas preguntas. |
| **ACEPTACIÓN INCONDICIONAL**, que se sienta comprendido/a y no juzgado/a. | Juzgarle.<br>Rebatirle. |
| **SER CÁLIDO Y EMPÁTICO.** "Me gustaría saber cómo ayudarte", ¿te serviría hablarme de cómo te sientes?, "Me cuentas que ahora mismo te viene a la cabeza la idea de morir y eso te agobia". | Restar importancia a lo acontecido y a las posibles causas. Mostrar distancia ante sus sentimientos. |
| **RESPETAR LOS SILENCIOS**.<br>Cuando estos se den y si se ve oportuno, se puede tener un gesto de acercamiento, poniendo la mano en el hombro y apretando o expresión facial de complicidad y comprensión. | No respetar los silencios. Preguntarle y mostrar ansiedad por la respuesta. |

| | |
|---|---|
| **SER HONESTO**: "No puedo imaginarme cómo es sentirse como ahora te sientes tú, pero si me ayudas quizá pueda entenderte mejor", "Me siento impotente por no saber qué hacer ahora". | Intentar dar una imagen que no somos.<br>Decirle lo que tiene que hacer o pensar. |
| **MOSTRAR ESPERANZA** y posibilidades de superación de la situación, con la AYUDA OPORTUNA. Intentar hacerle entender que todas las situaciones adversas son transitorias y cambian con el tiempo. Incluso cuando el hecho en concreto no pueda cambiar, irán apareciendo cambios asociadas al mismo, y eso es una realidad que irá provocando cierto alivio. Buscar la muerte sería como tratar de introducir una situación irreversible ante situaciones que se van a comportar de manera mutable o modificable. | Dar falsas esperanzas.<br>Decirle que con el tiempo pasará. |
| Acabar la entrevista con un **MOMENTO AGRADABLE** | Acabar la entrevista en un momento de desesperanza o tristeza. |

## IDENTIFICAR CÓMO SE SIENTE Y POR QUÉ. BUSCAR ALTERNATIVAS

Es importante elegir el momento adecuado para preguntar temas tan íntimos e importantes. Estas preguntas se empiezan a hacer cuando se ha generado un clima de respeto y confianza con la persona. Si se aprecia ideación suicida es necesario saber en qué fase del proceso se encuentra: ideación, planificación o intento.

| QUÉ HACER | QUÉ NO HACER |
|---|---|
| Preguntas generales que le permitan narrar *situaciones* difíciles para él/ella, y las *emociones* experimentadas. Ejemplos de posibles preguntas según la situación:<br>*"Estamos muy preocupados por tu estado de ánimo últimamente y nos gustaría poder ayudarte... Cuéntame qué pasa".*<br><br>*¿Cómo te encuentras en este momento?*<br>*¿Cómo ves el futuro?*<br>*¿Qué planes tienes para el futuro?*<br>*¿Piensas que la vida es demasiado complicada para ti?*<br>*¿Piensas que la vida no merece la pena?*<br>*¿Esperas que esto vaya a mejor?*<br>*"Te debes de sentir realmente mal para plantearte la posibilidad de pensar en suicidarte. Cuéntame ¿cuál es el motivo de tanto sufrimiento?*<br><br>*¿Te sientes triste?*<br>*¿Te sientes desesperado?* | Sermonear ante situación o emoción expresadas.<br><br>Situarse a una distancia emocional (excesivamente próxima o alejada). |

| | |
|---|---|
| *Te sientes incapaz de enfrentar cada día?*<br>*¿Sientes que la vida no tiene sentido?, ¿Sientes la vida como carga?, ¿Has pensado alguna vez que tu situación no tiene solución?*<br>*¿Qué sería mejor no vivir o no levantarte al día siguiente?* | |
| Si no quiere responder, hacerle preguntas menos comprometidas que nos lleven al ámbito donde se encuentra su malestar.<br>Por ejemplo, preguntar cómo es su relación con los demás en los distintos ámbitos (familiar, social, escolar...).<br><br>Si no quiere hablar, ofrecerle otras alternativas, como escribirte una nota, correo electrónico...<br><br>Si aun así le cuesta responder, empezar por **preguntas objetivas** que no provoquen indecisión e inseguridad al responderlas para que poco a poco se sienta más seguro *¿Qué te gusta más el cole o el instituto?* …<br>Permitirle la expresión de todo tipo de emociones: enfado, tristeza… | Hacer que se sienta culpable o culpar a otras personas de su entorno. |
| Si la situación lo permite, ayuda mucho hacer un gesto de apoyo con la mano en el hombro o una expresión facial de apoyo y comprensión hacia dicha manifestación. | Expresar desconcierto o negación hacia sus emociones “no te enfades”, “no llores“, “no te preocupes”… |
| Una vez se va abriendo y hayamos conseguido la **confianza adecuada**, hacer **preguntas más concretas**:<br>*“¿Alguna vez has pensado en la muerte, en querer acabar con tu vida?, ¿Has pensado en hacerte daño o suicidarte?”*<br>*“¿Has pensado en acabar con tu vida?, ¿Has considerado el suicidio?”*<br>*“¿Qué pensamientos has tenido?, ¿Desde cuándo tienes esos pensamientos?, ¿Has pensado mucho en ello las últimas semanas?*<br>*¿Con qué frecuencia tienes estos pensamientos a lo largo del día?”*<br>*“¿Qué te hace pensar en el suicidio?”*<br>*“¿Tienes un plan específico en mente?, ¿Cuál es tu plan? ¿Qué método habías pensado utilizar? ¿Has hecho preparativos?”*<br>*“¿Habías tenido antes estos pensamientos o sentimientos?, ¿Qué los había provocado? ¿Has intentado alguna vez acabar con tu vida?”* | Expresar rechazo, asombro o desconcierto. |
| Si expresa que ha pensado en suicidarse, abiertamente preguntarle si ha pensado en: *¿cuándo lo haría?, ¿con qué método?, ¿dónde lo haría?, ¿se ha despedido de alguien?, ¿tomaría alguna precaución para evitar ser encontrado?* | No hablar sobre el tema o ignorar sus verbalizaciones. |

| | |
|---|---|
| Si no lo comenta directamente pero tiene expresiones *"a veces me gustaría no estar vivo"...* Preguntar directamente si ha pensado en suicidarse, si la respuesta es afirmativa seguir con las preguntas del párrafo anterior. | |
| Si expresa que ha tenido intento de suicidio. Preguntar directamente si tiene planes para volverlo a intentar.<br>Valorar las consecuencias (sin juzgar) para él mismo/a y para los demás. | Ignorar la posibilidad de futuros intentos.<br><br>Ignorar la valoración de tales consecuencias.<br>Decirlas nosotros. |

## BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS

| QUÉ HACER | QUÉ NO HACER |
|---|---|
| MOSTRAR ESPERANZA y posibilidades de superación de la situación, con la AYUDA OPORTUNA.<br>Intentar hacerle entender que todas las situaciones adversas son transitorias y cambian con el tiempo. Incluso cuando el hecho en concreto no pueda cambiar, irán apareciendo cambios emocionales asociadas al mismo, y eso es una realidad que irá provocando cierto alivio. Buscar la muerte sería como tratar de introducir una situación irreversible ante situaciones que se van a comportar de manera cambiante.<br>*"El suicidio es una solución eterna, para lo que a menudo es solo un problema temporal"* | Dar falsas esperanzas.<br>Decirle de forma superficial que con el tiempo pasará. |
| Si tiene de forma arraigada, clara y contundente la idea del suicidio. No buscar quitarle las ideas suicidas, sino aplazar la decisión: *"Siempre puedes suicidarte más adelante, tienes toda la vida para hacerlo, yo no puedo evitarlo, pero permíteme que hablemos antes de la situación que atraviesas".*<br>*..."Quizá atravieses una situación tan difícil que a cualquiera pensaría en el suicidio", "Se trata de una decisión importante que puede esperar..."*<br>*.."No digas que no puedes, di que todavía no sabes cómo..."* | Insistir demasiado y con ansiedad en el punto anterior "Mostrar esperanza" |
| Ayudar para que elabore un listado de soluciones.<br>Una buena pregunta para saber cuál es su máxima preocupación y poder pensar en posibles soluciones | Ante la reiterada negatividad, dejar de insistir que su problema tiene solución. |

| | |
|---|---|
| podría ser *¿qué tendría que pasar para que pudieras ser feliz y no tuvieras ese gran malestar?* | |
| Valorar inconvenientes y ventajas de cada opción. | Infravalorar o minimizar la importancia de las respuestas que nos da. |
| Ayudar a detectar las barreras internas y externas que puede encontrar en cada una de las opciones propuestas. | No se tienen que plantear, manifiestamente, las barreras que pueden encontrar, debe ser él , aunque si no da respuesta, podemos ayudar por medio de preguntas concretas *¿Qué es lo que más / menos te gusta de ti?* |
| Detectar y valorar factores de protección, tanto internos como externos. | No se deben decir, pero si no encuentra ningún factor de protección ayudar a hacerlo. *¿Qué es lo que más te gusta de ti ¿cómo actúas cuando…y por qué?* |
| Elegir la opción más realista en estos momentos para llevarla a cabo. | Elegir nosotros la opción que consideramos más adecuada. Si la elegida por la persona la consideramos de imposible realización en estos momentos, se le razonará y se la pedirá que elija otra más realista. |
| Centrarse en hacerle ver todas las virtudes y capacidades que tiene como persona. Hacerle ver su valía como ser humano diferente a todos los demás. | No ser sincero o decirle virtudes que realmente no tiene para que se sienta mejor. |
| Compromisos de realización | Conseguir un compromiso ambiguo o con claras posibilidades de incumplimiento. |
| Incitarle a que pida ayuda siempre. Expresarle la necesidad de acudir a un profesional sanitario. Hacerle ver que no está loco o es un débil o un cobarde sino que muchas personas tienen ese tipo de ideas a diario y han encontrado otras alternativas. Probablemente estés una situación tan difícil que te cueste ver otra solución. | Hacerle ver que él en sí mismo es el problema, en lugar de que perciba que él es el que puede solucionar sus problemas pero necesita la ayuda de un profesional. |
| Elaborar juntos un plan de seguridad, anticipando las señales previas a las crisis y pensando en elementos de protección (llamadas a personas de apoyo, etc.). | Trasmitir que no podrá controlarse ante una crisis. |

# IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

| QUÉ HACER | QUÉ NO HACER |
|---|---|
| Una vez que el alumno/a se abre y va contando las distintas situaciones, sentimientos o pensamientos que le hacen sentir mal, podemos ir entresacando factores de sí mismo y de su entorno que aumentan y protegen frente al riesgo de suicidio.<br>Pero para especificar y completar más dichos factores debemos hacerle preguntas más concretas. Dichas preguntas podrían ser: | Preguntar como si estuviésemos en una entrevista de la televisión. Sin seguir hilo conductor y sin mostrar empatía y comprensión por lo que nos dice. |
| <u>Sobre sí mismo</u>.<br>*De 1 a 10 ¿cómo te sientes? ¿Qué tendría que pasar para llegar al 10?*<br>*¿Cómo te describirías?, ¿Y cómo te describirían tus padres si les pregunto?, ¿Qué crees que me dirían tus amigos/as de ti?, ¿Y tus compañeros/as de clase?, ¿Qué cambiarías de ti?, ¿Por qué?, ¿Qué te gusta más? ¿Por qué?*<br>*¿Qué se te da bien hacer?, ¿Y lo que peor se te da?, ¿Qué admiras más en los demás?*<br>*Si fueses un hada madrina (o un genio de una lámpara) y pudieras pedirme un deseo ¿qué me pedirías?*<br>*¿Qué necesitarías para ser feliz?*<br>*Cuando has tenido algún problema o dificultad ¿cómo lo has resuelto?* | Juzgar, dirigir o aconsejar.<br>Utilizar frases como: tienes que… yo en tu lugar. |
| <u>Familiar.</u> Posibles preguntas:<br>*¿Y cómo viven tus padres esa situación?, ¿Cómo suelen reaccionar cuando te ven triste o preocupado/a?, ¿Qué crees que piensan de ti?*<br>*¿Son una ayuda para ti?*<br>*¿Con qué miembro de la familia tienes más confianza? ¿Con quién vives en casa?*<br>*¿Qué sueles hace un día normal cuando llegas a casa?*<br>*¿Qué tendría que pasar para que estuvieses más feliz en casa?* | Juzgar o criticar aspectos familiares que no nos cuadren |
| <u>Entorno escolar</u>. Posibles preguntas:<br>*¿A qué colegio fuiste?, ¿Qué prefieres, colegio o instituto?, ¿Qué es lo que más te gusta del instituto/colegio?, ¿Y lo que menos?*<br>*¿Tienes muchos amigos/as?, ¿Qué sueles hacer en el recreo? ¿Con quién vas?, ¿Qué cambiarías?, ¿Qué tendría que pasar para venir más feliz a clase?*<br>*De 1 a 10 ¿cómo te sientes en el colegio/instituto?, ¿Qué tendría que pasar para llegar al 10?, ¿Con qué persona* | Ponerse a la defensiva si nos parece que lo que dice no se ajusta a la realidad. |

| | |
|---|---|
| *adulta te encontrarías más dispuesto/a a hablar de tus problemas?, ¿A quién te gustaría acudir si tienes algún problema?, ¿Qué cosas podríamos cambiar para que te sientas mejor en el aula?*<br><br>A nivel social:<br>*¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre?, ¿Qué te gustaría hacer?, ¿Qué tal las redes sociales?, ¿Sales con amigos/as? ¿Tienes un grupo de amigos/as estable? …* | Criticar su tiempo de ocio o expresarle que no debe hacer esa clase de actividades… |

Tener en cuenta al alumnado TEA o con discapacidad intelectual que requerirá tener apoyo visual u otras adaptaciones a la hora de establecer la comunicación con ellos. Utilizando preguntas más concretas del día a día. ¿Qué haces cuándo llegas a casa? Dime momentos que pasas con mamá o papá ¿qué actividades hacéis juntos?....

## MATERIAL COMPLEMENTARIO. ESCALAS DE VALORACIÓN CONDUCTAS DE RIESGO (Ver en documentos de apoyo y ayuda)

### Guía de Evaluación de Riesgo de Conductas suicidas en menores.

Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS), de Posner, K.,Brent, D., Lucas, C. et al. (2012).

Escala de riesgo de suicidio en niños y adolescentes de la Universidad de la Habana, de Aguilera, M., Cala, A., Walkquer, M. Muñiz, S. y López, JC.

### Escala de Desesperanza de Beck.