Material de Apoyo

A-E REGISTRO FACTORES DE PROTECCIÓN FRENTE AL SUICIDIO

(Poner x donde corresponda)

FACTORES INDIVIDUALES	Gestión adecuada de la frustración. Resiliencia.	
	Habilidades de regulación emocional.	
	Habilidades en la resolución de problemas y estrategias positivas de afrontamiento y adaptación.	
	Asertividad.	
	Buen concepto de uno mismo y conocimiento ajustado de las propias limitaciones.	
	Flexibilidad cognitiva.	
	Valores positivos hacia la vida.	
	Percepción de autoeficacia.	
	Extraversión, apertura a la experiencia, responsabilidad.	
	Habilidades sociales y de comunicación.	
	Adecuado nivel de inteligencia.	
	Tener planes de futuro. Un proyecto de vida.	
	Salud física.	
	Actitudes y valores prosociales: Respeto, solidaridad, cooperación, justicia, amistad.	
	Sentimiento de aceptación y pertenencia a un grupo o comunidad de referencia.	
	Hábitos de vida saludables. Realización de actividad física.	
	Receptividad y confianza en experiencias nuevas y soluciones aportadas por otras personas.	
	Relaciones personales cercanas y satisfactorias (con la familia, con los amigos…).	
	Búsqueda de ayuda.	

FACTORES ESCOLARES	Adecuado nivel educativo.	
	Promocionar conductas de apoyo entre los estudiantes.	
	Relaciones positivas con el profesorado y personas relevantes de su entorno.	
	Prevención del acoso escolar.	
	Accesibilidad para poder hablar con alguna persona de su entorno social y escolar.	
	Vinculación emocional e implicación de personas de referencia en el contexto escolar.	
	Entorno seguro, donde se desarrollen valores como el respeto, la solidaridad y tolerancia.	
	Expectativas positivas de desarrollo socio personal y educativo.	
	Formación del alumnado para el desarrollo de una vida saludable y plena.	
	Profesorado formado en prevención del suicidio.	
	Promoción de la responsabilidad y la participación del alumnado en la vida del centro.	
FACTORES FAMILIARES	Personas de apego y/o referencia dentro del entorno familiar.	
	Relaciones y vínculos familiares satisfactorios.	
	Alta cohesión familiar y bajo nivel de conflictos.	
	Estabilidad familiar y social.	
	Familia flexible.	
FACTORES SOCIALES Y CULTURALES	Gestión adecuada del ocio y tiempo libre.	
	Relaciones personales cercanas y satisfactorias. Apoyo social percibido.	
	Integración social (ej. participación en deportes, asoc. religiosas, otras actividades…).	
	Poseer creencias y prácticas religiosas, espiritualidad y valores positivos.	
	Las creencias culturales y religiosas que censuran el suicidio y apoyan la autopreservación.	
	Un tratamiento integral, permanente y a largo plazo del adolescente con trastorno mental o abuso de sustancia, así como con enfermedad física.	
	Acceso restringido a medios altamente letales de suicidio.	
	Uso adecuado de las redes sociales.	

OTROS: (Anota lo que corresponda)