

Programa de promoción de la salud mental

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



El suicidio se ha posicionado como la principal causa de muerte no natural en España, triplicando las muertes por accidente de tráfico y arrojando datos desoladores, ya que de media fallecen en nuestro país en torno a 11 personas al día por suicidio.

En Aragón, en el año 2020 fallecieron por suicidio 103 personas (25 en Huesca, 67 en Zaragoza y 11 en Teruel). Los datos muestran la gravedad de la situación actual en relación al suicidio, y es por ello que trabajar la prevención del mismo y la promoción de la salud mental son herramientas clave para disminuir y llegar a disminuir las cifras de esta alarmante situación.

Además, es relevante destacar que se trata de un problema que afecta a la población adolescente, donde el suicidio también es la primera causa externa de muerte. Sin embargo, el suicidio se puede prevenir, por ello se propone este programa de prevención y promoción de la salud en el que se trabaja con el alumnado para potenciar u obtener habilidades y recursos de afrontamiento (sesión 1) y para conocer sobre el tema y saber cómo ayudar a personas de su entorno que se encuentren en un momento complicado (sesión 2).

SESIÓN 1

“Sobre mí”

- La tiranía de la felicidad
- Cosas agradables y desagradables
- La tristeza
- Los bajones y las situaciones de alarma
- Tengo un plan

SESIÓN 2

“Sobre ti”

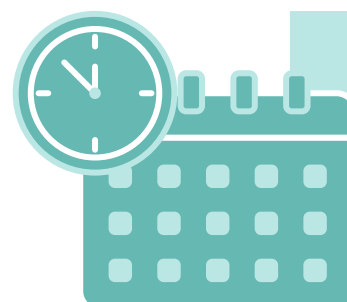
- Resolución de preguntas
- Mitos sobre el suicidio
- Señales de alarma
- Qué hacer y qué no hacer
- Técnica para saber cómo poder ayudar

Dirigido a estudiantes de la ESO y Bachillerato (adaptado a cada edad).

Posibilidad de realizar una sesión para padres y madres y una formación para profesorado de entre 3 y 12 horas (a elección del centro).

PROFESIONALES:

1 o 2 psicólogos/as por sesión



DURACIÓN:

Sesiones de 50 minutos aproximadamente.