SESIÓN 8 – Octavo espacio de escucha.

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Prevención del suicidio.
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Promover en los estudiantes el reconocimiento del valor de la vida, la identificación de señales de alarma y factores de riesgo frente al suicidio, así como el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, comunicación y apoyo mutuo.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: (*Actividad rompe hielo*.) "Red de apoyo invisible" Para esta actividad se le solicita a los estudiantes formar un círculo, se lanza un ovillo de lana de un estudiante a otro, pero antes de lanzarlo, cada uno debe responder a la pregunta: "¿A quién acudirías si estuvieras pasando por un momento difícil?**"** Al final se forma una red de lana que simboliza el apoyo colectivo. Se reflexiona sobre la importancia de tener con quién contar y ser red de apoyo para otros.

Momento 2: Seguidamente se realiza una actividad nombrada "Luces y sombras", por lo que se divide el grupo en dos subgrupos, a uno se le entrega una hoja con una nube oscura (simboliza los factores de riesgo o señales de alerta de suicidio) y al otro, una hoja con un sol brillante (simboliza factores protectores o señales de bienestar), los estudiantes deben escribir ejemplos relacionados con su imagen, después de esto cada grupo saldrá al frente a socializarlo de manera general, después de esto se realizara una reflexión mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos reconocer cuando alguien necesita ayuda?
- ¿Qué cosas hacen que una persona se sienta protegida, querida y apoyada?

Momento 3: *(Construcción de saberes)*

Seguidamente se realiza una actividad con los estudiantes nombrada ¿Y si alguien lo necesita?, por lo que la profesional lee una historia breve sobre un joven con señales de sufrimiento emocional, aislamiento, cambios bruscos, frases de desesperanza, así que, en grupos pequeños, los estudiantes analizan:

1. ¿Qué señales de alerta identifican en la historia?
2. ¿Qué podrían hacer si tuvieran un compañero o amigo que pasa por algo parecido?
3. ¿Con quién podrían hablar si ellos mismos se sintieran así?

Tema central:

¿Qué es la prevención del suicidio?

La prevención del suicidio es el conjunto de acciones que buscan proteger la vida, fortalecer la salud mental y evitar que las personas lleguen a una situación tan dolorosa que consideren quitarse la vida como única salida.
Hablar de este tema no es fácil, pero es necesario. El suicidio no ocurre “de la nada”; muchas veces hay señales previas, pero no siempre sabemos cómo reconocerlas o cómo actuar.
El suicidio suele ser el resultado de un dolor emocional intenso, una sensación de vacío, desesperanza, tristeza profunda o soledad, que no se logra expresar ni manejar. Es importante entender que una persona que piensa en el suicidio no quiere morir, sino dejar de sufrir.

¿Qué causa este tipo de pensamientos o conductas?

No hay una única causa, el suicidio es un fenómeno complejo que puede estar relacionado con múltiples factores, como:

- Problemas emocionales o de salud mental, como depresión, ansiedad, trastornos de conducta, baja autoestima o consumo de sustancias.
- Situaciones difíciles como maltrato, abuso, bullying, violencia familiar, rupturas

afectivas o duelos.

- Sentimientos de soledad, incomprensión o desesperanza prolongada.
- Falta de apoyo o acompañamiento emocional cuando se necesita ayuda urgente.

Por eso, la prevención es un trabajo colectivo, que empieza con escuchar, estar atentos, cuidar nuestras palabras y acompañar a quienes atraviesan momentos difíciles.

¿Cuáles son las señales de alerta?

Es fundamental aprender a identificar las señales que pueden indicar que alguien está en riesgo. Algunas de ellas son:

- Hablar o escribir sobre la muerte, el suicidio o el deseo de desaparecer.
- Mostrar cambios bruscos de comportamiento, ánimo o personalidad.
- Aislarse de sus amigos, familia o dejar de disfrutar lo que antes le gustaba.
- Mostrar desesperanza (“nada va a mejorar”, “no le importo a nadie”).
- Regalar objetos importantes o despedirse como si fuera definitivo.
- Lesionarse intencionalmente (cortes, golpes, quemaduras).
- Dormir mucho o muy poco, cambios extremos en el apetito o el sueño.

Una señal no siempre significa que alguien va a suicidarse, pero debe tomarse en serio. Es mejor preguntar y acompañar, que ignorar por miedo o desconocimiento.

¿Qué protege a una persona en momentos difíciles?

Así como hay riesgos, también existen factores protectores, que son aquellas condiciones que ayudan a resistir, superar y buscar ayuda. Algunos son:

- Tener personas cercanas con quienes hablar (amigos, familia, docentes).
- Sentirse valorado y escuchado.
- Tener proyectos, metas y sentido de vida.
- Contar con atención profesional cuando se necesita.
- Aprender estrategias para manejar emociones intensas y momentos de crisis.
- Participar en actividades que generen bienestar (arte, deporte, escritura,

voluntariado).

¿Qué podemos hacer si alguien está en riesgo?

- No minimizar lo que siente. Nunca digas “estás exagerando” o “eso no es para tanto”.
- Escucha sin juzgar. A veces, solo hablar ya es un gran alivio.
- Acompaña a buscar ayuda profesional. No es tu responsabilidad solucionarlo todo, pero sí puedes ser puente.
- Mantente presente. A veces, una llamada, un mensaje o una visita puede marcar la diferencia.
- Infórmate. Conocer más sobre salud mental nos hace más empáticos y útiles.

Momento 4: Con fin de poder llevar a la práctica los aprendizajes adquiridos se realiza una actividad nombrada “Cartas para el alma”, para esto se entrega a cada estudiante una hoja y colores les pide escribir una carta (real o simbólica) a una persona que esté pasando por un mal momento, con mensajes de aliento, esperanza y recordatorios sobre su valor, finalmente algunas de ellas son leídas en voz alta.

Momento 5: Como quinto momento es enseñado a los estudiantes una ttécnica de contención emocional nombrada “Caja de herramientas internas”, para esto se les invita a imaginar que tienen una caja de herramientas para momentos difíciles, en una hoja deben dibujar su caja y escribir dentro:

- 3 personas a las que pueden acudir.
- 2 cosas que los hacen sentir bien.
- 1 frase que les dé fuerza.

Esta actividad es realizada con el fin de reforzar el sentido de autocuidado, resiliencia y apoyo real**.**

Momento 6: Finalmente e agradece la participación y se les recuerda que nadie está solo, Se les recuerda que ellos tienen psico orientadora que esta en pro de ayudarlos y también pueden recibir atención por el hospital si ellos desean.

Frase de cierre sugerida:

"Hablar no es debilidad. Buscar ayuda es un acto de valentía."

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Al finalizar el espacio de escucha enfocado en la prevención del suicidio, se genero un impacto positivo en los estudiantes, reflejado en los siguientes logros:

-Los estudiantes desarrollarán una mayor sensibilidad frente a la importancia de la vida propia y la de los demás, comprendiendo que el cuidado emocional es parte esencial del bienestar. Se reforzará la idea de que toda vida tiene sentido, incluso en medio de la dificultad.

-Los participantes aprenderán a reconocer posibles señales de alerta en sí mismos o en sus compañeros (aislamiento, desesperanza, autoagresiones, entre otras), lo cual favorece la detección temprana y la intervención oportuna.

-A través de actividades reflexivas, los estudiantes analizarán situaciones reales que pueden aumentar o disminuir el riesgo suicida. Identificarán cuáles son los factores de riesgo (soledad, violencia, consumo de sustancias, bullying) y cuáles son factores protectores (red de apoyo, expresión emocional, metas de vida, acceso a ayuda).

-Al abordar el suicidio con naturalidad, respeto y contención, se contribuirá a reducir el estigma en torno a este tema. Los estudiantes podrán hablar más libremente sobre su malestar emocional y reconocer que pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.

-La adolescencia es un periodo de búsqueda, de dudas, de emociones intensas y, en muchos casos, de gran vulnerabilidad. En esta etapa, los conflictos familiares, escolares o sociales pueden sentirse abrumadores, y si no existen espacios seguros para expresarse, el dolor emocional puede crecer en silencio. Es aquí donde la prevención se vuelve vital.

-Trabajar en la prevención del suicidio implica más que atender una crisis: es promover la escucha activa, hablar abiertamente de salud mental, derribar estigmas y enseñar que pedir

ayuda no es signo de debilidad, sino de valentía. Es formar entornos en casa, en la escuela, en la comunidad donde los adolescentes sientan que sus emociones importan, que no están solos y que siempre hay otra salida, incluso cuando no la pueden ver.

-Cada palabra que valida, cada gesto que acoge, cada intervención a tiempo puede marcar la diferencia. La prevención del suicidio no solo salva vidas, también da esperanza, dignidad y futuro. No basta con reaccionar ante los signos de alarma: necesitamos educar en empatía, construir redes de apoyo y visibilizar que la salud mental es tan importante como la física.

5. ANEXOS

Del octavo espacio de escucha con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación se anexa la siguiente información.

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930