

Propuesta metodológica para las capacitaciones sobre prevención del suicidio en el ámbito educativo, en el marco de la Estrategia de Prevención de la Violencia

En el marco de la Estrategia de prevención de la violencia, el Ministerio de Educación está implementado un Plan de capacitación en prevención del suicidio dirigido específicamente al Nivel Medio del Sistema Educativo Nacional. Desde el nivel central se ha capacitado al personal técnico de las Direcciones Departamentales y a los profesionales que ejercen la función de supervisión educativa para que repliquen la formación con los directores y docentes de Nivel Medio de sus departamentos. El presente documento propone la metodología para apoyar el desarrollo de esta formación. El proceso de capacitación está estructurado en tres sesiones de tres horas cada una. Puede realizarse de manera virtual o presencial.

Objetivos del proceso de capacitación:

1. Prevenir la conducta suicida en adolescentes y jóvenes de la comunidad educativa a través del manejo de información sobre la problemática del suicidio (estadísticas, mitos, factores de riesgo) y el conocimiento de las señales de alerta para la identificación temprana.
2. Desarrollar capacidades para la intervención preventiva, que permite escuchar de forma empática a los adolescentes con señales de riesgo y derivar a quienes tengan conducta suicida al sistema de salud para su atención y tratamiento.

Población objetivo

Directores y docentes de centros educativos de nivel medio, de todos los sectores, a nivel nacional.

Facilitadores:

Profesionales que integran la Comisión técnica de fortalecimiento de capacidades en prevención de la violencia de las Direcciones Departamentales que el Acuerdo Ministerial No. 1120-2014 en el Artículo 20, literal b), indica están integradas por el Subdirector o Jefe Técnico Pedagógico, la Coordinación o Jefatura de Entrega Educativa, la Coordinación de Formación Docente; Coordinadores de niveles, Coordinación de Educación Especial, Coordinación de Educación Extraescolar, Coordinación de Educación Bilingüe Intercultural, Coordinación o Jefatura de Organización Escolar y Consejos Educativos, entre otros.

Organización del equipo facilitador:

Se recomienda que el equipo facilitador de cada Dirección Departamental distribuya las siguientes funciones o tareas para el desarrollo de la capacitación: (a) moderador, (b) expositores o facilitadores, (c) responsable de revisar y sistematizar la participación en el chat, cuando es una formación virtual; entre otras.

También se solicita que el equipo facilitador de la Dirección Departamental elabore la programación de las tres sesiones (fechas y horario) para atender a toda la población objetivo: directores y docentes de los centros educativos de nivel medio, de cada uno de los sectores: oficial, privado, por cooperativa y municipal del departamento. El equipo deberá establecer si pueden atender a la totalidad en una serie de tres capacitaciones o si requieren llevar a cabo varias series o rondas de formación.

Materiales de apoyo:

Para realizar las tres sesiones de formación, se puede acceder a los materiales preparados para el efecto en el sitio web:

https://aprendoencasayenclase.mineduc.gob.gt/index.php/prevencion_suicidio/

En donde se pueden descargar los siguientes materiales:

1. Presentación en PDF de las tres sesiones de capacitación.
2. Guía para docentes para la prevención del suicidio.
3. Los padres pueden apoyar a sus hijos adolescentes cuando están en riesgo. Material para trabajar con padres de familia sobre la prevención del suicidio.
4. Recomendaciones para la conversación con estudiantes víctimas de situaciones de violencia.
5. Propuesta metodológica para las capacitaciones sobre prevención del suicidio en el ámbito educativo, en el marco de la Estrategia de Prevención de la Violencia (el presente documento).

PBX: (502) 2411-9595

Sesión 1, Capacitación en prevención del suicidio, MINEDUC

Objetivos específicos de la sesión:

- Conocer estadísticas de referencia sobre la conducta suicida en el mundo y en Guatemala.
- Comprender la complejidad de la conducta suicida y la importancia de la prevención en el ámbito educativo.
- Cuestionar y modificar las creencias equivocadas o mitos relacionados a la conducta suicida para promover intervenciones efectivas de prevención.

Horas	Actividad	Descripción	Materiales
9:00 a 09:15	Bienvenida	Bienvenida e inauguración	Plataforma
9:15 a 9:45	Presentación de participantes	Si las condiciones lo permiten (cantidad de personas, lugar), se realiza una actividad de presentación de los participantes. Cada quien escribe su nombre, lugar de trabajo y una cualidad. Se hacen grupos para compartir las expectativas sobre el taller.	
9:45 a 9:50	Presentación del proceso de capacitación	Se explica el objetivo del proceso de formación en prevención del suicidio y que consta de tres sesiones de capacitación. Se indica que, si se participa en las tres sesiones, se recibe un diploma de participación.	Diapositivas 2 y 3
9:50 a 9:55	Romper el silencio	Se comenta la importancia de estar disponibles para que ningún adolescente se quede solo, sin la posibilidad de hablar de sus sentimientos cuando tenga algún tipo de conducta suicida.	Diapositiva 4
9:55 a 10:05	Estadísticas	Se explican los datos de la OMS sobre el suicidio a nivel mundial y se presentan estadísticas a nivel nacional. Se explica que mueren más hombres por suicidio, pero que las mujeres lo intentan más veces que los hombres. También se hace énfasis en la prevalencia de la conducta suicida en la adolescencia, edades en que están en el Sistema Educativo Nacional, en el nivel de Educación Media, ciclos básico y diversificado.	Diapositivas 5, 6 y 7
10:05 a 10:20	Diálogo en grupos pequeños	Se invita a conversar sobre las estadísticas y sobre la prevalencia del suicidio en su departamento o municipio. El objetivo es hacer ver la urgente necesidad de promover la prevención.	Diapositiva 8

PBX: (502) 2411-9595

10:20 a 10:45	Mitos sobre el suicidio	Se exponen los mitos y la información que los desmiente. Se pueden leer e ir explicando. Se recomienda aclarar que la información sobre la Realidad del suicidio está basada en evidencia investigativa, no es cuestión de opiniones personales.	Diapositivas 9, 10, 11, 12 y 13
10:45 a 11:05	Diálogo en grupos sobre los mitos	Se invita a los participantes a conversar acerca de los mitos relacionados al suicidio y respecto a qué ideas tenían y han modificado a partir de la información aclaratoria. Pueden hacerlo en salas o por medio del chat de la plataforma. Se recomienda hacer énfasis en tres aspectos: <ul style="list-style-type: none"> a. Es necesario hablar sobre suicidio con la comunidad educativa. b. Las personas que tienen conducta suicida son personas que están sufriendo. c. Todos podemos llegar a tener conducta suicida, lo importante es promover la cultura de la expresión y la escucha. 	Diapositiva 14
11:05 11:20	Video Charla Ted	Se invita a ver y escuchar la charla Ted: ¿Por qué tenemos que hablar del suicidio? Fernando Gómez; un joven que cuenta su experiencia relacionada con el suicidio y su prevención. Se accede al video desde este link: https://www.youtube.com/watch?v=iPlvbBKF6hc	Internet
11:20 a 11:45	Conversatorio y plenaria	En grupos pequeños se invita a conversar sobre lo que les llamó la atención del video y sobre las razones para hablar sobre el suicidio con las y los adolescentes y jóvenes. Después, se hace una plenaria donde cada grupo comparte con los demás sus reflexiones.	
11:45 a 12:00	Cierre y evaluación	Se procede a cerrar la primera sesión y se invita a completar el formulario para el registro de asistencia y la evaluación de la sesión.	Formulario de asistencia y evaluación de la sesión

Sesión 2, Capacitación en prevención del suicidio, MINEDUC

Objetivos específicos de la sesión:

- Aprender a identificar indicadores de agotamiento emocional y/o depresión en adolescentes.
- Utilizar estrategias diversas para prevenir el agotamiento emocional y/o depresión en adolescentes.

Horas	Actividad	Descripción	Materiales
9:00 a 9:05	Bienvenida	Se da la bienvenida a las y los participantes.	Plataforma
9:05 a 9:25	Hora de compartir: Recordar la sesión anterior	Con el uso de la aplicación Mentimeter o Jamboard u otra pizarra electrónica, se hará un recordatorio participativo, como lluvia de ideas, de lo que se trabajó y aprendió en la sesión 1 de prevención del suicidio. Se invitará a recordar: ¿Qué sucedió en la sesión 1? ¿Cuáles fueron los temas? ¿Qué ideas principales recuerdan? ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?	Mentimeter o Jamboard
9:25 a 10:00	Hablemos de la tristeza	En grupos de 10 personas, (salas virtuales) van a compartir durante <u>15 minutos</u> : ¿Qué dificultades personales o problemas les han compartido los estudiantes? ¿Qué situaciones les quitan la esperanza en la actualidad a los adolescentes? Explicar que cada quien puede compartir un caso específico de un estudiante, sin dar nombre o referencias para asegurar el anonimato. En plenaria se propone escribir, con una palabra en el chat, qué problema es el que más les impactó.	Diapositiva # 15 Salas de la plataforma
10:00 a 10:25	Señales de agotamiento emocional	Se les invitará a anotar en una hoja de papel, las señales que conocen de agotamiento emocional y/o depresión, es decir: ¿Cómo se ve una persona que está cansada emocionalmente?, ¿cómo se comporta?, ¿qué hace más?, ¿qué hace menos? Luego se exponen las señales y se invita a comprobar cuáles no conocían. Al final se <u>pregunta</u> : ¿puedo identificar a alguno de mis estudiantes con varias de estas señales?	Diapositiva # 16 Diapositivas de la 17 a la 20

PBX: (502) 2411-9595

		Se explica la importancia de reconocer la depresión como una enfermedad grave y no como una cuestión de “falta de actitud”.	
10:25 a 10:40	Exposición interactiva	Se conversa sobre el Ch’umilal y su importancia en la cultura maya para el bienestar físico y mental. Se les invita a comentar y opinar sobre el Ch’umilal a través del chat.	Diapositivas de la 21 a la 23
10:40 a 11:20	¿Cómo ayudar a un adolescente con síntomas de depresión?	Se presentarán las recomendaciones prácticas para la prevención de señales de agotamiento emocional. Para trabajar el <u>círculo de influencia</u> , se realizará un ejercicio práctico: se les pedirá pensar en un problema concreto por el que están pasando en la actualidad y que identifiquen lo que no depende de ellos y lo que sí pueden hacer. Se explica la <u>técnica de anotar “momentos bonitos”</u> para colocarlos en la pared de su cuarto. De preferencia se pide a los participantes que hagan el ejercicio de anotar un momento bonito del día, se leen y se aclara que es necesario que sean muy precisos: qué hicieron, con quién, dónde, algo que recuerden con detalle. Finalmente se explica y se realiza de forma breve una práctica con el <u>Árbol del proyecto de vida</u> .	Diapositivas de la 24 a la 29
11:20 a 11:30	Acciones eficaces para reconectar y K’emon Na’oj	Se explicarán rápidamente las principales recomendaciones para el bienestar emocional, incluyendo las recomendaciones del programa K’emon Na’oj	Diapositivas 30 y 31
11:30 a 11:45	Recomendaciones para escuchar	Se les compartirá el material digital: “Recomendaciones para la conversación con estudiantes víctimas de situaciones de violencia” y se les pedirá leerlo antes de la tercera sesión. Si da tiempo, se leerán algunos puntos, como para motivar su completa lectura.	Documento electrónico en PDF
11:45 a 12:00	Cierre y evaluación	Para cerrar se escuchará una canción: https://www.youtube.com/watch?v=hl3B4QI8RtQ Finalmente, se les recordará de la última sesión y se les invitará a completar el formulario DE ASISTENCIA con sus datos y opinión de la sesión.	Canción Formulario electrónico

Sesión 3, Capacitación en prevención del suicidio, MINEDUC

Objetivos específicos de la sesión:

- Aprender a identificar indicadores o señales de conducta suicida en adolescentes.
- Aprender el procedimiento para conversar con un adolescente que hemos identificado con riesgo de conducta suicida.

Horas	Actividad	Descripción	Materiales
9:00 a 9:05	Bienvenida	Se da la bienvenida a las y los participantes.	Moderadora
9:05 a 9:25	Actividad de inicio	Encuesta por el Chat: 1. ¿Escriban en cuántas sesiones de este proceso de capacitación en prevención del suicidio han estado? (tomando en cuenta la de hoy) 2. Anoten una de las técnicas o acciones que recuerdan de la sesión 2 para prevenir la depresión en adolescentes. 3. Pregunten si alguien desea compartir la foto de su pared con momentos bonitos... o su experiencia por Chat. 4. Revisen la tabla periódica de las emociones. Dense unos segundos para explorar su cuerpo, percibir cómo se sienten, y escriban en el chat las emociones que experimentan en este momento. Se les explicará la importancia de ampliar el vocabulario emocional, como parte de la prevención del suicidio.	Chat de Zoom PDF de la tabla periódica de las emociones
9:25 a 10:00	Etapas de la conducta suicida y señales de riesgo	Se realizará la exposición participativa de las etapas y señales de riesgo de conducta suicida. Se les invitará a escribir sus dudas por el chat. Luego, se hará la resolución de dudas sobre las señales de riesgo. Juego de preguntas y respuestas sobre las etapas y señales de riesgo / peligro de suicidio: se leen o presentan preguntas (adjuntas) y se invita a escribir en el Chat de la plataforma o a anotar en un papel si consideran que es falso o verdadera la afirmación. Se van dando las respuestas y se	Diapositivas de la 34 a la 40

PBX: (502) 2411-9595

		aprovecha a ampliar lo que sea necesario aclarar.	
10:00 a 10:30	Modelado de la conversación con una persona con conducta suicida	Se explica que se va a presentar un ejemplo, sin ensayo previo, de una conversación imaginaria con una adolescente con pensamientos suicidas (es una representación ficticia, insistir para que no se confundan). Para realizar el modelado se solicita a un voluntario o voluntaria que representará a un joven que tiene ideación suicida activa, es decir, que está pasando por alguna dificultad grave, está pensando en terminar con su vida y tiene alguna idea de cómo llevar a cabo su muerte. El objetivo es que el facilitador converse con él, realice las preguntas de forma respetuosa y muestre una actitud empática. Finalmente, se debe modelar cómo se promueve activamente el compromiso de buscar ayuda.	Revisar los documentos antes para el desarrollo de la demostración.
10:30 a 11:10	Protocolo de actuación	Se presentará y explicarán los pasos del protocolo de atención. Se debe insistir en que el objetivo de la intervención es identificar si el estudiante está teniendo pensamientos suicidas para referirlo al Sistema de salud. Se les volverá a compartir el documento: Recomendaciones para escuchar y si da tiempo se explican las principales recomendaciones. Se invita a leer el documento y practicar entre los docentes.	Diapositivas de la 41 hasta el final PDF de las recomendaciones para escuchar
11:10 a 11:40	Repaso de las ideas claves de la prevención del suicidio	Repaso de las ideas clave de la jornada y de todo el proceso de formación (ver objetivos de las tres sesiones). Resolución de dudas sobre el protocolo. Se les explicará dónde pueden descargar la información y se les mostrará el sitio web donde están alojados los documentos de apoyo. También se les indicará que pueden escribir para pedir apoyo o asesoría a la Comisión de seguimiento a casos de violencia, tanto del departamento como a nivel central.	Link y QR de los materiales

11:40	Cierre, evaluación y agradecimiento.	Se les invitará a completar el formulario de asistencia y ESCRIBIR SU CORREO ELECTRÓNICO para que puedan recibir su Diploma de participación.	Formulario.
-------	--------------------------------------	---	-------------

Qr de los materiales para la prevención del suicidio



Enlace de los materiales para la prevención del suicidio

https://aprendoencasayenclase.mineduc.gob.gt/index.php/prevencion_suicidio/

PBX: (502) 2411-9595