

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA DE BIENESTAR Y SALUD PARA ADOLESCENTES

(Prevención selectiva/indicada para riesgo moderado o grave)

Finalidad

Esta guía trata de ofrecer orientaciones básicas y generales para promover una interacción positiva con los hijos y facilitar medidas y hábitos saludables para su bienestar psicológico.

Índice

1. Entiende el momento en el que te encuentras: la adolescencia
2. Adquiere hábitos saludables
3. Usa adecuadamente las tecnologías (tics)
4. Practica el autocuidado
5. Atiende a tus posibles riesgos personales

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

1. Entiende el momento en el que te encuentras: la adolescencia

El periodo de la adolescencia es un periodo de cambios físicos y psicosociales que se caracteriza por la construcción de la identidad personal. Gran parte de los cambios que experimentas y la toma de tus decisiones tiene que ver con la búsqueda de quién eres y de lo que quieres llegar a ser y hacer en tu vida. Durante estos años de tu adolescencia vas a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que te convertirán en una persona más madura y responsable.

Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con tus padres, los cambios bruscos de estado de ánimo y, en ciertos casos, la aparición de algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección. Aprovecha estas dificultades como retos para saber afrontar sus riesgos y tomar las decisiones más acertadas.

Existen muchas ideas exageradas y sesgadas sobre la adolescencia tales como:

- Todos los y las adolescentes presentan problemas y se muestran rebeldes y conflictivos.
- Siempre son habituales las relaciones difíciles entre adolescentes padres/madres o educadores.

Sin embargo, la realidad es que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa de sus vidas.

2. Adquiere hábitos saludables

Es recomendable que mantengas de forma responsable y autónoma ciertos hábitos de higiene y salud:

Cuidado e higiene personal

Procura un hábito de higiene adecuado con baño o ducha diarios, cuidado de tu olor corporal, de tu pelo, de tus dientes con revisiones periódicas al odontólogo, y manten tu ropa limpia.

Escolaridad, trabajo y ocupación responsable

Mantén una rutina de estudio y de constancia en tu trabajo escolar te hará más responsable con tus obligaciones y deberes. Esto te ayudará a obtener mejor rendimiento académico, con su consiguiente mejora en la autoestima y ajuste escolar.

Colabora en las tareas del hogar y hazte responsable de algunas tareas cotidianas de la casa (p.ej., limpiar u ordenar alguna estancia, hacer la cama, poner/quitar la mesa, bajar la basura...).

Esto contribuirá a entrenar tu sentido del esfuerzo, la voluntad y la constancia de metas, ingredientes esenciales para alcanzar tus objetivos en la vida y el éxito laboral...

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Alimentación

Mantén una alimentación variada y rica en productos frescos y no procesados. Asegurarse de realizar al menos tres comidas al día incorporando frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y frutos secos y productos lácteos tales como el queso o el yogurt. Importante ingerir diariamente un desayuno completo. Modera tu consumo de carnes rojas y huevos en favor del pescado incluyendo el pescado azul una o dos veces por semana. Evita alimentos procesados, exceso de bollería y productos precocinados. Beber abundante agua y utiliza el aceite de oliva como principal grasa y

El agua es la mejor bebida, reduciendo los refrescos azucarados o de otras bebidas con exceso de azúcar tales como batidos y zumos envasados.

Actividad física

Participa en actividades deportivas que te gusten y supongan una fuente de disfrute al menos 2-3 veces a la semana convirtiendo el ejercicio físico en una rutina y un hábito diario. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerte activo/a. Es recomendable que realices 60 minutos al día de actividad física en la que se muevan rítmicamente los grandes grupos musculares (correr, nadar, caminar a paso ágil, montar en bicicleta, saltar la cuerda) Practica un deporte 3 veces por semana que implique una actividad vigorosa: danza, fútbol, baloncesto, patinaje, atletismo...

Hábitos de sueño

Procura dormir entre 7-9 horas para favorecer los hábitos de sueño con las siguientes recomendaciones: evita el ejercicio físico 3 horas antes de ir a la cama; no utilices ningún tipo de pantallas en la cama (p.ej., tabletas, móvil, televisión) ni en las 2-3 horas previas antes de ir a dormir; mantén tu habitación silenciosa, fresca (19-23 grados), oscura y tranquila; practica alguna actividad relajante antes de ir a dormir (p.ej., respiraciones lentas, algún ejercicio de meditación, oír música...); evita cenas copiosas y bebidas estimulantes, sigue siempre un mismo horario para ir a dormir y levantarte; no fuerces el sueño, en caso de permanecer despierto/a en la cama más de 15-20 minutos: mejor levantarse y realizar una actividad relajante hasta que el sueño aparezca.

Entretenimientos y ocio

Realiza actividades de ocio y entretenimiento que impliquen actividad física, relaciones con amigos o compañeros y contacto con la naturaleza, el aire libre y la exposición a la luz solar: ir al campo, al parque, practicar senderismo, paseos en bicicleta... Practica algún deporte grupal, este tiene una triple función: realizar ejercicio físico, procurar una fuente de disfrute y relacionarse socialmente.

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos electrónicos, redes sociales...) conviene limitar el tiempo que dedicas a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día.

Evita el televisor u ordenador en tu habitación. Es preferible que el uso de pantallas la realices en una sala común de la casa donde puedas estar con otros miembros de tu

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

familia. Controla el tiempo de uso, y qué tipo de actividades y programas te entretienen para hacer un uso adecuado de la tecnología.

Cuidado psicológico

Trata de relacionarte con amigos, compañeros de colegio o familiares. Las relaciones con otras personas es una fuente de aprendizaje de normas sociales y modos de relación, así como de apoyo social.

Organiza actividades en casa para que acudan amigos: celebrar cumpleaños, organizar noches de pijama en casa, tardes de merienda, quedadas conjuntas en el parque... Participe en estas actividades cuando las organicen otros amigos, familiares o compañeros. Evita el aislamiento y las actividades solitarias e individuales.

Favorece tu propia la autoestima: reconoce y destaca tus cualidades, potencia aquello que se te da bien hacer prémiate por tus logros.

Destaque la parte buena y positiva de las cosas, piensa en positivo sobre el futuro, procura siempre una salida o alternativa a tus problemas o conflictos, practica alguna estrategia para manejar tu malestar: una distracción, ejercicios de relajación o respiración

3. Usa adecuadamente las tecnologías (tics)

Las tecnologías, Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios puesto que son herramientas para el aprendizaje y la comunicación, sin embargo, un uso inadecuado de ellos puede implicar importantes riesgos.

3.1 ¿Cuáles son las señales de alarma que indican la presencia de un uso problemático o inadecuado de las tecnologías?

- **Pérdida de control.** La persona no puede decidir cuándo interrumpir su uso y el pierde la noción del tiempo que le ocupa esta actividad. El uso de la tecnología pasa de ser una fuente de placer y entretenimiento para convertirse en una forma de alivio y escape del malestar. Interrumpir su uso genera una reacción intensa de malestar y enfado.
- **Ocultación.** Los adolescentes ocultan el uso de las TIC acudiendo a espacios aislados, escondiendo las contraseñas o, incluso, creando varios perfiles en redes sociales que escapen al control de sus padres/madres
- **Abandono de otras actividades.** El uso desmedido de la tecnología ocupa cada vez más tiempo del día en detrimento de otras actividades que dejan de tener interés, tales como el ejercicio físico, las relaciones con otros amigos y compañeros, el trabajo escolar...

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- **Tolerancia** o aumento progresivo de uso. Cada vez se necesita más tiempo de uso y dedicación a las tecnologías para obtener la misma satisfacción que antes se procuraba en un tiempo inferior.
- **Cambios de comportamiento.** Aparecen cambios emocionales cuando no se puede acceder a las tecnologías; se producen cambios de hábitos y rutinas por el escaso tiempo disponible
- **Síndrome de abstinencia.** De modo similar al de una adicción a sustancias, la imposibilidad de acceder a las tecnologías y a su uso genera un profundo malestar emocional con sentimientos intensos de tristeza, ansiedad, irritabilidad, insomnio, inquietud motriz o nerviosismo. El acceso a las pantallas hace disminuir este malestar de manera inmediata.

3.2 ¿Cómo realizar un adecuado uso de las tecnologías?

Controla y limita los tiempos de uso

Se recomienda como tiempo de uso al día de las tecnologías un máximo de 2-3 horas diarias incluyendo Tv, Tablets, o móvil. y siempre con control y supervisión parental si eres un menor de edad.

Establece normas para el uso de pantallas e internet:

- Crea un espacio visible y común para el uso del ordenador y el acceso a internet en casa.
- Procura un ordenador con control parental y los correspondientes cortafuegos que garanticen la seguridad e impidan el acceso a páginas de adultos.
- Limita el acceso solo a conocidos al perfil personal, restringiendo a los desconocidos

Mantén una actitud crítica sobre el uso y acceso a internet:

- Infórmate sobre los riesgo y peligros que puede entrañar internet: envío o recepción de mensajes, fotos con contenido sexual o violento; estafas, anuncios de ofertas fraudulentas
- Buscar información solo en páginas oficiales y seguras
- Infórmate sobre posibles bulos e información engañosa
- Cuida tu identidad digital en la red: las imágenes o mensajes propios pueden quedar para el futuro y constituirán una imagen paralela a la imagen no-virtual

Mantén medidas de seguridad para minimizar los potenciales riesgos:

- Asegúrate que la cámara del ordenador está siempre desconectada o tapada;
- Dispón de un antivirus actualizado y un filtro que bloquee la publicidad;
- Instala claves de acceso seguras y fuertes- Conocer el sistema europeo de clasificación por edad de los videojuegos

(Normas PEGI, *Pan European Game Information* de los videojuegos):
https://es.wikipedia.org/wiki/Pan_European_Game_Information

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Evita utilizar las tecnologías como autopremio o descanso para no concederle más valor del que tienen.
- Acuerda con tu padre/madre el tiempo de uso de pantallas y tecnologías desde la negociación y el establecimiento de límites y buen uso.

a. Decálogo de normas para el uso adecuado de las redes sociales

1. **RESPETAR LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS:** Todo el mundo tiene derecho a expresarse, aunque piense de forma distinta.
2. **RESPETAR A LOS DEMÁS COMO PERSONAS:** No está justificado insultar, injuriar o calumniar a otras personas. Algunas de estas acciones pueden ser consideradas delitos.
3. **NO AMENAZAR A LOS OTROS.** Evitar amenazas a través de Internet o en conversaciones públicas o privadas con otras personas. Recuerda que amenazar es un delito recogido en nuestro Código Penal.
4. **RESPETAR LA PRIVACIDAD DE LOS DEMÁS.** Evitar publicar datos personales de otras personas sin su autorización tales como su dirección, datos sobre su familia, imágenes o fotografías, información personal o privada. Según el Reglamento de Desarrollo de la LOPD (Ley Orgánica de Protección de Datos) los menores de 14 años no pueden dar dicha autorización.
5. **EVITAR LEER O DIFUNDIR CORREOS ELECTRÓNICOS DE OTRAS PERSONAS SI NO ESTÁN DIRIGIDOS A NOSOTROS**
6. **EVITAR SUPLANTAR LA IDENTIDAD DE OTROS O PASARSE POR OTRA PERSONA EN INTERNET.** Por ejemplo, evite enviar correos haciéndonos pasar por otra persona.
7. **RECHAZAR CUALQUIER INDICIO DE ACOSO O VIOLENCIA TANTO EN INTERNET COMO FUERA DE LA RED.**
8. **COMUNICAR A LA AUTORIDAD LEGAL CUALQUIER INDICIO DE VIOLENCIA O ACOSO A UN MENOS QUE HALLES EN INTERNET**
9. **COMUNICAR A LA AUTORIDAD LEGAL SI ENCUENTRA CONTENIDOS ILEGALES O DESAGRADABLES.**
10. **RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS AUTORES Y LOS CREADORES DE CONTENIDOS EN LA RED.** Evite piratear libros, canciones y/o películas sobre los que tienen derechos los autores.

Recuerda estas normas para un uso adecuado de internet y redes sociales:

1) **El tiempo:** Es fundamental tener un control del tiempo que pasamos en redes y frente a pantallas. No solo hay que prestar atención al número de horas que pasamos en las redes, sino también a la hora del día en la que estamos. No es lo mismo pasar una hora

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

a las cuatro de la tarde en redes sociales que a las once de la noche. Tampoco es igual estar un rato por la tarde, después de haber hecho los deberes, que levantarte a las siete de la mañana para enchufarse a la red.

2) **Los contenidos:** Hay cosas que llaman mucho la atención. Sentimos una fuerza casi irrefrenable a verlas y a compartirlas, pero intuimos o sabemos que no son saludables. Si somos nosotros/as quienes creamos el contenido, debemos ser prudentes con lo que queremos mostrar. Es mejor tener pocos/as amigos/as que un millón de likes.

3) **El respeto a las demás personas** (y a uno/a mismo/a): debemos respetar los límites que nos ponen las demás personas, así como establecer límites claros para que respeten nuestros espacios y tiempos virtuales.

4) **Las imágenes:** solo se pueden usar imágenes de otras personas de forma consentida. A ver si te parece bien esta regla: no hagas con las imágenes de los demás lo que tú no querrías que hicieran con las tuyas.

5) **Hablar de los problemas** (y también de las cosas buenas) derivados del uso de redes con las demás personas: es fundamental comunicar con amigas/os, profesores/as, padres, madres cualquier situación de ciberbullying que sintamos o veamos en las redes sociales. Hablando se defiende la gente.

6) **Algo de escepticismo es muy saludable:** no debemos creer todo lo que aparece en las redes, por mucha seguridad y cercanía que nos dé nuestro/a “influencer” favorito/a. Vamos a ensayar otra regla: no te creas nada a la primera.

7) **Hay vida fuera de las redes:** si sientes que pasas demasiado tiempo en internet (o te lo están diciendo), trata de salir al aire libre, quedar con gente, ir al campo, pasear, lo que sea, trata de hacer las cosas sin tener que depender de los dispositivos. Trata de estar un día, o dos, “sin móvil”, verás como repites.

8) **Sé prudente con la información y los datos personales** que subes a internet. La prudencia es el airbag de las redes sociales.

9) **No imites conductas de riesgo o falsas:** Para conseguir likes, seguidores/as o amigos/as, nos podemos sentir a veces tentados de imitar conductas que ponen en peligro nuestra salud física. Muchos/as jóvenes han acabado con lesiones o desarrollando una anorexia por imitar conductas poco saludables. En internet hay modelos muy buenos para imitar. Selecciona bien a quién te quieres parecer, o mejor aún, ¡sé tú mismo/a!

10) **Piensa cuál es tu mejor camino:** No todos los caminos son ser “Influencer, Youtuber o Tiktokker” aunque resulten caminos fáciles no son los más seguros. ni atractivos y pueden acabar siendo tortuosos.

Para Saber más:

https://unaf.org/wp-content/uploads/2023/10/Guia_buenas_practicas_redes_sociales.pdf

Otros recursos <https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/guia-para-jovenes-internet.pdf>

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

<http://cee-mingoliva.centros.castillalamancha.es/sites/cee-mingoliva.centros.castillalamancha.es/files/documentos/SEGURIDAD%20EN%20RED%20SOCIALES%20Gu%C3%ADa%20alumnos%20I.pdf>

4. Practica el autocuidado

El autocuidado es un término amplio que abarca casi cualquier cosa que una persona pueda hacer para sentirse bien consigo mismo/a. En pocas palabras, se trata de que seamos tan amables con nosotros mismos como lo seríamos con los demás.

Te proponemos **cinco formas principales de autocuidado**, junto con ejemplos de cómo puedes aplicarlas (Centros culturales de México a.c)

4.1. Sensorial

El autocuidado sensorial consiste en buscar calmar nuestra mente. Este tipo de autocuidado incluye todos los sentidos: tacto, olfato, gusto, oído y vista. La mayoría de las personas responden más a uno que a los demás, así que pregúntate cuál podría ser ese sentido para ti.

Los siguientes ejemplos de autocuidado sensorial involucran al menos un sentido:

- Acurrúcate debajo de una manta suave.
- Ve al campo y concéntrate en el olor del aire.
- Observa las llamas de una vela o del fuego.
- Siente el agua en la piel durante un baño o ducha caliente.
- Céntrate en los movimientos de la propia respiración.
- Acuéstate y escucha música con los ojos cerrados.
- Siéntate al calor del sol de la tarde.
- Come un cuadradito del chocolate más delicioso.
- Camina descalza sobre la hierba.
- Date un masaje con aceites esenciales.
- Sostén una mascota en los brazos.

4.2. Emocional

Uno de los mejores consejos para el cuidado personal es asegurarnos de conectar plenamente con nuestras emociones. No es saludable reprimir ciertos sentimientos,

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

pero es saludable que los sintamos, los aceptemos, y sigamos adelante. Recuerda que las emociones no son "buenas" ni "malas" en sí mismas.

Para **practicar un mejor cuidado emocional**:

- Lleva un diario y sé totalmente honesta acerca de tus sentimientos.
- Escribe una lista de "palabras de sentimiento" para ampliar tu vocabulario emocional.
- Tómate un tiempo para estar con una amiga o familiar que realmente te comprenda.
- Permítete llorar cuando lo necesites.
- Anímate deliberadamente a reír con viejos recuerdos o videos divertidos.
- Canta la canción que mejor exprese sus emociones actuales.
- Consulta a una terapeuta, ya sea sólo para 8-10 sesiones de desarrollo personal general.

4.3. Espiritual

El cuidado espiritual consiste en que nos pongamos en contacto con nuestros valores y con lo que realmente nos importa. Desarrollar un sentido de propósito es vital para que nos sintamos alegres y satisfechos.

Algunos ejemplos que pueden ayudarte al cuidado espiritual:

- Reza, si eres religioso o creyente, o también puedes meditar o practicar mindfulness.
- Lee poesía.
- Camina al aire libre y reflexiona sobre la belleza que te rodea.
- Haz una lista diaria de 5 a 10 cosas que te hagan sentir agradecido.
- Ejercita tu creatividad: a través del arte, la música, la escritura o algo completamente diferente.
- Haz una lista de 5 a 10 cosas que te hagan sentir vivo, luego pregunta cómo puedes incorporarlos mejor a tu vida.
- Expresa afirmaciones que fundamenten tu sentido de identidad y propósito.
- Realiza un viaje con el único propósito de fotografiar imágenes que te inspiren.

para saber más:

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

El poder de dar gracias para el bienestar durante la adolescencia

4.4 Físico

. La actividad física es vital no sólo para el bienestar corporal, sino también para que nos desahogemos.

- Baila con tus canciones favoritas
- Haz yoga. Incluso aunque nunca lo hayas intentado, hay poses perfectas para principiantes.
- Únete a una clase y aprende un nuevo deporte.
- ¡Sal a correr con tu perro (o el de una amiga)!
- Pedalea por el campo.
- Simplemente sal a caminar.
- Toma una siesta cuando lo necesites. Sólo 20 minutos pueden hacer que te sientas renovada física y mentalmente.
- Di "no" a cualquier invitación cuando estés demasiado cansado para poder disfrutarla.
- No te esfuerces por cumplir con tu rutina de ejercicios cuando estés agotado o te sientas mal.
- Comprométete a dormir de 7 a 9 horas por noche, salvo en circunstancias excepcionales.

Para saber más: [10 beneficios de la actividad física:](#)

4.5. Social

Finalmente, el autocuidado social es otra categoría importante para todos nosotros. Conectar con otras personas es crucial para la satisfacción de una gran diversidad de personas. Puede ayudarnos a combatir la soledad y el aislamiento.

- Haz una cita para almorzar con un amigo/a.
- Escríbele un correo electrónico a alguien que viva lejos, pero a quien extrañes.
- Comunícate con alguien que quieras y no hayas visto en mucho tiempo.
- Considera unirse a un grupo de personas que compartan tus intereses.
- Deja de socializar con quienes te socaven o actúen en detrimento de tu bienestar.
- Inicia una conversación con alguien interesante.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Regístrate en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.

Para saber más:

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cuales-son-los-tipos-de-autocuidado-en-la-adolescencia>

4.6 Entendiendo tus emociones: cómo identificar y gestionar tus sentimientos

Es esencial entender y aprender a gestionar las emociones para tener un bienestar emocional adecuado.

Identifica tus emociones

El primer paso para gestionar tus emociones es identificarlas. A veces puede resultar confuso saber qué es lo que realmente estás sintiendo. Para ayudarte en este proceso, puedes seguir estos pasos:

- Observa tus respuestas físicas: presta atención a las sensaciones en tu cuerpo cuando te encuentres en diferentes situaciones emocionales. Por ejemplo, el corazón acelerado puede indicar ansiedad o excitación.
- Identifica tus pensamientos: reflexiona sobre los pensamientos que pasan por tu mente cuando experimentas ciertas emociones. Por ejemplo, si te sientes triste, pregúntate qué pensamientos pueden estar contribuyendo a esa emoción.
- Expresa tus emociones: encuentra formas saludables de expresar tus emociones, ya sea a través de la escritura, el arte o la conversación con alguien de confianza.

4.7 Gestiona o maneja adecuadamente tus emociones

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Una vez que hayas identificado tus emociones, es importante aprender a gestionarlas de manera saludable. Aquí hay algunas estrategias que puedes utilizar:

- Practica la autorreflexión: tómate un tiempo para reflexionar sobre tus emociones y los factores desencadenantes. Esto te ayudará a comprender mejor tus reacciones emocionales y a encontrar formas de manejarlas.
- Aprende técnicas de relajación: la respiración profunda, la meditación y el ejercicio físico pueden ser herramientas útiles para reducir el estrés y promover la calma (consulta los recursos de SIVARIA)
- Busca apoyo: hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental puede ser de gran ayuda para gestionar tus emociones. No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites.
- Practica la empatía: intenta comprender y ponerte en el lugar de los demás. Esto puede ayudarte a desarrollar habilidades de comunicación efectivas y a manejar conflictos de manera más saludable.

Recuerda que aprender a identificar y gestionar tus emociones llevará tiempo y práctica. No te desanimes si encuentras dificultades en el camino. Con el tiempo, adquirirás habilidades que te ayudarán a manejar tus sentimientos de manera saludable y a tener una vida emocional más equilibrada.

Para saber más:

https://psicofronteras.com/guia-sobre-emociones-para-adolescentes-explicacion-completa/#identificacion_de_tus_emociones

4.8. Construye amistades sanas

Las amistades sanas son fruto de un conjunto de esfuerzos, valores y habilidades cuyos ingredientes son más importantes son:

- **Aceptación.** Aceptar al otro y a nosotros mismos es la base de la autenticidad, ese hilo que, junto al respeto y la tolerancia, construye relaciones saludables.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- **Optimismo.** Restar importancia a las quejas y los juicios es fundamental en las amistades. Intenta ver lo positivo de los demás.
- **Comunicación asertiva.** Transmitir lo que queremos decir sin dañar los derechos de los demás es clave para relacionarnos bien con los otros ya sea un acuerdo o un desacuerdo,. Así, el otro podrá entender nuestro punto de vista y evitará malentendidos.
- **Respeto.** Saber hasta dónde llegamos y hasta dónde llega el otro y comprenderlo.
- **Ausencia de rivalidad.** Evitar la competitividad, no importa quien consigue más logros o quien llega primero a la meta, sino crecer, evolucionar, transformarnos.
- **Gestión o manejo emocional.** Saber cómo manejar nuestras emociones nos ayuda a ser más asertivos y aumenta el entendimiento de nuestros comportamientos y los de los demás.

Para saber más:

<https://lamenteesmaravillosa.com/amistades-sanas-personas-que-nos-ayudan-a-crecer/>

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

5. Atiende a tus riesgos personales

Si has sido identificado con algún tipo de riesgo suicida o autolesivo, tales como la presencia de ideación suicida, intento suicida o práctica de autolesión, debes además atender algunas de las siguientes recomendaciones sobre tu bienestar psicológico, el uso de las tecnologías y la necesidad de una ayuda profesional.

5.1 Piensa si en tu caso están presente alguna de las siguientes alteraciones de tu comportamiento que aumentan el riesgo de tus comportamientos autolesivos

Consumo frecuente de drogas, alcohol u otras sustancias

Si has iniciado tus primeros contactos con el tabaco, el alcohol y otras drogas y aparecen alguno de los siguientes indicadores puede que estés iniciando el camino hacia una adicción o consumo excesivo:

- Estás aislado, deprimido, cansado y descuidado en tu aseo personal.
- Estás demasiado irritable u hostil, dejas de cooperar en la casa, e incumples los horarios de la casa sistemáticamente.
- Tienes nuevos amigos de los que te niegas a hablar a tu familia o antiguos amigos.
- No quieres decir dónde vas ni qué vas a hacer a tu familia o antiguos amigos.
- Tus calificaciones escolares bajan de forma significativa.
- Tus rutinas de comer y dormir cambian.
- Tu relación con otros miembros de la familia ha empeorado y te niegas a hablar de los estudios, los amigos, tus actividades y otros temas importantes.
- No te concentras y te vuelves olvidadizo.
- Coges dinero u otras cosas de valor de la casa para consumir

Alteraciones en la conducta alimentaria

Observas la presencia de problemas con la comida, tales como conductas restrictivas de ingesta de muchos alimentos o la presencia de atracones.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Observas la presencia de los siguientes indicadores:

- Delgadez exagerada
- Negativa drástica a tomar alimentos calóricos (p.ej., mayonesas, dulces, aceite...)
- Preocupación exagerada por el peso
- Quejas sobre tu imagen o peso a pesar de la delgadez
- Exceso de ejercicio físico
- Uso de laxantes
- Presencia de atracones y provocación del vómito

Son de especial preocupación la coincidencia de los siguientes comportamientos:

- Pierdes peso repentinamente sin motivos médicos.
- Reduces mucho la cantidad de alimentos que ingiere.
- Haces demasiado ejercicio a pesar de sentirte débil (p.ej., subir bajar escaleras, salir a correr...).
- Te aterroriza subir de peso.
- Si eres chica, se interrumpe la menstruación y aparece un vello en las extremidades
- Te excedes con ciertos alimentos de mucho contenido calórico de forma impulsiva y luego te provocas el vómito
- Intentas controlar el peso, vomitando, usando laxantes o diuréticos.

Tristeza excesiva, irritabilidad y pérdida de disfrute

Las alteraciones del estado de ánimo pueden agravarse motivado por algunas situaciones tales como problemas en la familia o divorcio de tus padres, rupturas amorosas, pérdida de un ser querido, abuso de drogas, rechazo por los amigos u otros seres queridos, dificultad de cumplir con ciertas metas o logros deseados, problemas escolares, excesivas preocupaciones en el ámbito de la sexualidad.

Algunas señales de advertencia son las siguientes:

- Cambios en los hábitos de descanso (dormir o comer mucho o muy poco).
- Baja concentración en tareas habituales y pérdida de rendimiento escolar.
- Presencia de apatía, aislamiento, irritación, ansiedad, cansancio, indecisión, tristeza.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Pérdida de interés por las actividades de disfrute que antes realizaba (p.ej., falta de interés en sus amigos, aficiones, ocio)
- Falta de energía y exceso de cansancio
- Subidas y bajadas drásticas de peso,
- Pérdida de interés en su apariencia y cuidado físico.
- Manifestaciones de bajo nivel de autoestima (“no sirvo para nada”, “todo es culpa mía”).
- Falta de esperanza en el futuro (“nada va a mejorar”, “nada va a cambiar”).
- Reflexiones o fabulaciones sobre la muerte.
- Amenazas directas de quitarse la vida (“Mejor estaría muerto”, “Mi familia estaría mejor sin mí”, “No tengo razones para vivir”).

Presencia de comportamientos extraños o inusuales

Durante la adolescencia hay un grupo de trastornos que cursan con alteraciones de la percepción, del pensamiento junto con la presencia de comportamientos “extraños”

Algunas señales de alerta son:

- Elevado aislamiento social
- Cambios bruscos en el estado de ánimo irritabilidad extrema
- Alteración de la realidad: Presencia de alucinaciones, percepciones irreales, pensamientos desorganizados o paranoides
- Pérdida de habilidades para llevar a cabo actividades de la vida diaria, como cuidado personal, rendimiento en el colegio o instituto, deterioro en las relaciones interpersonales.
- Presencia de autolesiones o suicidio
- Episodios prolongados de depresión

Para saber más:

<https://www.asturias.es/Asturias/ARTICULOS/adolescentes-guia.pdf>:

5.2.- Piensa si perteneces a una población diferente a la mayoría o especial:

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Personas LGTBI+
- Personas con alguna discapacidad
- Personas con altas capacidades
- Personas con una alteración psicológica o psiquiátrica
- Personas que sufren o han sufrido acoso o ciberacoso en la escuela, el instituto o la universidad
- Historia de victimización como maltrato, violencia doméstica o especialmente abuso sexual.
- Cualquier otra circunstancia o experiencia vital que haga que seas especialmente vulnerable o sensible a los contratiempos de la vida

En cualquiera de estos casos SE RECOMIENDA:

- . Muestra interés por tu vulnerabilidad o condición especial:
 - Trata de aprender sobre tu condición especial o vulnerabilidad
 - Muéstrate abierto, curioso y sin prejuicios aunque no entiendas o aceptes lo que te está pasando
 - Busca alguien de tu confianza al que puedas explicarle lo que piensas y sientes.
- Busca compañía y apoyo en personas de tu confianza que puedan ayudarte:
 - No te aisles, ni te quedes solo/a.
 - Decide cuándo y a quién quieres contarle o hablar sobre ello
- Reconocer ante los padres o seres queridos una condición de vulnerabilidad o una condición especial que te hace diferente a la mayoría es una experiencia aterradora y dolorosa que requiere mucha fortaleza y valentía.
- Consulta y busca a través de tus profesores, tutores, centro de salud, ayuntamientos u otros organismos oficiales, información, ayudas o recursos disponibles que se ajusten a tu condición vulnerable o especial.
- Pide o Busca apoyo de otros chicos/as como tú en asociaciones u organismos que puedan comprenderte y ayudarte a compartir experiencias.
- Pide a tu familia ayuda profesional, especialmente si encuentra que el malestar y las circunstancias no pueden ser manejadas con tus propios recursos personales.

5.2.- Especial atención a internet y el uso de las redes sociales

Ante la presencia de riesgo suicida existen algunas situaciones específicas que puedan darse en torno a las redes sociales:

- **Uso excesivo o adicción a las redes sociales o a internet**
- **Acceso a contenidos inadecuados.** acceden a algún tipo de páginas, foros o grupos relacionados con contenidos inadecuados o peligrosos, por ejemplo, contenidos relacionados con la promoción de comportamientos dañinos tales como trastornos alimenticios, autolesión, suicidio, drogas, alcohol, juego, páginas con imágenes o contenidos violentos, racistas o sexistas, contenidos de carácter sexual o pornográfico

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- **Acoso a través de la red: Cyberbullying o Ciberacoso:** Sexting (i.e., difusión de mensajes, fotografías o vídeos de contenido erótico y sexual); Grooming (ciberacoso sexual por un adulto)
- **Presencia de contagio suicida** por exposición a contenido web de intentos suicidas o suicidios consumados, contacto con espacios *online* donde se valida la ideación y planificación suicida

5.3. ¿Cómo sé si tengo un problema psicológico?

Es fundamental que sepamos que la solución a esta pregunta no se encuentra en internet. Las únicas personas que pueden determinar si tu Salud Mental está siendo afectada por algún motivo son los/as profesionales dedicados a ello.

Muchas personas evitan el tratamiento por vergüenza o miedo. Si te preocupa tu Salud Mental, no dudes en pedir consejo. Consulta a tu médico/a de atención primaria o pide una cita con un/a psiquiatra, psicólogo/a u otro/a profesional de la Salud Mental.

Si últimamente sientes:

- Cansancio importante, baja energía, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Cualquier problema o dificultad se te hace muy difícil de manejar
- Sensación de desconexión o abandono de tus actividades cotidianas.
- Pensamientos negativos y de agobio.
- Ansiedad o nerviosismo excesivos.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.
- Pensamientos de suicidio o daño a otros/as o a tí mismo/a.
- Abuso de sustancias.
- Altibajos y cambios radicales de humor.
- Irritabilidad excesiva, hostilidad o comportamiento violento.

Ante estos comportamientos es muy conveniente y saludable pedir ayuda profesional.

♦ ¿Qué debo hacer si noto que me encuentro mal y mi Salud Mental ha empeorado?

- Comentarle con tu entorno (familia/amigos-as, un profesor-a de tu confianza) es fundamental para que puedan ayudarte.
- Acude al médico de cabecera para que pueda hacer una primera valoración y derivarte al Equipo de Salud Mental si fuera necesario. La mejor solución siempre es acudir a un/a profesional que te guíe para conseguir la estabilidad que sientes que has perdido en tu vida.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Piensa que no estás solo/a.
- Muchas personas han pasado malos momentos y lo han superado con la ayuda adecuada.
- Es normal no sentirse bien todo el tiempo. Todos tenemos altas y bajas.
- Busca una persona de confianza a quien puedas contar lo que te ocurre
- No te quedes callado y no te aisles.
- Buscar ayuda y hablar sobre lo que sientes y piensas es el primer paso para encontrar soluciones.

Para saber más:

Inteligencia emocional: <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-inteligencia-emocional.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf>

Si te sientes atrapado, sin salida o no encuentras solución a tus problemas, necesitas ayuda.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Cláusula de exención de responsabilidad:

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no constituye ni sustituye el asesoramiento, la consulta, el diagnóstico, la intervención o el tratamiento psicológico, médico o clínico de un profesional sanitario autorizado.



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes [PID2020-114538RB-I00]

Grupo de Investigación INPSINJU: Investigación en población infanto-juvenil: implicaciones metodológicas, clínicas y evolutivas (UNED)

<https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio>

