



TALLER DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO CON TÉCNICAS DE ARTE TERAPIA EN ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO "SABES".

Licenciatura en Psicología.

**PERLA LUCÍA CAMPOS LEDEZMA
IRIS DANIELA NAVARRETE HERNÁNDEZ**

ASESOR DISCIPLINAR: Mtra. Lery Marlene Bentancurt Pérez

ASESORÍA METODOLÓGICA: Mtra. Ma. del Rosario Rojas Mata

15 de marzo de 2016

Índice

Resumen	4
Palabras clave	4
1. INTRODUCCIÓN	5
1.1 Presentación y antecedentes.	5
1.2 Análisis situacional.	6
1.3 Descripción del problema general.	7
1.4 Definición del Problema Seleccionado	10
1.5 Justificación	10
2. BASES TEÓRICAS	12
2.1 Marco Histórico-Contextual.	12
2.2 Marco Referencial.	14
2.3 Marco teórico	16
Adolescencia	16
Suicidio	19
Arte terapia	24
Estrategias de afrontamiento	32
Metodología de la intervención	33
3. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN	35
3.1 Objetivo General	35
3.2 Objetivos Específicos	35
4. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN	35
4.1 Estrategias usadas para la presentación y venta del proyecto.	35
4.2 Estrategias para lograr el involucramiento.	36
4.3 Estrategias empleadas para vencer las resistencias.	36
5. EJECUCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	37
5.1 Plan de acción.	37
5.2 Medios de verificación e indicadores.	38
5.3 Cronograma de actividades.	39
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
6.1 Presentación de los resultados	40

6.2 Conclusiones y recomendaciones	65
ANEXOS	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80

Resumen

El acto voluntario de provocar la propia muerte (González-Forteza, Ramos, Vignau & Ramírez, 2001) ha causado un gran impacto al ser humano desde la antigüedad. Siendo un fenómeno que ha incrementado de forma alarmante en todo el mundo, es de vital importancia llevar a cabo acciones para su prevención. La presente intervención tuvo como objetivo propiciar la reflexión sobre el suicidio y las estrategias de afrontamiento, a través de un taller psicoeducativo con técnicas de arte terapia. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes del Bachillerato Sistema Avanzado de Bachillerato y Educación Superior (SABES) cuyas edades oscilaron entre los quince y diecinueve años de edad. Los resultados evidenciaron que el arte puede emplearse como una herramienta que permite diversificar las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes de la vida cotidiana, disminuyendo así el riesgo de recurrir un acto suicida. De esta manera se concluye que el taller psicoeducativo permite proporcionar aprendizajes relevantes sobre el suicidio, así como facilitar la identificación de señales de advertencia, generando redes de apoyo para los adolescentes en el contexto educativo.

Palabras clave

Suicidio, arte terapia, estrategias de afrontamiento, creatividad, adolescencia.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación y antecedentes.

Durante el periodo escolar, enero – mayo 2014, en la Universidad Iberoamericana León, se cursó la materia de Síntesis y Evaluación II cuya finalidad consistió en establecer un acercamiento previo con la población y un diagnóstico inicial, así como la realización de una prueba piloto de los instrumentos que se pretendían implementar, para entonces, en una futura intervención.

Se estableció contacto con el Sistema Avanzado de Bachillerato y Educación Superior (SABES) con el fin de realizar un taller piloto de prevención del suicidio con adolescentes entre quince y diecinueve años de edad, y a partir de su realización se hicieron modificaciones de la propuesta del taller, para que llegado el momento se realizara la intervención en la misma institución.

Asimismo se trabajó en la modificación del cuestionario “Inventario de Riesgo suicida para adolescentes” (IRIS). Este cuestionario cuenta con un total de 75 reactivos y se compone de dos secciones, la primera (sección A) evalúa áreas como: ideación suicida, satisfacción en la vida dificultades interpersonales y dificultades en la escuela. En la sección B, se examinan rubros como: signos de alerta, planeación e intención suicida, malestar personal psicológico y desesperanza. Dicha modificación se aplicó con la finalidad de evaluar aspectos como la solución creativa de problemas y estrategias de afrontamiento. Cabe mencionar que estos indicadores no estaban contemplados en la versión original del instrumento, creada por el Dr. Quetzalcóatl Hernández Cervantes en colaboración con la Dra. Emilia Lucio Gómez-Maqueo en el año 2003.

Según Gil (2011), al elaborar un cuestionario, es necesario tomar en cuenta los fines y objetivos de la intervención; asimismo, deben considerarse las variables que se pretenden medir en el análisis de resultados, motivo por el cual se agregaron reactivos que facilitaran la evaluación del aspecto de la creatividad y solución de problemas en los participantes del taller. Asimismo, se retiraron reactivos considerados irrelevantes para los propósitos de aquella investigación.

De ésta manera se elaboró un instrumento que, además de adaptarse a la recolección de información requerida sobre el riesgo suicida y la creatividad, fue conciso y de fácil lectura y comprensión para los adolescentes.

Por otro lado, estos nuevos reactivos permitieron una transición gradual en el abordaje del tema del suicidio de manera empática, formando una secuencia de ítems que iniciaban con la evaluación de aspectos no conflictivos para finalmente concluir con preguntas directamente relacionadas con la problemática, siendo estas últimas las de mayor impacto.

Posterior al análisis de resultados cualitativos y cuantitativos derivados del taller, los adolescentes mostraron un mayor interés por involucrarse en actividades artísticas fomentaron la creatividad, facilitando el desarrollo de múltiples alternativas de solución ante diversas problemáticas presentes en su vida cotidiana, incluyendo la del suicidio.

1.2 Análisis situacional.

El Sistema Avanzado de Bachillerato y Educación Superior (SABES) es una institución pública de Educación Media Superior, ubicada en el estado de Guanajuato. Surgió ante la necesidad de combatir el rezago educativo en las zonas rurales y suburbanas más vulnerables. Ofrece sus servicios educativos a través del Bachillerato SABES; asimismo ofrece la opción de obtener un título universitario mediante la UNIDEG.

Su misión consiste en “formar personas en los niveles medio superior y superior, principalmente de poblaciones rurales y suburbanas el estado de Guanajuato, mediante un modelo educativo que contribuya a mejorar su calidad de vida.”

El SABES es una Institución reconocida en el estado de Guanajuato por la calidad de sus servicios educativos, además de sus valores como el espíritu de servicio, responsabilidad, honestidad, equidad y lealtad.

La configuración organizacional la forma la Dirección General, que coordina a la Dirección de la Universidad, la Dirección de Bachillerato, la Dirección de

Desarrollo Humano y Organizacional, de Administración y Finanzas, de Planeación, de Vinculación y la Dirección Académica. Ésta última fue con la que se estableció contacto para la aplicación del Taller de Prevención del Suicidio.

Actualmente, la institución cuenta con un total de 276 centros distribuidos en 39 diferentes municipios del Estado. En el ciclo escolar 2011-2012 tenían en su matrícula 35,700 estudiantes; este dato indica la relevancia que tiene esta institución en la educación pública como una opción para que los jóvenes accedan a una educación media superior y superior. Respecto a su distribución geográfica, el 61.5% de los planteles se encuentran en zonas rurales y el 38.3% están ubicados en áreas urbanas y suburbanas.

El municipio de León cuenta con 31 centros educativos SABES y el promedio de edad de los estudiantes radica entre los catorce y diecinueve años de edad. Al contactar a la institución, el coordinador académico del sistema de bachillerato mostró apertura en la implementación del proyecto dado que el suicidio es un fenómeno que ha mostrado un aumento entre los jóvenes que se ubican en el rango de edad que atiende este centro educativo.

El taller piloto, que se realizó en el periodo otoño 2014, tuvo lugar en el plantel asignado de acuerdo a los criterios de la institución. Dicho plantel se ubica en portones de San Pedrito, el cual, durante el periodo de la intervención contaba con un coordinador de centro, un director académico y ocho maestros. En aquel momento no se contaba con departamento de psicología.

Este plantel brindó la oportunidad de trabajar con un grupo de cuarenta alumnos del turno vespertino. El grupo fue elegido por los miembros de la dirección académica, quienes detectaron, algunas conductas de riesgo suicida mediante la observación de sus estudiantes.

1.3 Descripción del problema general.

La problemática del suicidio se ha estudiado a través de los años bajo diferentes puntos de vista. El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2013) define el suicidio como un fenómeno complejo, debido a que influyen diversos factores de riesgo, como biológicos, psicológicos y sociales, entre otros.

Con la finalidad de combatir este fenómeno se han planteado diversas maneras de prevención como lo han sido programas, talleres, pláticas, conferencias, etc. La Organización Mundial de la salud (OMS, 2012) reporta que cada año se suicidan alrededor de un millón de personas, lo que supone una tasa de mortalidad global de una muerte cada cuarenta segundos.

También se ha registrado que en los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado en un 60% a nivel mundial, siendo el suicidio una de las primeras tres causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda causa en el grupo de entre 10 y 24 años. Estas cifras no incluyen las tentativas de suicidio o intentos de suicidio, que son hasta veinte veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado (OMS, 2012).

Como se puede ver, el suicidio va en aumento, lo cual resulta alarmante pues la OMS (2012) estimó que a nivel mundial el suicidio supuso el 1.8% de la carga global de morbilidad en 1998 y que en el 2020 representará el 2.4% en países con economías de mercado y en los antiguos países socialistas, además, las tasas de jóvenes han aumentado hasta tomar el puesto del grupo con mayor riesgo en un tercio de los países, sustituyendo a los varones de edad avanzada.

En 2011, se registraron en México 5 mil 718 suicidios, de los cuales 80.8% fueron consumados por hombres y 19.2% por mujeres. Es importante mencionar que este fenómeno afecta mayoritariamente a la población entre los quince y diecinueve años, siendo la tercera causa de muerte de la población mexicana ubicada en este

rango de edad (INEGI, 2013).

De acuerdo a estas cifras, la población adolescente presenta un alto riesgo ante éste fenómeno. Así pues, se ha demostrado que una característica de los adolescentes con riesgo suicida es la presencia de un deterioro en su capacidad de implementar estrategias para afrontar las demandas internas y/o externas presentes en su contexto (Lazarus & Folkman 1991; citado por Quintanilla, Valadez, Vega & Flores en 2006).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (citados por Sierra, Güichá-Duitama y Salamanca, 2014), las estrategias de afrontamiento se clasifican en tres categorías: 1) centrado en el problema, 2) centrado en la emoción y 3) evitativo. Cabe mencionar que estas categorías están relacionadas con factores psicológicos y sociales de la persona, los cuales se abordarán más adelante.

Aunado a estas estrategias, existen otros factores que influyen en la conducta suicida de los adolescentes, tales como la existencia de desórdenes mentales (principalmente depresión), consumo de drogas, antecedentes familiares relacionados al suicidio, abuso sexual, trastornos de la conducta, violencia doméstica, dificultades escolares, pérdidas significativas, baja autoestima y visión difusa del futuro (Piedrahita, Paz y Romero, 2012). En este contexto y con base en observaciones realizadas en los directivos del SABES, tales autoridades accedieron a la propuesta de implementación del taller sobre la prevención del suicidio.

Esta información se corroboró mediante los resultados que arrojó la aplicación del IRIS (Inventario de Riesgo suicida para adolescentes) durante la fase inicial de taller realizado en el periodo de marzo – abril de 2014. Al término de éste proceso, se detectaron estudiantes con riesgo suicida en el grupo; por este motivo se reiteró la aplicación del taller en el periodo escolar de enero - mayo del 2015.

1.4 Definición del Problema Seleccionado

El INEGI, en el año 2000 (citado por Eguiluz, Córdova & Rosales, 2010), consideró que entre el año 2000 y 2020, la mayoría de la población mexicana estará ubicada entre el rango de edad que va de los diez a diecinueve años, convirtiéndose en una urgencia de salud mental, implementar estrategias de prevención a este fenómeno.

Es importante reiterar que según el INEGI (2013), el suicidio en adolescentes figuraba como la tercera causa de muerte en nuestro país. Dado que el suicidio es un fenómeno multifactorial ubicado principalmente en la etapa de la adolescencia, es importante diversificar las estrategias de afrontamiento y solución de problemas de los jóvenes.

Cabe destacar que la planeación del suicidio se manifiesta con señales de advertencia las cuales suelen no detectarse a tiempo, por lo que resulta de gran importancia generar una red de apoyo en la institución de tal manera que permita la canalización de los casos en riesgo.

1.5 Justificación

Como ya se comentó, la cantidad de suicidios en el mundo ha mostrado un incremento alarmante; esto hace del suicidio una problemática de salud social concerniente a la sociedad en general.

Asimismo, en México la población adolescente es el sector más vulnerable, cifras más recientes indican que en el año 2011, se registraron un total de 859 suicidios en adolescentes mexicanos de quince a diecinueve años. Esto implica una tasa de 7.7 muertes por cada 100, 000 adolescentes, respectivamente (INEGI 2013).

En Guanajuato, en el año 2000 se registró un total de 164 suicidios consumados. Para el año 2001, la cifra aumentó a un total de 175 suicidios, lo que implica una variación porcentual del 6.7 (INEGI, 2003).

Por lo tanto, Guanajuato se encuentra entre los estados que han sufrido mayor impacto de suicidio en su población joven, llegándose a presentar tasas mayores a once defunciones por cada 100, 000 adolescentes (INEGI, 2013).

Estos datos demuestran la importancia de continuar implementando estrategias de prevención de suicidio con este sector poblacional. En el año 2008, Chávez-Hernández, Medina y Macías realizaron el taller psicoeducativo “Salvando Vidas” con el objetivo de prevenir el riesgo suicida en estudiantes de bachillerato en la Universidad de Guanajuato.

Otros autores como Piedrahita, Paz y Romero (2012) realizaron un taller psicoeducativo con profesores y padres de familia de un colegio en Colombia, cuyos resultados se abordarán más adelante.

Con base en los resultados obtenidos de los talleres psicoeducativos, se reitera la importancia de emplearlos como herramientas que facilite la prevención y detección de factores de riesgo suicida en adolescentes, generando redes de apoyo que traspasen el contexto educativo.

Es importante mencionar que el presente proyecto de intervención fue implementado nuevamente en el SABES, debido a que en su primera aplicación durante el periodo enero-mayo 2014, los resultados mostraron que algunos estudiantes se encontraban en situación de riesgo suicida. Estos antecedentes marcaron la pauta para realizar una segunda aplicación del taller, la cual fue solicitada por el plantel mismo.

2. BASES TEÓRICAS

2.1 Marco Histórico-Contextual.

El suicidio no debe visualizarse bajo una sola óptica, siendo un fenómeno multifactorial en el que debemos tomar en cuenta el contexto en el cual se inserta el sujeto en riesgo. Dentro de este contexto se encuentran distintos factores, como los demográficos, historia familiar, historial clínico y factores psicológicos y sociales.

De acuerdo con Camus (2002), el ser humano se va acostumbrando a una vida rutinaria cuyos días transcurren con monotonía; hasta que un día se cuestiona sobre el por qué y el verdadero sentido de su existencia. Después de este despertar, la persona tiene dos caminos por opción: suicidio o restablecimiento; dado que puede llegar a encontrarle sentido a su vida o descubrir que se encuentra absorto en una realidad “absurda”.

Siguiendo a este mismo autor, el suicida no logra entender su vida y tiene una sensación de que la vida misma lo ha superado. El morir voluntariamente implica que la persona ha perdido toda motivación para seguir viviendo, esto aunado a la constante agitación cotidiana y a la falta de utilidad del sufrimiento en su existir. Esto implica que la persona con riesgo suicida muestra un deterioro en sus estrategias de afrontar el sufrimiento propio.

Por otro lado, Durkheim (1897, citado por Waldmann en 2007) explica que el suicidio debe visualizarse como un fenómeno social, dejando de lado las motivaciones individuales que llevan a una persona a quitarse la vida. Asimismo destaca el egoísmo y la tendencia al individualismo los cuales generan en el individuo dificultades para sentirse integrado, y vinculado con los miembros de su sociedad, llevándolo a atentar contra su vida misma. Cabe destacar que éstas son características de la sociedad moderna, sin embargo, la sociedad en la que nos encontramos actualmente, se puede caracterizar por la presencia de una *modernidad líquida*. Este concepto, propuesto por Bauman (2003), hace referencia a los cambios que han ocurrido en la sociedad, como la volatilidad de las

relaciones humanas, donde éstas son transitorias ya que prevalece la individualidad.

Así pues, Bauman explica que la sociedad líquida es aquella en la que sus miembros presentan un cambio constante en su forma de actuar, de manera que no hay un logro en la consolidación de hábitos ni rutinas determinadas. Esta situación repercute en los individuos puesto que sus logros no llegan a establecerse como algo fijo y duradero (Barreno, 2011).

La sociedad es cambiante e incierta, llena de contradicciones y contrastes, y se presenta un culto a necesidades creadas, tales como el consumismo que implica adquirir bienes o servicios no necesarios para la supervivencia. Este consumismo es regulado por empresas e instituciones proveedoras de los bienes materiales y servicios, cuyo costo es establecido por el mercado, buscando ganancias económicas y dejando de lado los valores culturales (Iglesias, 2012).

El consumo, entonces, se ha convertido en una forma escape ante las dificultades que se presentan en la vida cotidiana. Desde el momento en que un producto o servicio deja de funcionar como regulador de ansiedad, es desechado para iniciar la búsqueda de un sustituto y así continuar repitiendo el proceso. Es importante resaltar que consumir no se limita, únicamente al aspecto económico, actualmente funciona como un método de construcción de identidad en el individuo, incluso marca las diferencias individuales y colectivas (Bermúdez, 2001).

Cabe destacar que en la modernidad, las personas exitosas se caracterizan por ser volátiles y ligeras, al igual que su contexto. Son hedonistas e individualistas, aspiran a alcanzar fama, poder y riquezas, sin importarles las repercusiones en la vida de los demás.

Por lo tanto, en la actualidad se hace frente a, una versión *light* del hombre, en la que destacan cuatro aspectos: hedonismo, cuyo objetivo es la búsqueda del mero placer; consumismo, que implica valer por lo que el individuo posee y no por quien es; permisividad, ya que todo es válido; y finalmente tenemos al relativismo dado

que no hay una verdad universal y nada puede ser considerado como bueno o malo pues depende de cómo lo vea cada persona (Barreno, 2011).

2.2 Marco Referencial.

En 2012 Piedrahita, Paz y Romero realizaron un proyecto de intervención en Colombia, cuyo objetivo fue proporcionar información preventiva sobre los factores de riesgo suicida en adolescentes. El proyecto fue implementado a manera de un taller dirigido a padres y maestros en el que se buscó proporcionarles conocimientos que les permitieran identificar los factores de riesgo, así como otorgarles herramientas para el abordaje inicial con adolescentes que presentaran alto riesgo. Al inicio del taller, se aplicó un cuestionario a los participantes para recolectar información ya conocida sobre los factores de riesgo, en la última sesión fue aplicado el mismo instrumento para hacer una comparación. Se empleó la escala Apgar para evaluar a los participantes, la cual arrojó que el 73% se encontraba inmerso en una situación de disfunción familiar. El 10% mostraron su insatisfacción respecto a la ayuda que reciben de sus familias cuando tienen algún problema. Respecto al amor y atención entre los miembros de la familia, el 34% reportó no sentirse satisfecho y el 54% se sentía satisfecho. Acerca del soporte recibido por parte de sus amistades, el 20% expresó sentirse totalmente insatisfecho. Cabe destacar que el 30% manifestó la ausencia de personas de confianza que escuchen sus conflictos, el 63% de los casos presentaban antecedentes familiares de enfermedad mental principalmente alcoholismo, depresión, consumo de drogas, esquizofrenia, trastornos alimenticios y déficit cognitivo. Finalmente, 13% afirmaron haber intentado quitarse la vida y el 70% afirmaron no contar con un servicio de psicología.

Así mismo, en México, el suicidio ha llamado la atención de múltiples investigadores. En el año 2006, Hernández-Cervantes y Gómez-Maqueo, realizaron una evaluación de riesgo suicida y estrés asociado en adolescentes mexicanos. Utilizaron el cuestionario de Sucesos de Vida para realizar la evaluación y detección del impacto de eventos específicos en la vida de los adolescentes. Por otro lado, aplicaron el Inventario de Riesgo Suicida (IRIS) para

examinar tales conductas. Encontraron una fuerte correlación de perfiles de los evaluados entre los sucesos de vida estresantes y el riesgo suicida; por lo tanto, encontraron que a mayor estrés aumenta el riesgo suicida. Entre los principales factores considerados estresantes se encontraron desilusiones amorosas, abusos sexuales y dificultades con los maestros.

Otro referente, lo constituye un proyecto en el estado de Guanajuato, dirigido por Chávez-Hernández, Medina y Macías (2008) realizado bajo una estrategia psicoeducativa. El objetivo del taller "Salvando Vidas" fue influir en la prevención de riesgo suicida en estudiantes de preparatoria de la Universidad de Guanajuato. Se evaluaron los conocimientos de los participantes en relación al suicidio mediante un cuestionario aplicado al inicio y al final del taller. Mediante esta intervención los adolescentes incrementaron sus aprendizajes respecto a este fenómeno, además recibieron capacitación sobre cómo proporcionar ayuda a una persona que muestre factores de riesgo suicida, por lo tanto, los estudiantes fueron reconocidos como "Guardianes Informados" debido a que lograron adquirir información referente al comportamiento suicida que podrían emplear en su vida cotidiana. Así pues, el taller facilitó el derrocamiento de mitos respecto al suicidio.

Por otro lado, al hablar de intervenciones, se pueden distinguir diferentes maneras de realizarlas. Una de ellas es utilizando el arte como una herramienta que permite a las personas expresar sus emociones libremente. En México, González, Reyna y Cano (2009) intervinieron con pacientes infantiles del área de oncología y sus cuidadores primarios mediante el arte terapia. El taller se enfocó en la identificación y expresión de sentimientos, así como la visualización a futuro. Por otro lado, una de las tipologías detectadas en el taller fueron el afrontamiento de las emociones de los participantes y la inclusión social de los mismos. Los resultados arrojaron que los participantes del taller lograron expresar sus emociones e identificar sus estrategias de afrontamiento.

En esta misma línea Gallardo, Padrón, Martínez, Barragán, Passaye y García (2010), implementaron un taller de arte terapia cuya muestra estuvo conformada por estudiantes de León, Guanajuato quienes presentaban el diagnóstico de

Trastorno por Déficit de Atención. Se intervino con sujetos preadolescentes mediante talleres de arte, con una duración total de 40 horas. Los resultados mostraron cambios importantes a corto plazo en el comportamiento y cognición de los estudiantes.

De acuerdo al cuestionario del DSM-IV, los trece niños del estudio presentaron un subtipo del TDH en la evaluación inicial, pero en el re-test, seis de los sujetos no cumplieron con dichos criterios de TDH. Los cambios cognitivos fueron evaluados con aplicación del WISC-IV antes y después de la intervención. Mostraron diferencia significativa en once de catorce tareas realizadas.

2.3 Marco teórico

Adolescencia

La adolescencia es una etapa caracterizada por la presencia de cambios que llevan al infante a la etapa adulta, caracterizada por transformaciones psicológicas y biológicas. Estos cambios se ven reflejados tanto en su aspecto físico como en su actitud, ya que se presentan cambios de conducta y forma de pensar (Eguiluz, Córdoba, Rosales, Valadez, Amezcua & González, 2010). Experimentan extrañeza ante su propio cuerpo, incertidumbre en todas las áreas de su vida, inquietud y soledad. Van descubriéndose a sí mismos tanto física como mentalmente y adoptan actitudes críticas frente a autoridades como padres o profesores, mostrando cierto grado de rebeldía ante las normas sociales, la disciplina familiar y escolar.

Además, en esta etapa es cuando se da una propensión a la ansiedad, ira e impaciencia, así como de sentimientos de tensión y confusión que pueden propiciar depresión. Cabe mencionar que todos los adolescentes experimentan estos sentimientos a diferente nivel de intensidad. (Bernabeu & Goldstein, 2009; Eguiluz, et al., 2010). Es frecuente que su ánimo se muestre ambivalente, es decir, que oscile entre la confianza exagerada y el sentimiento de inferioridad (Bernabeu & Goldstein, 2009).

Por otro lado, el adolescente comienza a interactuar y encontrarse con conflictos continuos respecto a la sociedad en la que está inmerso, el aspecto cultural, político y económico, que no tenía importancia cuando era un niño. Según las tensiones o conflictos que presentan, es posible distribuir a los adolescentes en tres grupos (Eguiluz, et al., 2010).

1. “Armoniosos calmos”, que no presentan grandes conflictos para adaptarse a la adultez.
2. “Crecimiento tumultuoso”, que muestran rasgos típicos adolescentes.
3. “Mayores dificultades”, que son jóvenes con un mayor acercamiento a conductas de riesgo como el consumo de drogas, fugas, delitos y propensión al suicidio.

El objetivo de la adolescencia es, entonces, reconocerse a sí mismo y su identidad, asimilando las transformaciones sufridas adaptándose al mundo adulto, generando así, un cultura altamente científica y tecnificada a partir del pensamiento abstracto que se consigue en esta etapa (Eguiluz, et al., 2010; Aguirre, 1994). Con la presencia de pensamientos abstractos, tanto mujeres como hombres, suelen ser capaces de comprender el significado de distintos conceptos y símbolos; pueden definirlos, formular problemas y pensar diferentes soluciones. Asimismo, aumentan, en gran medida las aptitudes artísticas y la capacidad de comprensión verbal.

Debido a esta inserción en el mundo adulto, crece en los jóvenes la necesidad de comunicar y expresar sus propias ideas y sentimientos, buscando comprensión y escucha por parte de la gente que les rodea ya sean amigos de la misma edad, con quienes suelen crear profundos lazos de amistad, o familia; y de recibir información acerca de sus temas de interés, como deportes, excursiones, cine, televisión, internet, música, etc.

Para los adolescentes, el acceso al mundo afectivo o de relaciones es fundamental, por lo que el contexto familiar y escolar influye directamente en su

comportamiento y suele formar parte de sus estresores cotidianos (Aguirre, 1994). Dentro del ámbito familiar, el adulto en potencia es capaz de inmiscuirse en conversaciones donde se percate de las dificultades económicas, falta de comunicación familiar, incoherencia de actitudes paternas y estabilidad, factores que lo colocan en un ambiente de inseguridad y propician el riesgo suicida (Eguiluz, et al., 2010).

Por otro lado, en la actualidad, los adolescentes se han ido desarrollando en una sociedad, donde la información y el espectáculo son de gran relevancia, y su proceso de aprendizaje ya no es tan limitado como el de antes. Se da la recepción de mensajes desordenados y fragmentados acerca de diversos temas, la fascinación de las imágenes, emoción y creatividad, el conocimiento intuitivo, y las percepciones múltiples.

Este contexto de globalización y cambios va modelando la forma de ser, pensar y sentir de manera diferente a la de jóvenes de generaciones anteriores (Bernabeu & Goldstein, 2009). Es así como la cultura adquiere gran importancia en la estabilización del adolescente. Se ha reportado la existencia de diversos cambios, producidos en gran medida por la influencia del sistema económico y el mercado, quienes mantienen al adolescente como un consumidor a quien se le retiene en la adolescencia durante mucho tiempo. Así pues los jóvenes no encuentran rápidamente su independencia y tienen que prepararse durante mucho más tiempo para poder acceder al mundo laboral de los adultos (Obiols & Obiols, 2008).

Por otro lado, los adolescentes actuales se muestran impacientes ante el tiempo real de la vida cotidiana, visualizándola con indiferencia y aburrimiento. Esta postura es llevada a diversos ámbitos incluyendo el educativo, en el cual muestran poca motivación hacia los contenidos didácticos y el estudio, tomando como prioridad los contenidos televisivos y tecnológicos como su principal fuente de interés. Los avances tecnológicos han facilitado el acceso a la información por lo

que los adolescentes muestran una postura de impaciencia bajo la creencia de ser conocedores de la vida sin haberla experimentado.

Así pues, viven apresuradamente, lo cual impide indagar sobre sus sentimientos y deseos reales, teniendo poco control y dificultades en el manejo de sus emociones. Otra tendencia manifestada en los adolescentes actuales es poca tolerancia a la frustración debido a que están habituados a la gratificación inmediata, por lo que es necesario brindar a los adolescentes espacios que les faciliten el aprendizaje para adecuarse a su mundo circundante (Bernabeu & Goldstein, 2009).

Suicidio

El suicidio ha sido investigado desde el trabajo pionero de Durkheim en 1897, hasta nuestra época desde diferentes perspectivas, enfoques y teorías. Todas aquellas encontrando coincidencias, razones y explicaciones del tema; sin embargo, estos hallazgos deben ser constantemente investigados, ya que aquellos factores que intervenían en la toma de decisión de llevar a cabo un acto suicida, hoy no son los mismos. Además, los elementos del ambiente que antes funcionaban como contención ante la presencia de un pensamiento suicida o de una situación que debilitara a la persona, se han ido modificando a través del tiempo, abriendo paso a nuevos elementos de contención y cerrando el paso a algunos otros. Éstos se ven reflejados en el cambio en la estructura familiar, las condiciones laborales y escolares las cuales se han diversificado y modificado (Quintanar, 2007).

Tomando en cuenta que el suicidio forma parte de una problemática social y de salud, es importante llevar a cabo acciones de prevención, sobre todo dirigidas a aquellas personas que se encuentran más vulnerables y en constante riesgo de quitarse la vida. Para esto, es importante tener un conocimiento claro y profundo acerca del tema y los factores implicados.

Es preciso conocer primeramente lo que es el suicidio, que ha sido definido como el acto voluntario de provocar la propia muerte. Se ha demostrado que este tipo de conductas no siempre están motivadas por un deseo de morir, ni de hacerse daño en algunos de los casos, sino que, ha sido utilizado como una forma impulsiva de comunicar y/o expresar sentimientos como la desesperación, desamparo, frustración, ira, tristeza, etc. Sin embargo, a pesar de que el motivo por el que la persona comience a autolesionarse sea para quitarse la vida o únicamente para llamar la atención, ésta no tiene un total control sobre su vida o su muerte ya que se han presentado casos en los que el individuo fallece sin haber sido esta su meta o hay quienes han sobrevivido a pesar de estar buscando la muerte (González-Forteza, et al., 2001).

A pesar de que tratar esta problemática en la sociedad resulta difícil, al hablar de una persona suicida, deberán tomarse en cuenta distintos conceptos y definir la conducta claramente.

El suicidio consumado es un término definido por Durkheim (citado por Buendía et al., 2004) que se refiere a cualquier caso de muerte que resulte de alguna acción directa o indirectamente realizado por la víctima, sabiendo la consecuencia que ésta tendría.

Siguiendo la perspectiva propuesta por Durkheim en 1987 (citado por Eguiluz, Córdova, Rosales & Juárez en 2010) se pueden plantear cuatro diferentes tipos de suicidio. El primero sería el suicidio *egoísta*, el cual implica que la persona se encuentra en una situación de desintegración social; por lo tanto alguien que esté aislado o poco adherido a los vínculos sociales tiene más posibilidades de cometer un acto suicida. Contrario al anterior, el suicidio *altruista* es aquel en que el individuo cuenta con lazos sociales demasiado estrechos con la sociedad, llegando a valorarla más que a sí mismo. Hay dos tipos de suicidio altruista: el obligatorio, en el cual la persona no puede decidir sobre su comportamiento puesto que éste depende del grupo al que forma parte; el facultativo, cuando no

hay motivos para vivir y cualquier circunstancia mínima lleva al individuo a suicidarse.

Posteriormente está el suicidio *anómico*, en el cual hay que destacar la ausencia de regulación social hacia la persona. La sociedad deja de funcionar como una guía o punto de referencia, provocando que el individuo se suicide al sentirse desequilibrado ante esta falta de orientación. El último tipo de suicidio es el *fatalista*, el cual implica que la sociedad controla de manera excesiva al sujeto quien, al sentirse atrapado e impotente, decide terminar con su vida puesto que es la única salida. Cabe destacar que en la presente intervención se pretende prevenir los dos últimos, dado que los adolescentes en nuestro contexto se encuentran más expuestos ante las siguientes situaciones:

- Aquellos que se sienten presionados ante las expectativas sociales presentes en sus familias, grupos religiosos, entre otros.
- Adolescentes que no cuentan con algún tipo de orientación institucional o familiar. En relación a las instituciones, el aspecto educativo es un factor influyente, debido a que la escuela es un espacio de contención que enseña a los jóvenes a establecer relaciones sociales básicas y algunos jóvenes optan por desertar en sus estudios. En el aspecto familiar, es importante tomar en cuenta que en la actualidad tanto progenitores masculinos como femeninos están involucrados en actividades laborales para satisfacer las necesidades económicas del hogar, lo cual disminuye los espacios de convivencia con los hijos.

Existen otro tipo de clasificación que distingue otros tipos de suicidio, según el número de personal, tales como el *individual*, en el que se incluye sólo a una persona; el de *pareja*, que incluye dos personas; y el *colectivo*, que según Erdely (2000, citado por Quintanar, 2007) comienza como un fenómeno que puede presentarse como un rito religioso cuya aparición se incrementó en el siglo XX.

El suicidio colectivo no debe confundirse con el homicidio, pues aunque las personas eligen realizar el acto, están siendo influidos por sectas o líderes que los

incitan a suicidarse siendo los sujetos mismos quienes, bajo los efectos de drogas o de identificación masiva, hacen lo necesario para terminar con sus propias vidas (Quintanar, 2007).

Por otro lado, la tentativa de suicidio o intento de suicidio ha sido considerado como un suicidio fallido o frustrado (Morón, 1992) ya que no tiene como consecuencia la muerte. Según estadísticas del INEGI (2013), las tentativas de suicidio se presentan en mayor medida en mujeres, ya que, son quienes más intentan quitarse la vida sin lograrlo, pues los métodos que eligen para realizar el acto suelen ser menos agresivos que los que eligen los hombres. Esta elección del método que utilizarán para quitarse la vida, tiene una fuerte influencia del acceso que tienen hacia los materiales que utilizan. El principal método utilizado en México tanto por hombres como por mujeres ha sido el ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación. En segundo lugar para los hombres, se encuentra el uso de armas, en tanto que las mujeres optaron por usar gases, vapores, alcohol y plaguicidas.

Quintanar (2007) explica que la conducta suicida implica tres principales maneras de realización: el gesto suicida, el intento y el suicidio. El gesto suicida involucra comportamientos que por sí mismos no provocan la muerte, pero permiten manipular a los demás, actos como ingerir sustancias o provocarse lesiones son algunos ejemplos. El intento suicida es el acto llevado a cabo con el propósito de provocarse la muerte a sí mismo, pero no se concreta debido a que la acción no fue lo suficientemente letal o porque alguna causa o ayuda impidió el hecho. En el suicidio consumado la persona logra quitarse la vida.

Un concepto más que debe ser tomado en cuenta es la ideación suicida, que si bien no es el deseo de morir, abarca los pensamientos que incluyan la idea de acabar con la propia vida (Buendía et al., 2004). Esta ideación puede ser tomada en cuenta como un factor de riesgo del suicidio ya que tomar la decisión de

quitarse la vida implica una planeación que el individuo verbaliza, a la cual se le denomina amenaza suicida, antes de intentar suicidarse (Buendía et al., 2004).

Estas verbalizaciones y algunos otros factores presentes en el individuo suicida pueden ser de ayuda para predecir sus intenciones, lo cual es de vital importancia para poder reducir el riesgo inmediato de que éste ocurra. La planeación del suicidio es una fase esencial y presente en casi todos los casos, con excepción de los más impulsivos, y se manifiesta con señales de advertencia, las cuales van desde amenazas que incluyen detalles específicos del plan, hasta algunas otras que son más vagas, pero que no dejan de tener abstractas referencias a la muerte. Estas señales son más claras después de que el individuo lleve a cabo el plan del suicidio (Chávez, Cortés, Hermosillo & Medina, 2008).

Cabe destacar que dichas señales varían de acuerdo al sujeto; sin embargo, existen algunos indicadores comunes de riesgo suicida entre los que destacan depresión, cambios notables en la personalidad o conducta, realización de preparativos para una partida definitiva por parte del individuo, manifestación de amenazas que implican el deseo de morir y hasta posibles intentos de suicidio. De igual manera es importante tomar en cuenta si la persona conversa acerca de sus deseos de morir, muestra aislamiento de sus seres queridos así como cambios en sus hábitos de sueño y apetito. Además de una despreocupación por su apariencia personal y la formulación de un plan de suicidio detallado (Stewart, et al., 2000).

La impulsividad es un factor de riesgo que puede incrementar la conducta suicida dentro de la etapa de la adolescencia (Chávez et al., 2008), la cual presenta en mayor medida la ideación del suicidio, el intento de suicidio y el suicidio consumado. Esto se debe a que las personas en este rango de edad presentan cambios difíciles que producen ansiedad y depresión, además de una pérdida o reducción de la fe que puede conducir a la desesperanza (Garduño, Gómez & Peña, 2011).

Autores como Dukes y Lorch (1989, citado Buendía et al., 2004) mencionan que los problemas familiares son otro factor relevante respecto al suicidio en adolescentes. Destacan situaciones como comunicación inadecuada, conflictos con los padres, distanciamiento del joven en relación con su familia, al igual que amor y apoyo carente por parte de sus miembros. Desde otro enfoque relacionado con la familia, diferentes investigaciones han revelado que los individuos con historias familiares de suicidio presentan más posibilidades de repetir estas conductas.

Otras causas como el fracaso escolar, violencia en las aulas, conflictos con las amistades, desadaptación en el colegio y marginación pueden orillar al joven a cometer un acto suicida. También destacan el abandono de los estudios y la inasistencia a clases como posibles elementos desencadenantes (Domènech Llaberia, 2005).

En 1994, Stillion y Mc Dowell (citados por Chávez et al., 2008) sugieren cuatro categorías de factores que influyen sobre la conducta suicida: biológicos, psicológicos, cognitivos y ambientales. En cada categoría se corre el riesgo de que el individuo idee una conducta suicida. Uno de los factores biológicos más presente es la inclinación innata a la depresión, la cual influirá negativamente en el individuo al interpretar los estímulos del exterior, introduciendo así una relación con los factores ambientales.

Arte terapia

El arte surge debido a la necesidad de expresión del ser humano y ha formado parte de registros históricos y de conexión del mismo, ya que ofrece distintas maneras de comunicación y liberación (Meza, 2010). Una de las principales funciones que cumple el arte es unificar el sentimiento y la razón para dejar de lado las polaridades presentes en el hombre occidental actual, quien suele valorar la razón sobre los sentimientos, se ha vuelto un ser cada vez más individualista

que, con tanta tecnología, olvida experimentar a través de los sentidos y el juego. (Zenil & Alvarado, 2007; Meza, 2010).

El arte, entonces, servirá como canal de comunicación y expresión de sentimientos mediante la creación e integración con diversos materiales, como colores, ritmos, movimientos, texturas, formas, etc. Esta creación de obras, se vuelve una creación de significados que expresan lo que las palabras no pueden expresar. Las artes no sólo hacen visible lo invisible, sino que lo expresan además, a través de sensaciones tanto audibles como perceptibles, teniendo una gran congruencia con la vida sensorial, mental y emocional; haciendo que la experiencia, tanto en sentido material, como intelectual y emocional se distinga de la experiencia cotidiana (Zenil & Alvarado, 2007).

Catteral (2005, citado por Parres & Flores, 2011) menciona que el arte influye de dos maneras distintas en las personas:

- 1) “A nivel cognoscitivo, habilidades específicas que impactan estructuras cognoscitivas ya existentes o se relacionan con nuevas estructuras”.
- 2) “A nivel afectivo, se vincula con el compromiso personal del estudiante de poner interés y persistir en lo que aprende, dándole importancia y atribuyendo el éxito a un desempeño eficaz”.

Por otro lado, es importante señalar que, cualitativamente, el arte se asemeja al juego, el cual es parte importante del hombre y no sólo se limita a la infancia. Se producen pues, condiciones agradables al manipular elementos tanto internos como externos utilizando la imaginación y capacidad creativa. El juego, por su parte, permite la utilización de símbolos, propicia un ambiente relajado, escape de tensiones y angustias. Al manejar estas emociones libremente, se facilita el dominio de las mismas. También se incrementa la red de seguridad para “experimentar y ensayar situaciones difíciles de la vida cotidiana. Eisner (2004 citado por Zenil & Alvarado, 2007) señala que el arte

“permite probar cosas (mentalmente) sin las consecuencias que se tienen al realizarse empíricamente, incluyendo así las formas más complejas de resolución de problemas. Además, la labor creativa trae consigo la sorpresa, puesto que los fines en el proceso de creación están orientados a lograr cosas nuevas en todos los sentidos, dicha sorpresa es fuente de satisfacción, a la vez que hace significativo lo que se aprende con ella y es más probable que dicho conocimiento forme parte del repertorio de la persona permitiendo generar y abordar con éxito problemas nuevos y más complejos”. (pp. 60)

Otro beneficio que el arte otorga al ser humano es facilitarle el proceso de autoconocimiento, aunado al desarrollo de áreas afectivas, cognitivas y comportamentales. Dicho proceso se logra de dos maneras, la primera durante la elaboración de la creación; la segunda como espectador de la obra de arte terminada. En relación al proceso de creación, Eisner (2004, citado por Zenil & Alvarado en 2007) refiere que trabajar en las artes nos conduce a procesos de introspección, puesto que necesitamos mirar a nuestro interior para experimentar nuestros creencias, sentimientos e incluso examinar nuestras ideas antes de exteriorizarlas a manera de música, imágenes, símbolos o lenguaje.

Se podría decir que las obras de arte hablan, en el sentido de que expresan lo que el autor no puede explicar con palabras. Asimismo, la obra de arte provoca que tanto artista como espectador logren experimentar diferentes áreas de sensibilidad corporal; lo que implica que puedan llegar a distinguir cómo sienten, dónde y cuáles estímulos provocan determinadas emociones.

Desde otra perspectiva, el arte, ha sido relacionado como una técnica innovadora y médicamente comprobada que fortalece al cuerpo, el intelecto y la parte espiritual de la persona. Puede ayudar a curar enfermedades graves como el cáncer, sida, así como trastornos emocionales como la depresión. También puede contribuir a disminuir los síntomas, a acabar con el dolor y a mejorar la calidad de vida del enfermo. (Samuels & Rockwood, 2001).

Así pues, las terapias artísticas creativas como medio de ayuda a la persona para conectar su mente y sentimientos a través de la imaginación, dan paso a experiencias sensoriales y afectivas de los participantes y fomentan la autoexpresión y socialización (Rodríguez, 2008).

Finalmente, el arte terapia, también conocida como terapia del arte nace de la fusión entre la psicología y la artística (Zenil & Alvarado, 2007). Para la Asociación Argentina de Arte Terapia, esta disciplina podría definirse como una profesión que utiliza materiales, imágenes y la capacidad creativa del participante para crear obras en las que se verá reflejado su desarrollo personal, habilidades, preocupaciones, conflictos, etc. Está basada en el manejo de teorías de desarrollo humano y psicológicas aplicadas en modelos educativos, psicodinámicos, cognitivos, entre otros, que han tenido como fin dar solución a conflictos emocionales, la trasmisión de conocimiento, promoción de conciencia personal, sociabilización y aumentar autoestima, por mencionar algunos.

Por otro lado, para el equipo de Terapias de Arte, este tipo de intervenciones resultan efectivas para el tratamiento de “problemas de desarrollo, de aprendizaje, socialización, problemas psicológicos o médicos” (pp. 80). Sin embargo, también pueden ser aplicadas a personas con adecuado nivel adaptativo (Meza, 2010).

El arte terapia es una herramienta que permite abordar la temática del suicidio de manera integradora. En la actualidad, prevenir este fenómeno sigue siendo una labor compleja puesto que aún es considerado un tema tabú en la sociedad; ante estas dificultades, el uso del arte puede facilitar la expresión de sentimientos, pensamientos, dudas y reacciones en torno al suicidio.

El arte terapia permite expresar mediante creaciones, lo que no puede verbalizarse en palabras, de esta manera la persona logra una vinculación entre el área afectiva y el área cognitiva; las cuales no pueden visualizarse como elementos desligados ante un fenómeno multifactorial como el suicidio. Con base en lo anterior, puede afirmarse que el arte aplicado en un taller facilita el abordaje de este tema, pues genera aprendizajes significativos, así como el

involucramiento activo de los participantes quienes ven reflejadas en sus obras sus habilidades, aprendizajes, desarrollo personal, etc. Todo esto bajo enfoque constructivo ante esta problemática.

Esta unificación entre el área afectiva y cognitiva requiere de un proceso creativo que permita a la persona canalizar problemáticas en su obra.

Así pues, la creatividad ha sido definida como “El proceso de dar a luz algo nuevo y útil a la vez” (Sternberg & O’Hara, 2005, pag. 113). Puede ser aplicada en cualquier ámbito, con el fin de introducir una mejora o encontrar una manera mejor de realizar la actividad en la que la estemos empleando (De Bono, 1994). Esta mejora se puede aplicar a cualquier método o procedimiento, aun cuando no existan problemas en él, teniendo en cuenta que siempre puede haber otro mejor, a esta mejora se le conoce como perfeccionamiento.

La creatividad tiene diversas aplicaciones, y ayuda a desarrollar algunas capacidades que pueden ser útiles para la vida diaria. En esta intervención se pretende utilizar estas capacidades a favor, para reducir los riesgos de la conducta suicida en adolescentes, por lo que a continuación se mencionarán algunos de los componentes intrapsíquicos del suicidio y los beneficios del uso de la creatividad en cuanto a éstos.

En el individuo suicida se presenta un excesivo dolor que lo lleva a un estado de perturbación en el que aparece el miedo de que el sufrimiento se vuelva interminable; además, la persona se siente rechazada por la gente que la rodea, abandonada y en especial desesperada e impotente, pues no encuentra una solución al problema que le aqueja (Chávez et al., 2008).

Los problemas pueden provenir del mundo que los rodea, como las relaciones con las personas, las reglas gubernamentales, cambios en algún aspecto personal, desastres naturales, etc. o de los competidores o accidentes en los sistemas,

como con las maquinarias y relaciones escolares y laborales. Sin embargo, también existen los problemas que el individuo se plantea a sí mismo, como los retos a superar (De Bono, 1994).

Siguiendo a este autor, la resolución de problemas es una de las capacidades más necesarias y mencionadas con relación a la creatividad, ya que se utiliza el pensamiento creativo para buscar una solución a los procedimientos que no han podido ser resueltos mediante una solución estándar.

La creatividad va estrechamente relacionada con la inteligencia ya que, esta última desempeña dos papeles clave en la primera. El primer papel de la inteligencia (aspecto sintético), consiste en ver el problema de una manera diferente y nueva, a lo que se le podría tomar como la redefinición del problema en general (Sternberg & Lubart, 1997). En su libro *La creatividad en una cultura conformista: un desafío a las masas*, Sternberg y Lubart mencionan que los participantes de su estudio afirmaban que la creatividad significaba ser capaz de expresar, de utilizar la información vieja de un modo nuevo, ver los problemas bajo una nueva luz. Se dice también que esta redefinición de problemas puede llevarse a cabo por cualquier persona, incluso en las peores situaciones con las que se pueda enfrentar en la vida diaria.

Es importante mencionar que la resolución del problema puede comprender también el evitarlo, es decir, en vez de resolverlo o plantearlo de manera diferente, en ocasiones el individuo suele remontarse al comienzo y altera el sistema para que el problema no se produzca (De Bono, 1994).

Por otro lado, un segundo papel de la inteligencia dentro de la creatividad, consiste en reconocer cuáles de las nuevas ideas pueden ser acertadas o adecuadas y cuáles no, en cuanto a la resolución de problemas (Sternberg & Lubart, 1997).

Otra característica que se presenta en el individuo con intención suicida es el “estrechamiento cognoscitivo” que se refiere a que la mente suicida se exterioriza como un estado de atención fija, focalizada y con constricción, abriendo paso a un gran peligro para el comportamiento suicida.

Además de los factores intrapsíquicos del suicidio antes mencionados, también se presentan expresiones indirectas o ambivalentes, donde la persona tiene complicaciones con sus sentimientos, actitudes y/o impulsos, los cuales son contradictorios en torno a una persona o situación. Además las personas con una mentalidad suicida no son conscientes del todo de su estado mental suicida, lo cual resulta de alto riesgo (Chávez et al., 2008).

Así pues, tomando en cuenta la ambivalencia y en cuanto a la creatividad podemos encontrar una relación con la personalidad del sujeto. La mayoría de los teóricos que han estudiado este aspecto, coinciden en que las personas creativas tienen un conjunto de rasgos que podrían considerarse más o menos estables que se ven reflejados en la interacción con otras personas y situaciones. Estos rasgos de personalidad, a pesar de considerarse estables, pueden cambiar con el medio ambiente, es decir, una persona puede tener diferente actitud ante cierta situación a pesar de que su personalidad no sea cómo se está comportando. Por ejemplo, las personas pueden volverse agresivas si el lugar en el que se encuentran hace demasiado calor, o han sido expuestas por algún otro estímulo que les haya causado molestia (Sternberg & Lubart, 1997).

Por otro lado, las personas con la problemática suicida son incapaces de lograr una adaptación adecuada que les permita sobrevivir a las dificultades de la vida, las cuales se presentan en cada momento, como ya ha sido mencionado (Chávez et al., 2008).

Siguiendo esta línea, Sternberg & Lubart, (1997) han demostrado que las personas que tienen desarrollada su creatividad se han enfrentado en algún

momento, ya sea antes o después, con obstáculos que se imponen en su total desarrollo y expresión de creatividad. Los obstáculos pueden ser exógenos o endógenos, los cuales son generados por las mismas personas.

Asimismo, destacaron que desde pequeños los padres han enseñado a sus hijos a superar obstáculos e incluso suelen poner retos, sin embargo, hay gente que se da por vencida la primera o segunda vez que se presenta un conflicto o una situación difícil. Las personas creativas buscan soluciones y avanzan en su vida.

La supervivencia siempre requiere superar obstáculos, y como parte de la personalidad, exige la voluntad de asumir riesgos sensibles y haber desarrollado tolerancia a la frustración, ya que, aquellos a quienes se les han negado o rechazado alguna idea, buscarán la manera de ser aceptados por otro lado. Estos riesgos fomentan la creatividad en las personas, aumentan significativamente la originalidad y la flexibilidad (Sternberg & Lubart, 1997), dando así una mejor oportunidad de adaptación al mundo que les rodea, siendo esto complementado por la voluntad de crecer, que se refiere a ser constantes y tratar de conseguir el éxito aunque al principio la situación resulte realmente difícil. Este esfuerzo se verá recompensado y la persona deberá hacerse a la idea.

Algunos otros beneficios de la creatividad son: permite a las personas darse cuenta de que pensar en el futuro es algo necesario, a pesar de que no se tenga información suficiente sobre lo que pasará, ya que todo lo que realicemos hoy, se verá reflejado en el mañana, pues cualquier acción tiene una consecuencia. Por este motivo sirve para generar nuevas alternativas y preparar acciones y actitudes para el futuro (De Bono, 1994). Se desarrolla una tolerancia a la ambigüedad, la cual se refiere a tolerar la incertidumbre y el caos cuando no se ve la salida a un problema o éste no está claramente definido; dado que la ambigüedad provoca angustia, las personas utilizarán su creatividad para resolverla y eliminarla (Sternberg & Lubart, 1997).

Para finalizar, la creatividad funciona como fuente de motivación, que logra captar la atención de la gente sobre lo que está haciendo y mantiene a la persona esperanzada en encontrar una idea o solución valiosa. Además abre paso a la posibilidad de alcanzar logros, de hacer de la vida una experiencia más divertida e interesante, incluyendo los conflictos que puedan presentarse y proporciona un ambiente adecuado para el trabajo en equipo con otras personas (De Bono, 1994). La persona logra comprometerse con cierta actividad de manera enérgica, productiva y con el fin de lograr una meta.

Al igual que los planes, las metas son una fuente generadora de motivación que permite a las personas focalizar su atención a su nivel real de logro y su nivel idealista, a lo cual podemos referirnos como “discrepancia”. Cabe destacar que aquellas personas con metas establecidas en sus vidas muestran un mejor desempeño en comparación con aquellas que no las tienen. De esta manera, la gente que crea metas propias o persigue las metas establecidas por otros y logra un mejor desenvolvimiento en sus vidas cotidianas (Reeve, 2010).

En relación al suicidio, la creatividad permite a la persona visualizar las problemáticas desde diferentes perspectivas y generar múltiples alternativas de solución. Una persona con riesgo suicida contempla las circunstancias bajo una visión de túnel, por medio de esta intervención se pretende emplear la creatividad como herramienta que facilite visualizar la problemáticas de diversas maneras, evitando así pensar en el suicidio como única solución.

Estrategias de afrontamiento

Los adolescentes con riesgo suicida, muestran un evidente deterioro en sus estrategias de afrontamiento; este concepto hace referencia a los esfuerzos que realiza un individuo para lidiar con las demandas internas y/o externas presentes en su contexto (Lazarus y Folkman, 1991; citado por Quintanilla, Valadez, Vega & Flores en 2006).

El concepto de estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento suelen confundirse, sin embargo existen diferencias entre ambos. Los estilos de afrontamiento, implican aquellas predisposiciones con las que cuenta la persona para lidiar con situaciones estresantes. En cambio, las estrategias de afrontamiento serían los procesos o acciones concretas que se utilizan en el momento específico de la situación desencadenante (Fernández Abascal, 1997; citado por Felipe & León del Barco, 2010).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (citados por Sierra, Güichá-Duitama y Salamanca, 2014) existen tres categorías de estrategias de afrontamiento:

- 1) **Centrado en el problema:** su objetivo es resolver la situación estresante o efectuar conductas que permitan modificar el foco de estrés. *Implica la planificación para resolver el problema y la confrontación.*
- 2) **Centrado en la emoción:** su objetivo es disminuir el malestar emocional generado por la situación. *“Incluye la búsqueda de soporte social, distanciamiento, escape-avoidance, autocontrol, aceptación de la responsabilidad y reevaluación positiva”.*
- 3) **Evitativo:** consiste en emplear estrategias evasivas con la finalidad de evitar un enfrentamiento directo con la situación estresante. Incluye *“distanciamiento conductual y mental, negación y humor”.*

Las estrategias de afrontamiento son un aspecto relevante en la prevención del suicidio. En esta intervención se plantea que una persona con la capacidad de implementar planes de acción ante situaciones estresantes tendrá menores probabilidades de recurrir a un acto suicida, puesto que buscará diferentes alternativas ante sus conflictos.

Metodología de la intervención

Dentro del diseño cuasiexperimental existe el denominado de series cronológicas, también conocido como de series temporales. Implica la aplicación de un tratamiento o intervención a un grupo al cual se somete a observaciones para, posteriormente, hacer una comparación entre los resultados del antes y después del proceso. Este diseño se lleva a cabo con un único grupo. (Hurtado & Toro, 2007)

En relación al taller psicoeducativo, Sánchez (1996, citado por Farkas, Hernández & Santelices en 2009) lo plantea como una técnica de intervención de modalidad preventiva, cuyo objetivo principal es informar sobre un tema determinado. Requiere de un psicoterapeuta o profesional entrenado, quién dirigirá las temáticas abordadas durante siete a quince sesiones aproximadamente. Esta modalidad de intervención se lleva a cabo de manera grupal, lo que permite un proceso de aprendizaje y escucha entre sus participantes. Cabe destacar que el taller psicoeducativo de la presente intervención empleó como herramienta las técnicas de arte terapia. (Carrasco, Domínguez, González y Muñoz, 2011).

Fiorentino y Labiano (2008) señalan que en el contexto escolar pueden estar dirigidos a docentes y estudiantes, con la finalidad de promover una mejor calidad de vida a través de la adquisición de nuevas formas de comportamiento, pensamiento, actitudes y creencias con un enfoque más saludable. Turabián (1993, citado por Fiorentino y Labiano en 2008) plantea que también permiten reducir las tasas de mortalidad, modificar conductas de riesgo, promover el autocuidado de la persona y formar redes de apoyo entre sus miembros.

Cabe destacar que los talleres psicoeducativos ya han sido utilizados por muchos autores como un método para la prevención de suicidio en jóvenes, habiendo obtenido buenos resultados.

3. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Objetivo General

Propiciar la reflexión sobre el suicidio y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio superior, a través de un taller psicoeducativo que incluya técnicas de arte terapia.

3.2 Objetivos Específicos

- Facilitar el incremento en las estrategias de afrontamiento y creatividad en los adolescentes mediante técnicas de arte terapia.
- Capacitar a los estudiantes en la identificación de conductas de riesgo suicida para que puedan detectarlas en ellos mismos o en personas cercanas a ellos con la finalidad de que acudan a las autoridades correspondientes y/o profesionales de la salud para pedir ayuda.

4. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

4.1 Estrategias usadas para la presentación y venta del proyecto.

El semestre anterior, una versión piloto de este proyecto de intervención fue aplicada. La propuesta consistió en implementarlo nuevamente durante en el periodo escolar enero-mayo 2015 con las modificaciones adecuadas, y con base en los resultados previamente obtenidos.

Bajo la supervisión de la asesora disciplinar, se volvió a establecer contacto con la institución. Se propuso el proyecto al Coordinador Académico quien había autorizado su implementación con anterioridad. Al ser aprobado el taller, se dieron a conocer las fechas y horarios establecidos para su implementación, así como el plantel correspondiente.

Se propuso un total de ocho sesiones, aproximadamente, con una duración de hora y media cada una, destacando los resultados obtenidos previamente.

4.2 Estrategias para lograr el involucramiento.

Las personas clave para este proyecto, fueron el grupo de estudiantes adolescentes del colegio SABES. La estrategia implementada para que los estudiantes se involucraran de manera más participativa en el proyecto, fue el uso de actividades dinámicas y novedosas que facilitaron su interés activo durante el taller. Además de tratar temas de relevancia para ellos, los cuales captaron su atención.

Las coordinadoras del taller, fomentaron un ambiente de respeto, tolerancia y confidencialidad ante los testimonios relatados durante el taller. Asimismo, se implementaron dinámicas que permitieron una mayor cohesión entre los miembros del grupo. Sin duda, un taller vivencial como el aplicado, incrementó el apoyo entre los miembros del grupo, quienes además de sentirse escuchados y acompañados durante el proceso, compartieron amenos momentos de convivencia.

4.3 Estrategias empleadas para vencer las resistencias.

El grupo de adolescentes a quienes les fue aplicado el taller, mostraron resistencias a su comienzo, ya que no conocían a la coordinadoras ni tenían claro lo que se pretendía hacer; sin embargo se les explicaron los objetivos y se les pidieron sugerencias y opiniones, con el fin de hacerlos sentir escuchados.

Posteriormente, se estableció un ambiente de respeto, libertad y confianza en el que lograron sentirse cómodos para compartir sus experiencias de vida. Esto facilitó a los estudiantes el poder expresar algunas de sus opiniones personales relacionadas con la temática del suicidio.

5. EJECUCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

5.1 Plan de acción.

En primera instancia, fue necesario hablar con el coordinador académico del SABES con el fin de que se autorizara, por segunda ocasión, la aplicación del proyecto. Posteriormente, se esperó la asignación del plantel que requería de la aplicación del mismo.

Acto seguido, se hizo entrega de las planeaciones correspondientes a cada sesión al director del plantel. Se esperó una respuesta en relación a las fechas y horarios disponibles para dar inicio al taller.

El taller se llevó a cabo en el plantel Misión de la Luz y estuvo conformado por ocho sesiones, coordinadas por Perla Lucía Campos Ledezma e Iris Daniela Navarrete Hernández.

En las sesiones iniciales del taller se estableció un encuadre en el que se especificaron los criterios de funcionamiento del taller. De igual manera se creó un ambiente empático y de confianza.

A partir de la cuarta sesión se profundizó acerca de la problemática del suicidio, la detección de señales de advertencia y el uso de estrategias de afrontamiento de manera que los jóvenes pudieran aplicarlas en su vida cotidiana y transmitir este conocimiento a las personas que los rodean.

En la octava sesión se dio inicio al proceso de cierre del taller. Asimismo se obtuvo una retroalimentación del desempeño de las coordinadoras y de las actividades del taller. Los estudiantes realizaron un diario, cuyo contenido estuvo conformado por los aprendizajes escritos al final de cada sesión. Finalmente se realizó el análisis de resultados y la presentación de los mismos en la Universidad Iberoamericana León.

5.2 Medios de verificación e indicadores.

Tabla de indicadores

Objetivos	Dimensión de verificación	Indicadores
<p>Objetivo general: Propiciar la reflexión sobre el suicidio y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio superior, a través de un taller psicoeducativo que incluya técnicas de arte terapia.</p>	<p>Reflexión sobre el suicidio</p> <p>Reflexión sobre estrategias de afrontamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumento en la cantidad de material en el diario de reflexiones personales. 2. Los participantes reconocen y reflexionan críticamente sobre sus principales estrategias de afrontamiento. 3. Los participantes reconocen y reflexionan críticamente sobre sus principales estrategias de afrontamiento.
<p>Objetivo específico 1: Facilitar el incremento en las estrategias de afrontamiento y creatividad en los adolescentes mediante técnicas de arte terapia.</p>	<p>Aumento de creatividad y estrategias de afrontamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modificación en la puntuación de la adaptación de la escala IRIS en el área de creatividad y solución de conflictos.
<p>Objetivo específico 2: Capacitar a los estudiantes en la identificación de conductas de riesgo suicida para que puedan detectarlas en ellos mismos o en personas cercanas a ellos con la finalidad de que acudan a las autoridades correspondientes y/o profesionales para pedir ayuda.</p>	<p>Nivel de capacitación en identificación de conductas de riesgo suicida</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis y solución de un caso que abordará el tema del suicidio. 2. Modificación en la puntuación de la adaptación de la escala IRIS en los reactivos relacionados con riesgo suicida.

5.3 Cronograma de actividades.

Actividad	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Re-contacto con la institución	x	x																		
Aplicación dx inicial			x																	
Primera sesión				x																
Segunda sesión					x															
Tercera sesión						x														
Cuarta sesión							x													
Quinta sesión								X												
Sexta sesión									x											
Séptima sesión										x										
Octava sesión											x									
Novena sesión												x								
Décima sesión													x							
Entrega 1° parcial								X												
Análisis de resultados									x	x	x	x	x	x						
Entrega final														x	x	x				
Exposición final																	x	X		

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Presentación de los resultados

Durante el periodo febrero - marzo 2015 se implementó el taller de prevención del suicidio a un grupo de segundo semestre en turno vespertino que estaba conformado por 39 estudiantes, el cual fue seleccionado por motivos de disponibilidad de horarios. Entre los diferentes bachilleratos del SABES, las autoridades educativas asignaron el plantel "Misión de la Luz", ubicado cerca del Blvd. Francisco Villa.

Inicialmente el taller estaba planeado para ser impartido un día a la semana durante una hora, conformando un total de ocho sesiones. Cabe mencionar que la asignación del plantel se prolongó más del tiempo esperado, por lo que el contenido del taller se adaptó a siete sesiones; las dos primeras tuvieron una duración de hora y media.

Para el posterior análisis de resultados obtenidos en el taller, se utilizaron medios de recolección de información. Para el análisis cuantitativo se empleó la adaptación del instrumento "Inventario de Riesgo Suicida para Adolescentes" (IRIS). Este instrumento fue aplicado al inicio y al final del taller con la finalidad de hacer una medición comparativa sobre el impacto que generó en los estudiantes.

Es importante recordar que la selección del grupo al cual fue impartido el taller se realizó por motivo de disponibilidad de horarios, no propiamente por la presencia de riesgo suicida en sus estudiantes. Esto posiblemente influyó en qué la mayoría de las respuestas se mantuvieran constantes y que se presentaran movimientos en sólo algunos de los reactivos.

Por otro lado, al haberse aplicado en días específicos (primera sesión y última sesión del taller), las respuestas pudieron verse afectadas por factores intrínsecos como el estado de ánimo de los jóvenes o factores extrínsecos como las situaciones vividas por los estudiantes el día de la aplicación; llegando a repercutir tanto en los resultados del instrumento como en su desempeño durante la sesión.

El análisis cualitativo estuvo sustentado por los diarios construidos por los estudiantes donde se incluían cronológicamente las reflexiones de los aprendizajes obtenidos al final de cada sesión; esto permitió observar un mayor impacto respecto a los aprendizajes adquiridos ya que, además de reforzar la información proporcionada en sesiones anteriores, buscaron estrategias para aplicar esta información de manera útil en sus vidas cotidianas.

Resultados cualitativos

A continuación se presentarán los resultados de cada sesión, basados en los testimonios de los adolescentes.

El objetivo de la primera sesión consistía en presentar los objetivos generales del taller, el encuadre, escuchar las normas e inquietudes de los participantes. Con base en esto, los estudiantes formularon algunas interrogantes acerca del contenido del taller, por lo que las coordinadoras aclararon cada duda. Asimismo se explicó a los estudiantes que se abordarían distintas temáticas que influyen sobre el suicidio, como motivación, autoestima, estrategias de afrontamiento, expresión creativa, etc.

Es importante mencionar que en esta sesión se añadió la actividad del collage, planeada originalmente para la segunda semana. Mediante esta actividad los estudiantes plasmaron aquellos elementos que le dan sentido a sus vidas, logrando reflexionar sobre las alternativas que emplearían en caso de no contar con estos elementos. Una estudiante refirió, "Sería creo que igual de feliz porque tengo varios motivos más valiosos e importantes que la tecnología o lo superficial. Todo lo que te haga ser feliz está en tu interior y no en lo demás".

Cabe destacar que los jóvenes hicieron énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales, mencionando: "Con la familia se supera todo". Como afirma Aguirre (1994, citado por Eguiluz 2010) los adolescentes buscan comprensión y escucha por parte de la gente que los rodea, ya sean amigos de la misma edad, con quienes suelen crear lazos profundos de amistad, o familia.

En la segunda sesión, se dio continuidad a los procesos reflexivos de los collages de la sesión anterior retomando la temática del sentido de vida e integrando la búsqueda de alternativas para la solución de problemas. Siguiendo ésta línea, se les pidió que realizaran una dramatización en las que se les planteaban situaciones de conflicto y ellos debían emplear diferentes estrategias de afrontamiento para resolverlas. Una alumna comentó "lo que yo haría si me cortara mi novio sería platicarlo con mis amigas en vez de quedarme sola comiendo helado". Esto se puede relacionar con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, cuyo objetivo es disminuir el malestar emocional mediante la búsqueda de soporte social, reevaluación positiva y autocontrol.

Al explicar su obra, otro estudiante agregó "Como me tocó ser un borracho, tuve que ir a alcohólicos anónimos". Empleando así la estrategia centrada en el problema, que consiste en efectuar conductas para efectuar el foco de estrés mediante la planificación para resolver el problema y la confrontación (Lazarus y Folkman, 1984; citados por Sierra, Güichá-Duitama y Salamanca, 2014).

Fernández Abascal (1997, citado por Felipe & León del Barco, 2010) afirma que las estrategias de afrontamiento serían los procesos o acciones concretas que se utilizan en el momento específico de la situación desencadenante. Este concepto hace referencia a los esfuerzos que realiza un individuo para lidiar con las demandas internas y/o externas presentes en su contexto (Lazarus y Folkman, 1991, citado por Quintanilla, Valadez, Vega y Flores, 2006).

En la siguiente sesión, en la cual se fomentó el autoconocimiento mediante la expresión creativa y la reflexión acerca de la autoestima, se tomó la decisión de dividir al grupo en dos grandes equipos debido a su comportamiento inquieto y maniaco manifestado la sesión anterior.

La mitad de los estudiantes permaneció en el salón con la coordinadora Perla Campos; y la otra mitad tomó su lugar fuera del aula con la coordinadora Daniela Navarrete.

Las actividades ejecutadas consistieron en reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de cada participante representados mediante símbolos pintados en su cara y antifaces hechos por ellos mismos. Posteriormente, los estudiantes construyeron un monstruo que representaba los miedos y factores de riesgo que afectaban sus vidas; se les pidió que lo reconstruyeran de manera que lo convirtieran en algo positivo que los ayudara a derrotarlo.

Al momento de explicar sus obras, los integrantes del primer grupo expresaron que consideraban elementos positivos el ser “capaces de dar amor, ser positivos, alegres y apasionados en lo que les gusta”. Respecto a la parte negativa, explicaron cuestiones como ser muy “sensibles, enojones, rencorosos con otras personas, desmadrosos y tristes”. Estos aspectos negativos a su persona, mostraron una evidente propensión a sentimientos como ansiedad, ira e impaciencia, que con un manejo inadecuado, pueden llevar al adolescente a un estado de depresión (Bernabeu & Goldstein, 2009; Eguiluz, et al., 2010).

Por otro lado, los participantes refirieron que los miedos presentes en su vida incluían: “Quedarme sol@”, “Que se vaya mi familia”, “Morir”, “Sufrir un accidente repentino”, “Imposibilidad de cumplir sus metas”, “Fracasar en sus estudios”, “Tengo miedo de mi misma, de lo que puedo llegar a hacer”. Estas situaciones expresadas por los participantes reflejan sentimientos propios de la adolescencia, como son la incertidumbre, inquietud y soledad manifiesta en diversas áreas de su vida (Eguiluz, Córdova, Rosales, Valadez, Amezcua & González, 2010).

En el segundo grupo se pudo detectar que los jóvenes estuvieron mucho más atentos e involucrados que en la sesión pasada. Una alumna comentó "Nacimos para cometer errores, no para ser perfectos", haciendo referencia al tema de autoestima.

Se observó la prevalencia de dos tipos de adolescentes en el grupo; los “armoniosos calmos”, quienes participaban en gran medida y los de “crecimiento tumultuoso”, siendo los que se distraían más y se negaban a realizar la actividad (Eguiluz, et al., 2010)

Las actividades propuestas en la sesión, lograron mantener el interés de los jóvenes pues en primera instancia se trabajó con la disminución de estrés y tensión. Por otro lado, al tener la necesidad de expresarse y buscar comprensión, fue de gran ayuda que compartieran los significados de sus obras con sus compañeros y amigos del grupo.

Durante la sesión cuatro se abordó directamente la temática del suicidio aclarando mitos comunes en torno al fenómeno. La actividad facilitó el acceso a información verídica ya que en la actualidad los jóvenes reciben mensajes desordenados y fragmentados gracias al desarrollo de las tecnologías, provocando dudas y tabúes que se vieron reflejadas en los mitos plasmados en las siluetas (Eguiluz, et al., 2010; Aguirre, 1994). Uno alumno comentó que "Aprendí que si ellos hacen eso (intentar suicidarse) es porque quieren que los ayudemos", desmitificando el hecho de que el objetivo de un acto suicida únicamente es por llamar la atención de los demás.

Fue posible detectar las preocupaciones de los jóvenes, pues mencionaron que aquella persona que presenta riesgo suicida, se ve influenciada por problemáticas familiares, de relaciones interpersonales, económicas, de drogadicción, entre otras; formando parte de sus estresores, propiciando un ambiente de inseguridad y propensión al riesgo suicida.

Algunas de las reflexiones expresadas durante la actividad fueron, "Yo aprendí del suicidio, de cómo podríamos resolver o ayudar a las personas que quieren suicidarse. Yo digo que hablando con ellos o darles un consejo"; "Aprendimos como hay gente que tacha a los suicidas de diferentes maneras y también a apoyarlos con ayuda"; "Aprendí como quitar las etiquetas de las personas que se quieren suicidar".

La siguiente sesión consistió en proyectar el video de una adolescente que termina cometiendo un acto suicida debido a diferentes factores de su contexto, los cuales se analizaron en la posterior reflexión de la actividad.

Este video propició una identificación con el protagonista por parte de los participantes, quienes hicieron énfasis en la importancia de contar con redes de apoyo y de ayudar a una persona que se encuentra bajo esta situación. Asimismo los participantes detectaron distintos factores que pueden llevar a una persona a suicidarse, tales como una ruptura amorosa, bullying y falta de apoyo por parte de los familiares, entre otras. Una alumna comentó “Aprendí que hay muchas cosas que hacen que una persona se mate, no sólo las drogas son factores.” Siguiendo esta línea, Piedrahita (2012) afirma que también el consumo de drogas y la baja autoestima influyen en la conducta suicida de los adolescentes. “J” comenta, “Hay que respetar para que tengan una autoestima alta y no hacerlos que hagan cosas malas como suicidarse”. Otro de los participantes expresó “Yo creo que las causas que llevaron a la niña a suicidarse son que no se vio apoyada por sus mamás ni por sus amigos, también que le hacían mucho bullying en la escuela y los grandes también la golpeaban. Yo creo que cuando nos pase algo parecido, lo que debemos hacer es buscar ayuda”, reafirmando la importancia de la familia y la escuela como parte de estos estresores y la necesidad de buscar redes de apoyo.

Por su parte, Eguiluz y colaboradores (2010) afirma que incoherencias de actitudes paternas y falta de comunicación familiar, son factores que colocan al adolescente en un ambiente de inseguridad y propician el riesgo suicida. Al respecto “R” comenta, “Yo pienso que la niña se suicidó porque no tenía apoyo de nadie, porque le hacían bullying, por lo que escuchaba de sus mamás y porque su novio al final le dio la espalda”. Otro comentario al respecto fue “Aprendí de que a veces llegar a suicidarte implica mucho de tus apoyos más importantes”.

Otra tendencia manifestada en los adolescentes actuales, es poca tolerancia a la frustración debido a que están habituados a la gratificación inmediata (Bernabeu & Goldstein, 2009). Los jóvenes reflexionaron al respecto y comentaron, “No por suicidarse, van a parar los problemas y/o va a haber una salida rápida”.

Es importante tomar a cabo acciones de prevención sobre todo dirigidas a aquellas personas que se encuentran más vulnerables y en constante riesgo de quitarse la vida (González-Forteza et al, 2001). En la adolescencia, existe un

mayor grado de vulnerabilidad ante los comentarios ofensivos y la presencia constante del bullying. Como afirma Domenech Llaberia (2005), causas como el fracaso escolar, violencia en las aulas, conflictos con las amistades, desadaptación en el colegio y marginación, pueden orillar al joven a cometer un acto suicida. Ante esto, los participantes reflexionaron acerca del tema, y comentan: "Aprendí a no juzgar a la gente".

Se inició la sesión seis dividiendo a los participantes en cuatro grupos con el fin de que realizaran una historieta. Dos equipos tenían que narrar el caso de alguien que se quitó la vida, haciendo énfasis en lo que sucedió después del acto suicida; los otros dos, debían plantear en la historieta el caso de alguien que intentó suicidarse sin llegar a concretarlo, incluyendo también las consecuencias.

Posteriormente, se les entregaron notas suicidas distintas a cada equipo, con la finalidad de que escribieran una carta para la persona sugiriéndole medidas de protección contra esa conducta de riesgo y exhortando la búsqueda de soluciones diferentes a la muerte.

La creatividad facilita el desarrollo de múltiples soluciones en situaciones de riesgo, mismas que los adolescentes pueden emplear en sí mismos y en personas cercanas. De acuerdo con Bono (1994), la resolución de problemas es una de las capacidades más necesarias y mencionadas con relación a la creatividad, ya que se utiliza el pensamiento creativo para buscar una solución a los procedimientos que no han podido ser resueltos mediante una solución estándar. Esto fue reafirmado por la participante "E" quien comentó "Si estás harta de tu vida, cambia aspectos de tu vida. Es difícil pero es posible. La vida es hermosa si sabes vivirla y tú tienes que aprender".

Sternberg y Lubart (1997), afirman que el primer papel de la inteligencia (aspecto sintético) consiste en ver el problema de una manera diferente y nueva, a lo que se le podría tomar como la redefinición del problema en general. La creatividad entonces, significa ser capaz de expresar, de utilizar la información vieja de un modo nuevo, ver los problemas bajo una nueva luz. Se dice que esta redefinición

de problemas puede llevarse a cabo por cualquier persona, incluso en las peores situaciones con las que se puede enfrentar en la vida diaria. Dos participantes comentan al respecto “Existe otra salida para no suicidarse, o desahogarse con sus amigos, que la mayoría de veces te apoyan o ir con un psicólogo”, “Aunque no lo sepas, pero muchos muchachos que son gays han salido adelante ante todo lo que les digan y les hagan”.

Una característica que se presenta en el individuo con intención suicida es el “estrechamiento cognoscitivo”, que se refiere a que la mente suicida se exterioriza como un estado de atención fija y focalizada (Chávez et al, 2008). La creatividad ayuda a contrarrestar este estrechamiento cognoscitivo, como lo expresan “C” y “R”, “Hay que pensar bien las cosas, no irnos por la salida más fácil. Hay que salir adelante a pesar de lo que haya pasado”, “Hay muchas formas distintas para verte mejor. Sabes que hay muchas personas que te quieren y si te matas, no sabes cuánto daño le vas a hacer a los demás. Si tú me lo permites, puedo ayudarte y no eres la única persona que sufre por eso, pero a pesar de todo, siguen adelante”.

Según Sternberg y Lubart (1997), las personas creativas tienen un conjunto de rasgos que podrían considerarse más o menos estables que se ven reflejados en la interacción con otras personas y situaciones. Esto se ve reflejado en las reflexiones de los participantes “JM” “Échale más ganas... y tu vida, como la mía, vale mucho” y “J” “Tú eres fuerte y podrás vencer todo lo que te venga por delante. No te des por vencida, yo te ayudaré, sólo acércate a mí y quítate esa sogá”.

Cabe destacar que el suicidio no repercute únicamente en la persona que cometió el acto, sino que afecta a familiares y amigos de diversas maneras. Los jóvenes reflexionaron al respecto y afirmaron en sus cartas: “No te mates, recuerda que hay otras soluciones. Recuerda que muchos te necesitan y yo te necesito mucho. Piensa en lo que será el mundo sin ti, todos estarían tristes, debes seguir con nosotros, valórate y valora tu vida”, “No sabes todo lo bueno de esta vida que vas a dejar ir, como tu familia, amigos y algunas otras cosas que vas a ir conociendo”, “Hay que pensar bien las cosas, no irnos por la salida más fácil. Que hay que salir adelante a pesar de lo que haya pasado”, “Pues yo le diría que no lo hiciera y la

ayudaría a recurrir con las personas que son expertas en lo que le sucede para que vea que aún puede seguir adelante".

Finalmente, un aspecto relevante que ocurrió al término de la sesión fue que un adolescente de otro grupo mostró su interés en el taller, acercándose a las coordinadoras para preguntar si impartirían el taller en su salón. Posteriormente, el director de la institución les comentó acerca de un estudiante de otro grado quien solicitó apoyo puesto que había tenido un intento de suicidio. Este puede ser un indicador de que los jóvenes están transmitiendo sus conocimientos e información acerca del suicidio, generando redes de apoyo e involucrándose con mayor profundidad con el tema.

La sesión final del taller consistió en pedir a los participantes que construyeran y decoraran un diario, conformado por las hojas de aprendizaje elaboradas al final de cada sesión. Los estudiantes escribieron una reflexión del contenido del taller dirigido a las coordinadoras; algunos de los comentarios fueron: "El taller fue algo que me dejó muchas enseñanzas y me deja algo para ayudar a alguien", "El taller me pareció muy padre porque ayuda a expresarme", "Me gustó mucho su trabajo porque me hizo reflexionar", "Gracias por enseñarme qué hacer cuando alguien se quiere ir de este mundo".

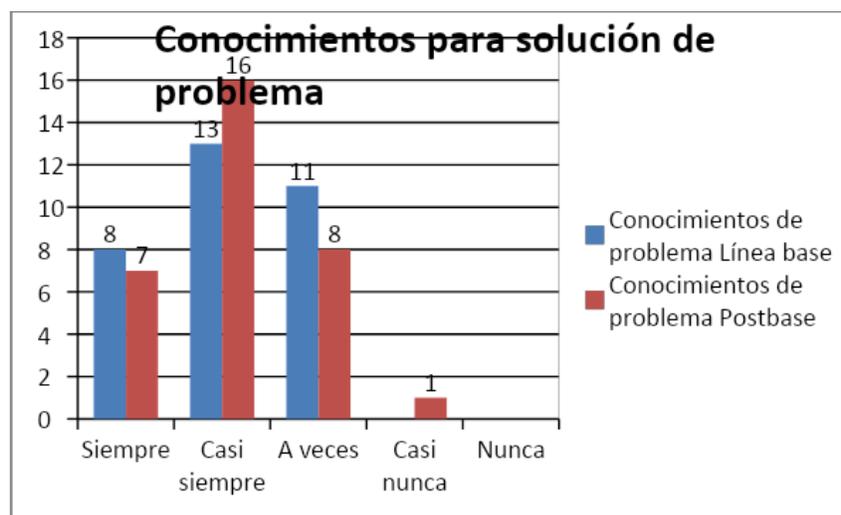
Resultados cuantitativos

A continuación se presentarán los resultados arrojados por el instrumento aplicado previamente y al final del taller a un grupo de 32 alumnos de segundo semestre del SABES. Cabe mencionar que se eligieron los reactivos que tuvieron los cambios más significativos.

El primer reactivo del instrumento fue "Cuando tengo algún problema, utilizo mis conocimientos previos para resolverlo". Como plantea De Bono (1994), los problemas pueden provenir del mundo externo, como cambios en algún aspecto personal, desastres, etc. Sin embargo, también existen problemas intrínsecos al individuo. Éste ítem evaluaba las herramientas con las que cuentan los jóvenes para resolver estos conflictos y qué tanto recurren a ellas.

Como se observa en la gráfica 1, al inicio del taller, ocho de los jóvenes admitieron "siempre" utilizar sus conocimientos previos para solucionar una problemática; trece adolescentes contestaron "casi siempre" y los once faltantes respondieron "a veces".

En cuanto a lo que respondieron al finalizar el taller, se puede observar que el número de estudiantes que respondieron "siempre", se redujeron a siete; sin embargo, la opción "casi siempre" logró aumentar un número de tres participantes. La respuesta "a veces", se vio también reducida a ocho estudiantes y únicamente un adolescente seleccionó "casi nunca" como respuesta. Se puede observar, entonces, un aumento en la utilización de conocimientos para la resolución de problemáticas.

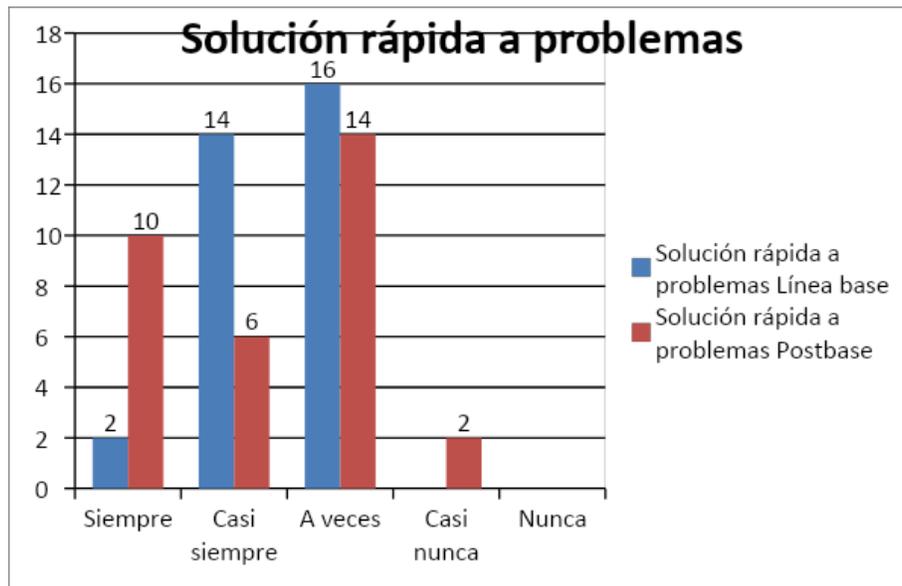


Gráfica 1

Otro reactivo que mostró un cambio significativo fue "Suelo encontrar una solución rápida a los problemas", en el cual se hace referencia a la capacidad para enfrentarse a alguna problemática y la eficacia con la que se realiza; tomando en cuenta, también, que es una característica de la persona creativa (De Bono, 1994).

Como se puede observar en la gráfica 2, en la opción "siempre", se mostró un importante aumento de la primera sesión a la última, pasando de dos estudiantes hasta un número de diez. Por otro lado, la respuesta "casi siempre" se redujo de 14 participantes a seis; en el caso del ítem "a veces", también se obtuvo una disminución de 16 a 14 chicos. A su vez, "casi nunca" fue la elección de dos participantes al final del taller. Ningún joven decidió responder con la opción "nunca".

Entonces, en esta gráfica se puede concluir que hubo un aumento de la capacidad para dar soluciones rápidas a las problemáticas de los adolescentes; mostrándose como personas con mayor capacidad creativa.

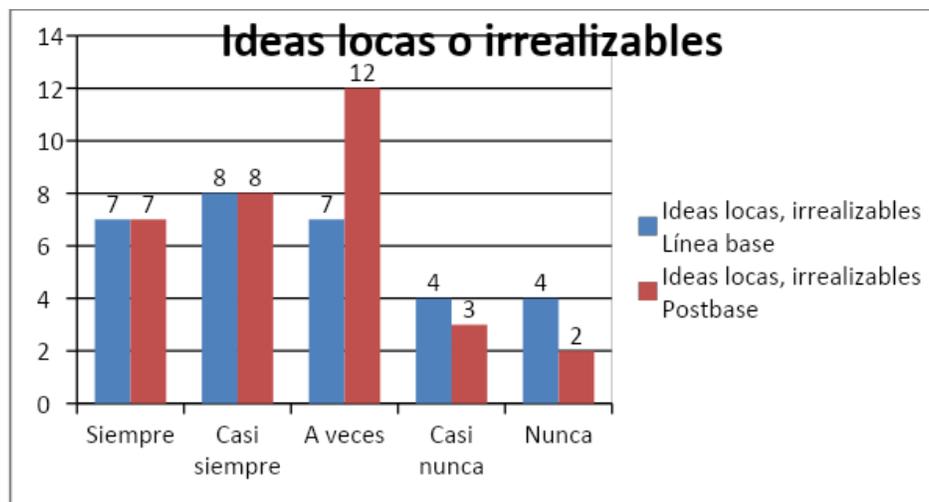


Gráfica 2

La generación de ideas, permite que el adolescente busque soluciones y/o formas de enfrentarse a las problemáticas que se le presentan; además, de ofrecer un mejor uso del tiempo libre, buscar el cumplimiento de metas y evitar el aburrimiento. En este caso, el reactivo "Cuando genero ideas para algo, no me importa si aparecen cosas locas, irrealizables o absurdas", resulta de gran importancia. Respecto a esto, Sternberg y Lubart (1997) afirman que la

creatividad significaba ser capaz de expresar, de utilizar la información vieja de un modo nuevo, viendo los problemas bajo una nueva luz.

La gráfica 3 muestra que las opciones "siempre" y "casi siempre" no sufrieron modificaciones, la respuesta "a veces" se mostró disparada, cambiando de un total de siete alumnos a doce de la primera a la última aplicación. Asimismo, "casi nunca" cambió de cuatro alumnos a tres al finalizar el taller, y "nunca" de cuatro a dos. Cabe mencionar que dos alumnos no respondieron a este reactivo en la primera aplicación del instrumento.

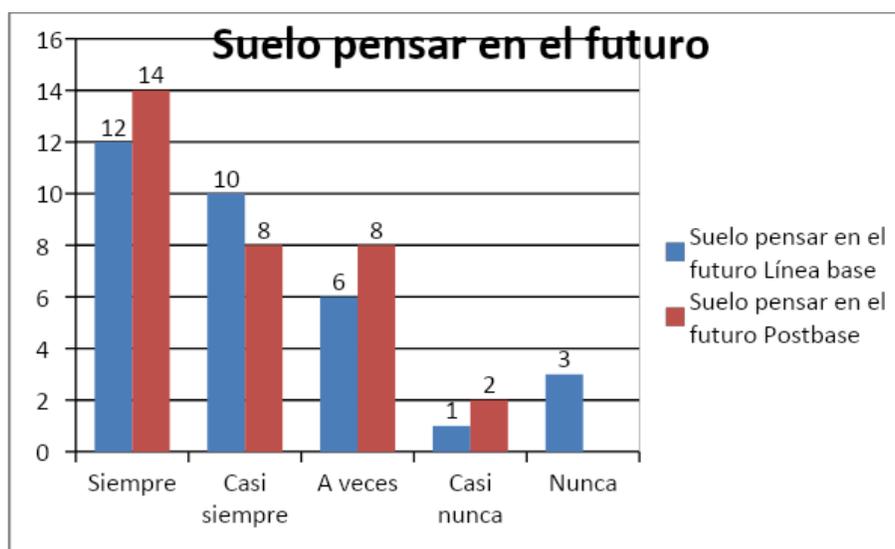


Gráfica 3

Entre los beneficios de la creatividad, se encuentra el hecho de que las personas logren darse cuenta de que pensar en el futuro es algo necesario, a pesar de que no se tenga información suficiente sobre lo que pasará, ya que, todo lo que realicemos hoy, se verá reflejado en el mañana, pues cualquier acción tiene una consecuencia. De esta manera es posible generar nuevas alternativas y preparar acciones y actitudes para el futuro (De Bono, 1994). Además de desarrollar tolerancia a la ambigüedad (Sternberg & Lubart, 1997).

Pensar en el futuro es, además, una característica ausente en la persona que busca terminar con su vida, por lo que se reitera la importancia del ítem "Suelo pensar en el futuro".

Se puede observar en la gráfica 4, que tanto en la elección de la respuesta "siempre", como en la opción "a veces", se dio un aumento de dos personas después del taller. Por su parte, la opción "casi siempre" se redujo de diez a ocho. Hablando de la elección de "casi nunca" se vio un aumento de una persona; y, finalmente, la opción nunca disminuyó de tres a cero en la segunda aplicación.



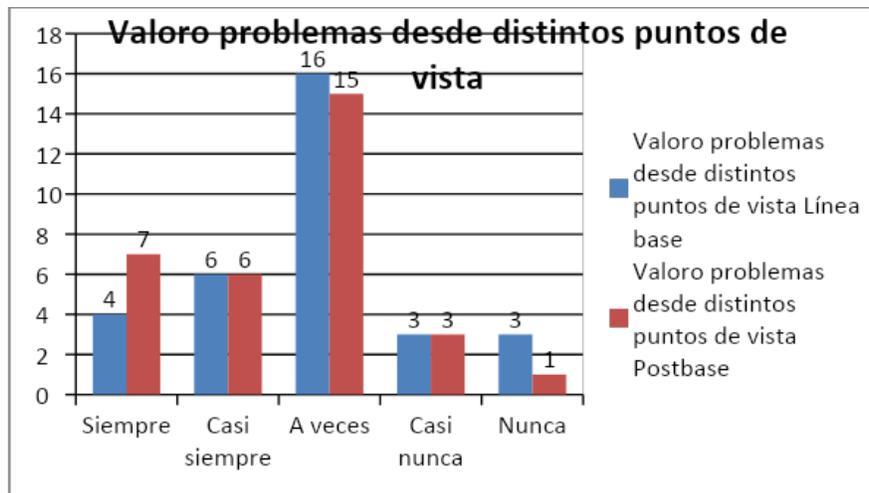
Gráfica 4

La búsqueda de soluciones ante cualquier problema, implica tener una visión más amplia del mismo, evitando así, posibles bloqueos. La afirmación "Cuando tengo problemas procuro valorarlos desde distintos puntos de vista", hace referencia a este aspecto que buscaba ser aumentado en el grupo durante el taller. Asimismo, la resolución de problemas es una de las capacidades más necesarias y mencionadas en relación a la creatividad, ya que se utiliza el pensamiento creativo para buscar una solución a los procedimientos que han podido ser resueltos mediante una solución estándar (De Bono, 1994).

En la gráfica 5 se observó que la opción "siempre" aumentó de cuatro a siete estudiantes; la respuesta "casi siempre" se mantuvo estable con seis participantes; en cuanto a la elección de "a veces", se disminuyó un estudiante. Por su parte, la opción "casi nunca" obtuvo el mismo número de estudiantes,

manteniéndose con un total de tres; y finalmente, "nunca" se redujo de tres alumnos a uno.

Se demuestra, entonces que los jóvenes lograron valorar sus problemas desde distintos puntos de vista, obteniendo más opciones de solución ante sus problemáticas.



Gráfica 5

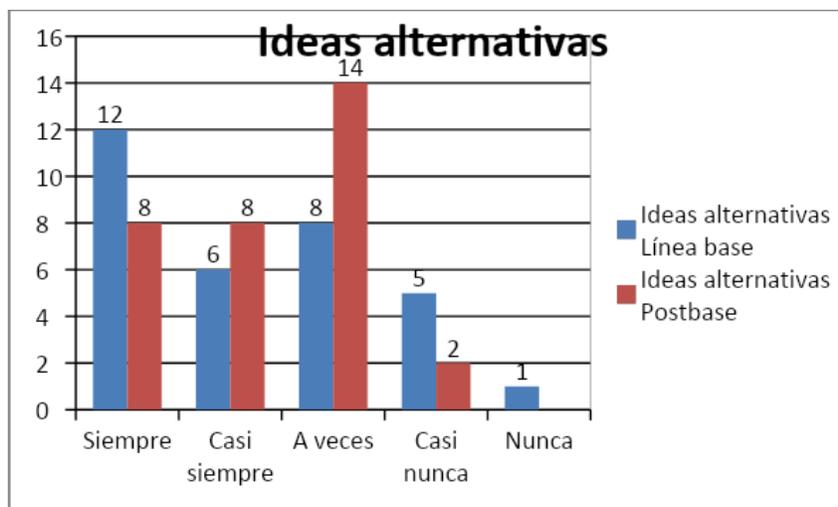
Como se mencionó anteriormente, en las personas con riesgo suicida se presenta el fenómeno del "estrechamiento cognoscitivo", el cual se caracteriza por limitar a la persona a un solo pensamiento: la idea de matarse.

Este "estrechamiento cognoscitivo" o "visión de túnel" se puede ver reducido cuando la persona ha trabajado sobre sus estrategias de afrontamiento, la solución creativa de problemas y la generación de ideas.

En el caso del grupo al cual le fue aplicado el taller, se puede observar que en el reactivo "Me encanta tener muchas ideas alternativas, no suelo conformarme con lo primero que me viene a la cabeza", plasmado en la gráfica 6, en las opciones "nunca" y "casi nunca", el número de estudiantes se redujo significativamente. En "nunca" el cambio que se dio fue de un estudiante a cero estudiantes; en "casi

nunca", la reducción que se muestra va de cinco estudiantes a dos, en la segunda aplicación del instrumento.

La opción que sobresale es "a veces", pasando de ocho alumnos a catorce; en cuanto a la opción "siempre" y "casi siempre" también hubo cambios notables. En la primera, se muestra una disminución de alumnos; sin embargo, en la segunda respuesta se dio el aumento de dos chicos.

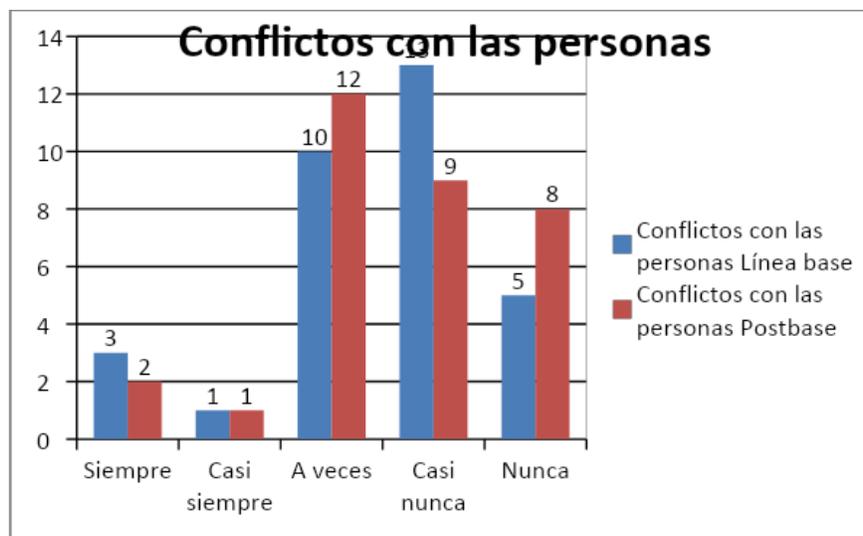


Gráfica 6

Hoy en día, los adolescentes suelen sentirse presionados ante las expectativas sociales presentes en sus familias, grupos religiosos, entre otros. Comienza a interactuar y encontrarse con conflictos continuos respecto a la sociedad en la que está inmerso, el aspecto cultural, político y económico (Eguiluz, et al., 2010). Por esta razón resulta de vital importancia indagar sobre sus relaciones personales, dato que nos arroja el ítem "Suelo tener conflictos con las personas".

Como se observa en la gráfica 7, la opción "siempre" se redujo en un alumno; "casi siempre" se mantuvo en uno; "a veces" aumentó de diez a doce participantes; la opción "casi nunca" se redujo de trece a nueve jóvenes; y la respuesta "nunca" fue seleccionada por 3 adolescentes más.

Según los datos arrojados por el instrumento, los jóvenes han reducido sus conflictos con otras personas, lo que propicia un ambiente sano de convivencia y el establecimiento de redes de apoyo.

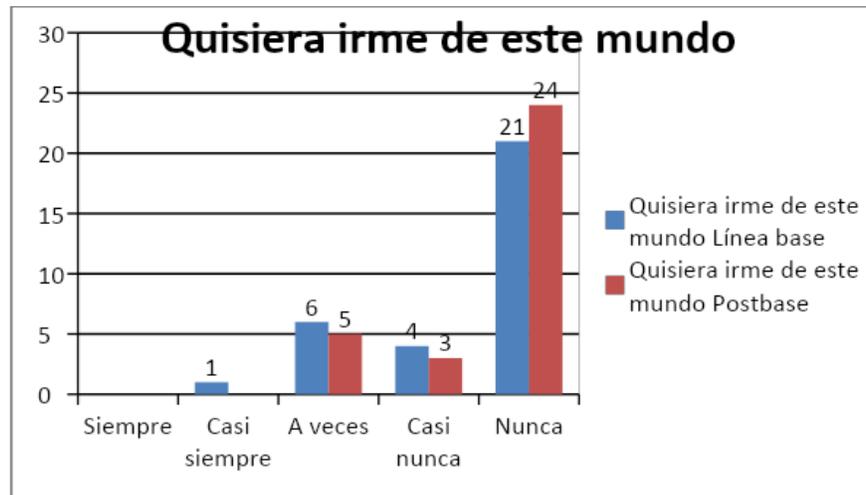


Gráfica 7

Cuando una persona está buscando la muerte a través del suicidio, suele hacer comentarios que lo reflejan; el reactivo "Quisiera irme de este mundo" es un buen ejemplo, y sirve para evaluar las ganas de seguir viviendo o de morir de los jóvenes. Esto hace referencia a la ideación suicida, que implica aquellos pensamientos relacionados con acabar con la propia vida. Esta ideación puede considerarse un factor de riesgo, ya que decidir de quitarse la vida implica una planeación que el individuo verbaliza, a la cual se le denomina amenaza suicida (Buendía et. al., 2004).

La gráfica 8 muestra que en un inicio, 21 adolescentes contestaron "nunca" a la afirmación; este resultado se vio influenciado al finalizar el taller, pues aumentó a 24 alumnos. La respuesta "casi nunca" arrojó una disminución de un alumno. En cuanto a la opción "a veces", también se observa una disminución de seis estudiantes a cinco y, finalmente, "casi siempre" bajó de ser elegido por una

persona a cero. Por lo tanto, se muestra un cambio positivo en los jóvenes, disminuyendo sus ganas de morir.



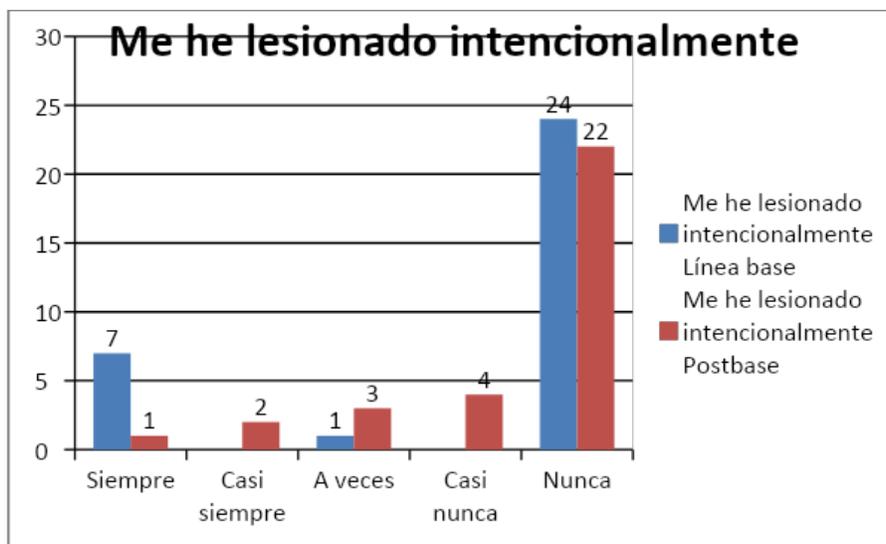
Gráfica 8

De igual manera, se incluyó en el instrumento el reactivo "Me he lesionado intencionalmente (cortándome, pinchándome, quemándome, golpeándome) para ver hasta donde aguanto el dolor". Esta afirmación resulta de gran importancia pues es un indicador de alto riesgo suicida, pues como explica Quintanar (2007), el gesto suicida involucra comportamientos que por sí mismos no provocan la muerte, pero permiten manipular a los demás; actos como ingerir sustancias o provocarse lesiones son algunos ejemplos.

De acuerdo a la gráfica 9, antes de acudir al taller, siete jóvenes reportaron haberse lesionado intencionalmente; este resultado se vio modificado positivamente, pues se redujo a un único alumno después del taller. En cuanto a la opción "casi siempre" se dio un aumento de dos participantes, situación que se repitió con la respuesta "a veces".

Realizando el conteo de las personas que seleccionaron "casi nunca" como respuesta, se muestra que se dio un aumento de cero a cuatro estudiantes al final del taller.

La respuesta "nunca", se vio reducida en dos estudiantes; sin embargo, continúa siendo la elección de más de la mitad del grupo evaluado. El riesgo suicida, entonces, se vio disminuido al finalizar el taller.

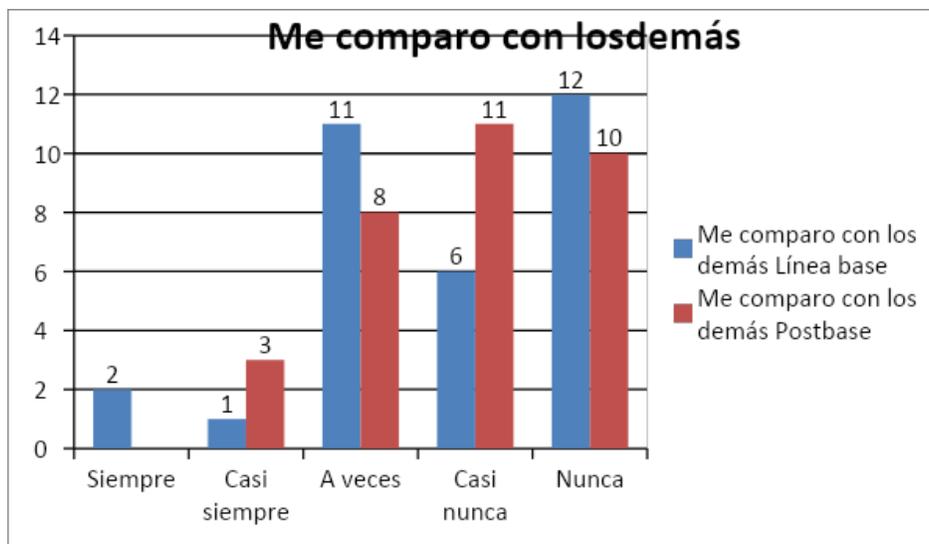


Gráfica 9

La adolescencia es una etapa en la que el estado de ánimo se encuentra ambivalente, puesto que oscila entre la confianza exagerada y el sentimiento de inferioridad (Bernabeu & Goldstein, 2009). El reactivo “Me comparo con los demás” revela una tendencia común de los adolescentes, quienes suelen mostrarse inseguros ante estas comparaciones que influyen en su autoestima.

La gráfica 10 muestra que al inicio del taller un total de dos estudiantes respondieron “siempre”, posteriormente este número se vio reducido a cero. Respecto a la opción “casi siempre” mostró un incremento de uno a tres participantes. La respuesta “a veces” disminuyó su frecuencia, puesto que en la línea base fue elegida por once personas, siendo elegida por ocho al concluir las sesiones.

El cambio más significativo destacó la opción “casi nunca”, la cual aumentó positivamente de seis a once participantes. Finalmente doce personas optaron por la respuesta “nunca”, este número se redujo a diez.



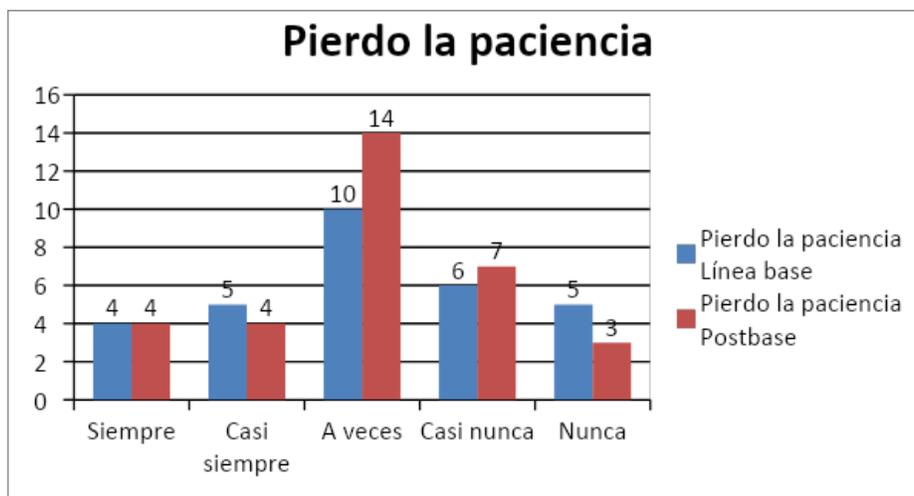
Gráfica 10

El ítem “Pierdo la paciencia” es de vital importancia, ya que puede convertirse en un factor de riesgo en las personas con tendencias suicidas. Como indicaba Durkheim (1987, citado por Equiluz, Córdoba, Rosales & Juárez en 2010) el suicidio *fatalista* implica que el sujeto es controlado de manera excesiva por la sociedad, esto lo lleva a sentirse atrapado y atentar contra su propia vida puesto que es la única salida.

En relación a la adolescencia, Bernabeu y Goldstein (2009) afirman que los adolescentes se muestran impacientes ante el tiempo real de la vida cotidiana, visualizándola con indiferencia y aburrimiento. Dicho comportamiento fue observado en los estudiantes del SABES.

Como se observa en la gráfica 11, la respuesta “siempre” no mostró cambios, manteniendo un puntaje total de cuatro. Acerca de la opción “casi siempre”, se vio reducida de cinco a cuatro estudiantes respectivamente. El mayor incremento se evidenció en la contestación “a veces”, la cual incrementó de diez a catorce respuestas. Esto demuestra que los participantes mostraron un cambio en la tendencia a perder la paciencia.

La opción “casi nunca” cambió de un puntaje inicial de seis, a un puntaje de siete al concluir el taller. Finalmente la elección de la respuesta “nunca” se redujo de cinco a tres participantes.

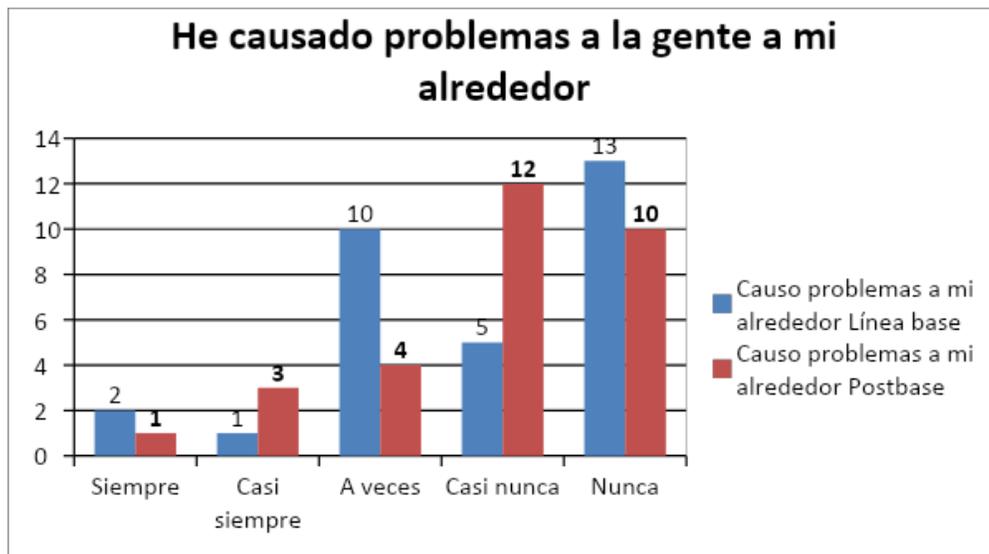


Gráfica 11

Los adolescentes suelen adoptar actitudes críticas frente a las autoridades como padres o profesores, mostrando cierto grado de rebeldía ante las normas sociales, la disciplina familiar y escolar (Eguiluz, Córdoba, Rosales, Valadez, Amezcua y González en 2010). Con base en lo anterior se reitera la importancia del reactivo “He causado problemas a la gente a mi alrededor”, el cual muestra la propensión de algunos estudiantes a manifestar estas conductas.

Los resultados de la gráfica 12 arrojaron que la respuesta “siempre” se vio reducida en su puntaje inicial de dos, a uno. Acerca de la opción “casi siempre” incrementó de uno a tres estudiantes. La contestación “a veces” disminuyó significativamente, mostrando un cambio de diez a cuatro participantes.

Respecto a la elección de “casi nunca”, inicialmente había sido elegida por cinco personas y al final del taller aumentó hasta doce. En cuanto a la opción “nunca” se vio reducida de trece a diez contestaciones. En general, se pudo observar que los estudiantes manifestaron un cambio en este aspecto.



Gráfica 12

El sentimiento de tristeza es común en la gente que pretende suicidarse, por tal motivo, se incluyó el reactivo "Me siento triste", el cual también sufrió cambios considerables. Cabe destacar que en la adolescencia se da una propensión de sentimientos de tensión y confusión, los cuales pueden provocar depresión (Bernabeu & Goldstein, 2009).

La respuesta "siempre", en la gráfica 13, había sido considerada por un alumno, sin embargo cambió a cero alumnos en la aplicación posterior. "Casi siempre", que también había sido elegida por un alumno, sufrió un aumento de dos participantes.

La opción "a veces" arrojó un cambio considerable pues, al inicio del taller, once jóvenes la reportaron, y al finalizar, únicamente seis la seleccionaron. En cuanto a la respuesta "casi nunca", se puede observar un aumento que va de cinco a nueve estudiantes.

Finalmente, la opción "nunca" se mantuvo con el número de trece previo y posterior al taller.

Es importante considerar el estado anímico de los adolescentes que, si bien es cambiante, si se dejan llevar por esta tristeza, podrían cometer alguna conducta de riesgo. Estos resultados indican que al final del taller un total de cuatro estudiantes sustituyeron la respuesta “a veces” por “casi nunca”, mostrando una disminución en el sentimiento de tristeza manifestado inicialmente por los adolescentes.



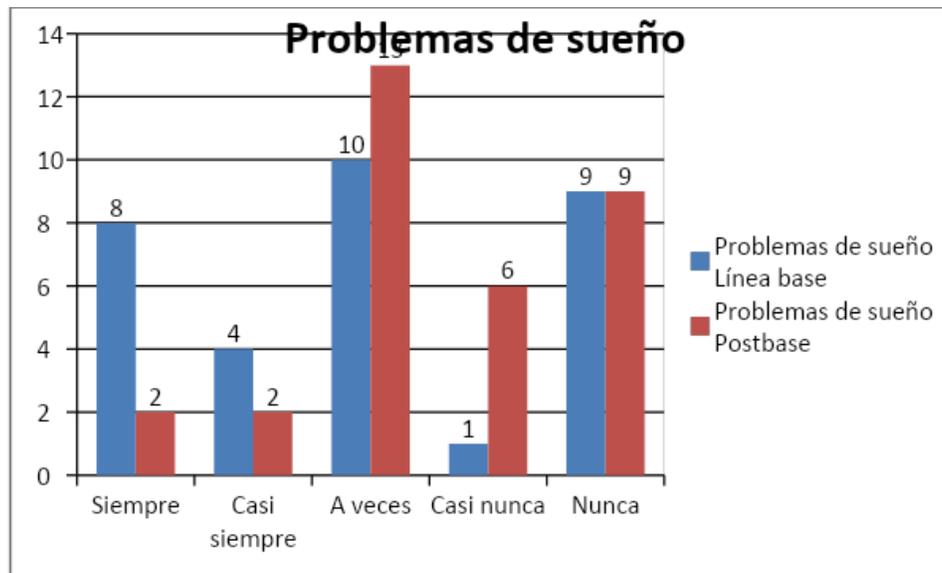
Gráfica 13

Con el fin de indagar sobre los hábitos de los jóvenes (como cambios o modificaciones en el sueño y apetito), que fungen también como señales de riesgo (Stewart, et al., 2000), se integró la afirmación "Duermo más que de costumbre o me cuesta trabajo conciliar el sueño".

Haciendo referencia a la gráfica 14, ocho integrantes del grupo reportaron problemas del sueño al inicio del taller; este número disminuyó a un total de dos estudiantes. Asimismo, la opción "casi siempre" se redujo por mitad, de una aplicación a otra.

La elección de "a veces" y "casi nunca", se vieron incrementadas a trece y seis, respectivamente. Finalmente la opción "nunca" se mantuvo con un resultado de nueve participantes.

Estos resultados nos arrojan que los hábitos de sueño de los jóvenes han mejorado notablemente.



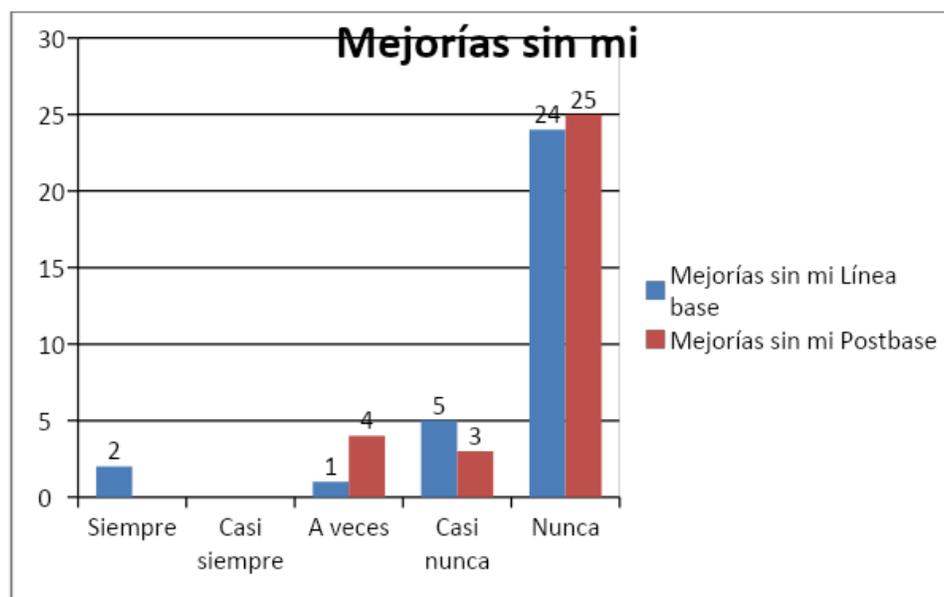
Gráfica 14

Como se ha mencionado, las personas con riesgo suicida dan señales que pueden ser de ayuda para predecir sus intenciones. Estas señales de advertencia van desde amenazas que incluyen detalles específicos del plan, hasta algunas otras que son más vagas (Chávez, Cortés, Hermosillo & Medina, 2008). El individuo suicida comúnmente tiene el pensamiento de que la vida será mejor sin él; a esta idea hace referencia el ítem "Creo o siento que la gente a mi alrededor estaría mejor sin mí", representado en la gráfica 15, en el que también destacaron algunos cambios.

En la primera aplicación de instrumento, dos personas eligieron "siempre" como respuesta; dato que se redujo a cero tras la segunda aplicación. La opción "casi siempre" se mantuvo en cero; por su parte, "a veces" fue la elección de un solo

integrante del grupo en la primera ocasión, posteriormente, fue la respuesta marcada por cuatro jóvenes en la segunda aplicación.

En cuanto a la opción "casi nunca" se pudo notar una disminución de dos alumnos y, finalmente, en la opción "nunca" aumentó, siendo la elección de 25 estudiantes.

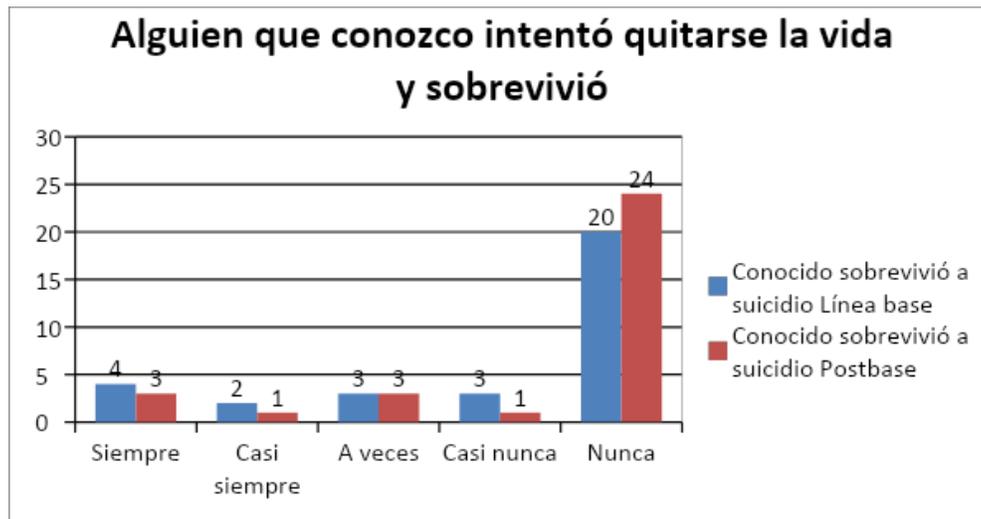


Gráfica 15

Durante el proceso del taller los estudiantes mencionaron haber conocido el caso de, por lo menos una persona, que había intentado quitarse la vida. Por este motivo se destacó la importancia del ítem “Alguien que conozco intentó quitarse la vida y sobrevivió”, siendo para muchos de los participantes el primer acercamiento con el fenómeno del suicidio.

Las investigaciones de Durkes y Lorch (1989, citado por Buendía et al., 2008) han revelado que los individuos con historias familiares de suicidio presentan más posibilidades de repetir estas conductas. Cabe destacar que entre los principales factores de riesgo sociales se encuentra haber tenido contacto con el suicidio de alguien cercano.

Como se observa en la gráfica 16, el puntaje de la respuesta “siempre” se vio reducido de cuatro participantes a tres respectivamente. Asimismo, la opción “casi siempre” fue elegida por dos personas al inicio del taller, cambiando a uno en la fase final. La contestación “a veces” no mostró cambios, manteniéndose con un valor de tres. El conteo de la opción “casi nunca” mostró una disminución de tres a uno. Respecto a la elección de la respuesta “nunca”, se mostró un incremento significativo de veinte a veinticuatro participantes. Se les pidió a los estudiantes que respondieran tomando en cuenta únicamente el periodo de tiempo en que se aplicó el taller.



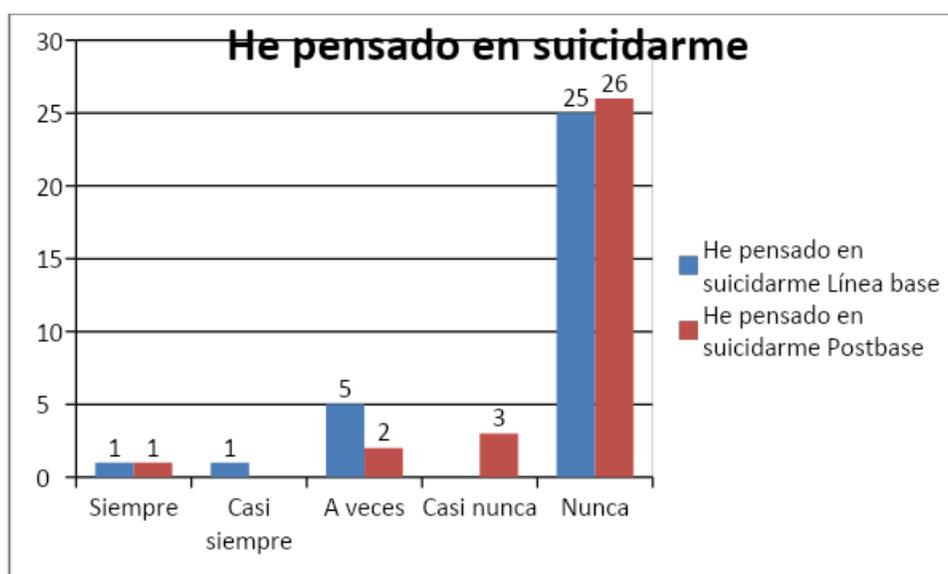
Gráfica 16

Dentro de la evaluación de riesgo suicida, el último reactivo seleccionado fue "He pensado en suicidarme". Este reactivo es de vital importancia, puesto que está relacionado con la ideación suicida, la cual incluye aquellas ideas relacionadas con acabar con la propia vida. Esta ideación puede ser tomada en cuenta como un factor de riesgo ya que tomar la decisión de quitarse la vida implica una planeación que el individuo verbaliza, a la cual se le denomina amenaza suicida (Buendía et. al., 2004).

Los resultados arrojados en la gráfica 17 fueron los siguientes:

La respuesta "siempre" se mantuvo sin modificaciones, reportando el total de una persona. La opción "casi siempre" se redujo de una persona a cero personas; continuando con la respuesta "a veces", también se observa un cambio positivo, pues se muestra una disminución de tres alumnos, posterior al taller. Finalmente la opción "nunca" tuvo un aumento de una persona, siendo la opción elegida por la mayoría de los integrantes del grupo.

Como se puede observar, el riesgo suicida disminuyó; sin embargo, existe un foco de alarma que debe ser atendido a la brevedad.



Gráfica 17

6.2 Conclusiones y recomendaciones

A manera de conclusión, se pudo observar que el objetivo general, el cual pretendía propiciar la reflexión sobre el suicidio y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio superior, a través de un taller psicoeducativo que incluyera técnicas de arte terapia, se cumplió. Esto se reflejó en los adolescentes, quienes mostraron un incremento en su capacidad de generar diversas estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes que pueden propiciar un acto suicida, es decir, identificaron acciones concretas que llevarían a cabo en momentos específicos de su vida cotidiana.

Por otro lado, los resultados cuantitativos evidenciaron que los estudiantes mostraban potencial creativo previamente al taller, el cual pudieron incrementar y focalizar hacia la búsqueda de alternativas y diferentes puntos de vista a lo largo de las sesiones. En esta intervención se logró desarrollar la búsqueda de diversas alternativas ante conflictos disminuyendo la presencia del estrechamiento cognoscitivo (Chávez et al., 2008) y por lo tanto la posibilidad de recurrir a un acto suicida.

Asimismo, durante el taller se abordó la identificación de señales de advertencia (Chávez et al., 2008) manifestadas por las personas con riesgo suicida, lo cual es fundamental en la prevención de este fenómeno. Al lograr detectar estas señales, los estudiantes aprendieron que proporcionar apoyo en el tiempo preciso puede disminuir significativamente el riesgo de quitarse la vida.

Además de la identificación de factores de riesgo, los participantes lograron un aumento en su autoestima y autoconocimiento mediante la expresión artística, lo cual influyó en la disminución de conductas de riesgo en sí mismos.

Finalmente, las redes de apoyo como la familia, los amigos, los maestros y otros profesionales constituyen un factor clave a quienes los adolescentes pueden recurrir en busca de ayuda ante situaciones conflictivas, puesto que en ellos pueden encontrar comprensión y escucha (Aguirre, 1994; citado por Eguiluz, et al., 2010).

Cabe destacar que el taller logró un impacto más allá del aula en la que fue impartido, ya que un adolescente de otro grupo mostró su interés en el taller, acercándose a las coordinadoras para preguntar si impartirían el taller en su salón. Posteriormente, el director de la institución comentó acerca de un estudiante de otro grado quien solicitó apoyo puesto que había tenido un intento de suicidio. Esto fue un indicador de que los jóvenes están transmitiendo sus conocimientos e información acerca del suicidio, generando redes de apoyo e involucrándose con mayor profundidad en el tema.

A continuación se presentarán algunas recomendaciones con el fin de mejorar una posible futura aplicación del taller.

En primera instancia se propone que el taller se lleve a cabo con jóvenes que se encuentren más directamente involucrados con la temática, ya sea por la presencia de algún familiar o amigo en riesgo suicida o que hayan presentado conductas de riesgo, como intentos de suicidio o amenazas.

Por otro lado, es recomendable que el grupo al que se le aplique dicha intervención cuente con un número más reducido de participantes que no sobrepase el límite de 20 personas, con la finalidad de mejorar el proceso de aprendizaje y brindar una atención más personalizada.

De igual manera, sería más adecuado contar con un espacio acondicionado y con un mayor margen de tiempo que permitan realizar las actividades planeadas de forma más óptima.

Como recomendación final, se propone emplear como herramienta actividades de competencia e integración al principio de cada sesión. Esto permitirá captar la atención del grupo y lograr un involucramiento más activo por parte de los participantes.

ANEXO 1

Instrumento

Instrucciones: Responde este cuestionario de acuerdo a tu experiencia personal, colocando una cruz (x) a la respuesta con la que más te sientas identificado/a. Te pedimos que elijas una sola opción de las presentadas en cada pregunta. Recuerda que la información que nos sea proporcionada será TOTALMENTE CONFIDENCIAL, por lo que te pedimos de la manera más atenta que respondas con sinceridad.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Cuando tengo algún problema utilizo mis conocimientos previos para resolverlo.					
2. Me molesto con facilidad y eso afecta mis relaciones.					
3. Suelo encontrar una solución rápida a los problemas.					
4. Me cuesta trabajo concentrarme.					
5. Prefiero estar solo.					
6. En mi vida hay buenos momentos.					
7. Busco superar los problemas de diferentes maneras.					
8. Me es fácil reconocer (ponerle nombre) mis sentimientos.					
9. Busco aprender nuevas cosas a pesar de las dificultades.					
10. Suelo tener conflictos con las personas.					
11. Me toman en serio.					
12. Cuando tengo algún problema me es fácil distraerme.					
13. Mi familia conoce y comprende mis intereses, ideas y sentimientos.					
14. Me siento lleno de energía.					
15. Me siento enojado y frustrado.					
16. Busco la manera de hacer realidad mis ideas.					
17. Tengo problemas para hacer nuevos amigos o iniciar un noviazgo.					
18. Quisiera irme de este mundo.					

19. Tengo facilidad para expresar mis ideas de forma gráfica, a través de dibujos, esquemas o mapas.					
20. Suelo guiarme por mis impulsos.					
21. Tengo dificultades con algunas de mis materias.					
22. Alguien se preocupa por mí.					
23. Me encanta tener muchas ideas alternativas, no suelo conformarme con lo primero que me viene a la cabeza.					
24. Creo que las demás personas tienen una vida más feliz que la mía.					
25. Suelo pensar en el futuro.					
26. Me comparo con los demás.					
27. Intento siempre ir por los caminos menos transitados, no me gusta hacer lo que todo el mundo hace.					
28. Veo los problemas como retos.					
29. He sentido ganas de lastimarme o lastimar a alguien.					
30. Siento que soy un fracaso.					
31. Mi existencia es odiosa.					
32. Suelo crear mis propias reglas cuando no me gustan las ya establecidas.					
33. Suelo darme por vencido en cuanto se me presenta una situación difícil.					
34. Me siento satisfecho con mi vida.					
35. Cumpló mis metas y llevo a cabo mis planes.					
36. Creo o siento que mi futuro es prometedor y puedo llegar a ser alguien especial.					
37. Me gusta saber cosas sobre temas diversos, más allá del trabajo cotidiano.					
38. Pierdo la paciencia.					
39. He causado problemas a la gente a mi alrededor.					
40. Cuando tengo problemas procuro valorarlos desde distintos puntos de vista.					

41. Me siento triste.					
42. Uno o varios maestros están en mi contra.					
43. Mis maestros me ignoran.					
44. Me deshice (regalando, donando, tirando) de algunas posesiones preciadas para mí.					
45. Me he reconciliado con personas con las que había tenido problemas.					
46. Cuando genero ideas para algo, no me importa si aparecen cosas locas, irrealizables o absurdas.					
47. Perdí a alguien importante.					
48. Duermo más que de costumbre o me cuesta trabajo conciliar el sueño.					
49. Me he lesionado intencionalmente (cortándome, pinchándome, quemándome, golpeándome) para ver hasta donde aguanto el dolor.					
50. Me encanta participar en equipos de trabajo y buscar conjuntamente ideas para cualquier tema de interés común.					
51. Conozco o tengo un lugar donde me gustaría morir.					
52. Si muriera me gustaría que alguien más me acompañara.					
53. He planeado mi propia muerte.					
54. Tengo algunas ideas de cómo alguien podría quitarse la vida.					
55. Intenté suicidarme.					
56. He pensado en desquitarme o vengarme por lo que me sucede.					
57. He sufrido una decepción amorosa.					
58. Cuando tengo un problema trato de ver algo interesante en él.					
59. Me siento confundido respecto a muchas cosas.					
60. Creo o siento que algo está mal conmigo.					
61. He necesitado desahogarme de mis problemas.					

62. Me traicionó mi mejor amigo.					
63. He dejado de hacer cosas que antes me gustaban.					
64. Desearía no haber nacido.					
65. Creo o siento que mi muerte podría ser una solución a los problemas de mi vida.					
66. Creo o siento que la gente a mi alrededor estaría mejor sin mí.					
67. Me he sentido desilusionado de la vida.					
68. Conocí a una persona que se suicidó.					
69. Alguien que conozco intentó quitarse la vida y sobrevivió.					
70. He deseado estar muerto.					
71. Creo o siento que nada me motiva a seguir en este mundo.					
72. El tema de la muerte ha llamado mi atención.					
73. He pensado en suicidarme.					

ANEXO 2

Taller

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #1

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Presentar los objetivos generales del taller, el encuadre, escuchar las normas e inquietudes de los participantes. Presentación de los participantes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Todos adentro	Romper el hielo y demostrar la importancia de la comunicación para lograr un objetivo.	El grupo se dividirá en dos equipos, cada uno recibirá un paliacate. Deberán organizarse de manera que todo el equipo pueda acomodarse sobre el paliacate. La dificultad irá aumentando conforme las facilitadoras vayan doblando el paliacate.	10 min	Paliacates
Encuadre	Especificar las normas, temas y objetivos del taller; tomando en cuenta las opiniones del grupo.	Los participantes se dividirán en pequeños equipos. Cada equipo recibirá un rotafolio en el cual escribirán sus propuestas para el encuadre del taller. Posteriormente cada grupo presentará su propuesta y se llegarán a acuerdos comunes sobre qué les gustaría que pasara o que no pasara en el taller. Las facilitadoras escribirán las normas definitivas en un rotafolio.	15 min	Rotafolios Plumones Cinta adherente
Cierre	Hacer una pequeña reflexión sobre la actividad previa.	Resaltar la importancia de la cooperación y comunicación para lograr el objetivo del taller mediante una reflexión grupal. Se dará un breve espacio para	15 min	

		resolver dudas de los participantes relacionadas con el taller.		
Instrumento	Aplicación del instrumento desarrollado.	Se aplicará el instrumento y se explicará cómo se llevará a cabo el diario del taller.	20 min	Instrumento Hojas blancas Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #2

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Conocer más acerca de la vida de los participantes y tocar el tema del sentido de vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Collage	Representar el sentido de vida de los participantes a través de un collage.	En grupos pequeños se elaborará un collage en el que representen los elementos que le dan sentido a su vida. Al terminar, cada equipo expondrá su collage.	20 min	Revistas Tijeras Pegamento Cartulinas
Reflexión	Reflexionar acerca de la actividad anterior.	Se hará un cuestionamiento a los participantes respecto a cómo sería su vida sin los elementos expuestos. Se retroalimentará acerca de sus estilos de afrontamiento.	15 min	
Dramatización	Identificar diferentes formas de lidiar con situaciones problemáticas.	Cada grupo hará una breve dramatización en la que representen cómo resolverían el poder vivir sin los elementos previamente plasmados en el collage. Se hará una breve reflexión acerca de la importancia de emplear diferentes estilos de afrontamiento ante situaciones problemáticas en sus vidas.	20 min	
Cierre	Dar una conclusión al tema.	Se repartirán las hojas blancas donde anotarán una conclusión o aprendizaje de la sesión.	5 min	Hojas blancas Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #3

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Trabajar sobre los estilos de afrontamiento de los adolescentes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Resuelve el enredo	Fomentar la tolerancia a la frustración.	A cada equipo se le entregará un pequeño juego didáctico en el que deberán separar una pieza que se encuentra enredada con otra. Se premiará al equipo ganador.	20 min	Juguetes didácticos
Reflexión	Reflexionar acerca de la actividad anterior.	Se recogen los puntos de vista en torno a los sentimientos generados por el juego, comparándolo con situaciones reales en las que hayan experimentado frustración.	35 min	
Integración y cierre	Dar una conclusión al tema.	Se repartirán las hojas blancas donde anotarán una conclusión o aprendizaje de la sesión.	5 min	Hojas para el diario Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #4

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar un espacio en el que se fomente el autoconocimiento mediante la expresión creativa y reflexionar acerca de la autoestima.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Yo y mi otro yo	Representar los aspectos negativos y positivos de cada participante y ayudar a que se conviertan en herramientas útiles en el futuro.	Cada participante tendrá que representar lo positivo de sí mismo mediante símbolos pintados en una mitad de su cara. En la otra mitad deberá pintar el aspecto negativo o que no le gusta de sí mismo. Posteriormente cada participante explicará su obra de arte.	15 min	Maquillaje Toallas húmedas
Reflexión	Crear conciencia de que hay que integrar ambas partes de la personalidad para un mejor desenvolvimiento en la vida.	Se realizará una reflexión grupal sobre la actividad anterior.	12 min	
Mi monstruo	Reafirmar su autoestima y dar un nuevo significado a sus aspectos negativos.	Cada participante construirá una escultura pequeña (monstruo) que representará aquellos miedos y factores de riesgo que afectan sus vidas. En parejas explicarán el significado de su monstruo. Posteriormente reconstruirán el monstruo, transformándolo en algo positivo que los ayude a derrotarlo. Reflexión.	25 min	Plastilina
Cierre	Dar una conclusión al tema.	Se repartirán las hojas blancas donde anotarán una conclusión o aprendizaje de la sesión.		Hojas para el diario Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #5

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Tratar el tema del suicidio y aclarar ciertos mitos alrededor de él.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Quitándonos las etiquetas	Resolver mitos y dudas relacionados con el fenómeno del suicidio.	Se dividirá al grupo por equipos y a cada uno se le entregará una silueta donde tendrán que anotar los mitos que conozcan respecto al suicidio. Posteriormente se intercambiarán las siluetas y pegarán papelitos de colores con argumentos en contraposición de los mitos. Pasarán a explicar sus argumentos.	30 min	Siluetas Plumones
Comentando casos	Hacer una reflexión grupal sobre casos reales de jóvenes que han cometido suicidio.	Se les preguntará si conocen algún caso de un joven en riesgo o que cometió suicidio y cuáles fueron los mitos, comentarios o etiquetas que escucharon o pensaron respecto al caso.	20 min	
Cierre	Dar una conclusión al tema.	Se repartirán las hojas blancas donde anotarán el caso comentado y una opinión. Además de los aprendizajes de la sesión.	10 minutos	Hojas para el diario Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #6

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Informar acerca de los factores de riesgo que implica la conducta suicida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Video	Dar una introducción al tema de factores de riesgo mediante un cortometraje.	Se proyectará un cortometraje a partir del cual se dialogará acerca de aquellos factores que llevaron al protagonista a tener un intento de suicidio.	20 min	Video Cañón
Curando las heridas	Experimentar sentimientos asociados con el suicidio y buscar alternativas para manejarlos de una manera más constructiva.	De acuerdo a sus experiencias, los participantes tendrán que simular una herida con distintos materiales, posteriormente tendrán que curarla usando simbolismos (besos, abrazos, escucha, comprensión).	20 min	Vendas Pintura Papel de colores
Factores de riesgo	Generar una discusión sobre los factores de riesgo y su opinión al respecto.	Se les explicará cuáles son los factores de riesgo y harán una reflexión de la existencia de los mismos en su vida diaria.	15 min	
Cierre	Dar una conclusión al tema.	Se repartirán las hojas blancas donde anotarán a manera de mapa mental, la información aprendida; además, de su opinión.	5 min	Hojas para el diario Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #7

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Facilitar el desarrollo de múltiples soluciones ante situaciones de riesgo de suicidio que puedan emplear en sí mismos y en personas cercanas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Historieta	Generar conciencia acerca de las consecuencias irreversibles después de quitarse la vida.	Los participantes tendrán que crear una historieta que narre el caso de alguien en riesgo suicida. Se dividirá al grupo en dos equipos, el primero tendrá que representar en la historieta que narra el caso de alguien que se quitó la vida, haciendo énfasis en qué sucedió después del acto suicida (consecuencias familiares, amigos, contexto). El otro equipo tendrá que narrar la historieta planteando el caso de un intento de suicidio sin llegar a concretarlo. Incluyendo también las consecuencias	35 min	Rotafolios plumones colores
Una carta para ti (y si le cambiamos el final)	Motivar a los participantes para hacer una reflexión sobre un caso real de suicidio. Generar la búsqueda de un mejor final que no implique la muerte.	Se leerá el caso de una persona que está pensando en suicidarse. El participante escribirá una carta para la persona simulando que es su amigo o conocido, sugiriéndole medidas de protección contra esa conducta de riesgo (que busque ayuda, etc.)	20 min	Hojas blancas lápiz carta
Cierre	Dar una conclusión al tema.	En la hoja correspondiente anotarán los sentimientos y pensamientos que tuvieron durante la sesión.	5 minutos	Hojas para el diario Plumas

Formato de programación de actividades

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: SABES

FECHA:

SESIÓN: #8

NOMBRE DE LAS COORDINADORAS: Perla Campos, Daniela Navarrete

OBJETIVO GENERAL: Dar un cierre al taller y realizar la evaluación final (instrumento).

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Instrumento	Recolección de información.	Se volverá a aplicar el instrumento.	15 min	Instrumento
Diario	Reflexión sobre lo que aprendieron los jóvenes durante el taller.	Cada participante construirá y decorará su diario (las hojas de aprendizaje de cada sesión).	20 min	Hojas Resistol Hilo Diamantina Colores
Yo merezco	Reforzar autoestima y dar una conclusión al taller.	Se hará un círculo y se pondrán algunas golosinas en medio. Cada participante tomará dos golosinas. Una de ellas debe ser regalada a otro integrante del grupo, explicando por qué se la da a él. Por otro lado la golosina restante será del participante después de argumentar por qué: "Yo me merezco esta golosina porque..."	25 min	Golosinas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Camus, A. (2002). El mito de Sísifo. Editorial Alianza: Madrid. Pp.16, 25.
- Eguiluz, L., Córdova, M., Rosales, J., Valadez, I., Amezcua, R., González, N. (2010) Ante el suicidio. Su comprensión y tratamiento. Pax: México.
- Eguiluz, L., Córdova, M., Rosales, J., Valadez, I., Juárez, S. (2010) Ante el suicidio. Su comprensión y tratamiento. Pax: México.
- Hernández-Cervantes, Q., Gómez-Maqueo, E. (2006) Evaluación del riesgo suicida y estrés asociado en adolescentes estudiantes mexicanos. México: Revista mexicana de psicología.
- Hurtado, I., Toro, J. (2007). Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio. Caracas: Colección Minerva.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012). Manual de Clasificación Internacional de Enfermedades. 10° revisión. Madrid: editor.
- Sampieri, R. (2010). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Samuels, M., Rockwood, M. (2001). Creatividad Curativa. Editorial Vergara. Buenos Aires.
- Sanz-Aránguez B., Del Río, M. (2010). La creación artística como tratamiento de la esquizofrenia: una aproximación metodológica. Archivos de psiquiatría. España: editorial.

BIBLIOGRAFÍA DIGITAL

- Barreno, C. (2011). Zygmunt Bauman y la sociedad líquida. Revista ESFINGE. En internet
<http://www.revistaesfinge.com/filosofia/corrientes-de-pensamiento/item/757-56zygmunt-bauman-y-la-sociedad-liquida>. Encontrado el 7 de Febrero del 2015.
- Bauman, Z. (2003). Modernidad líquida. Fondo de cultura económica. Buenos Aires, Argentina. En internet
<http://colegiodesociologosperu.org/nw/biblioteca/modernidad-liquida.pdf>.
Encontrado el 4 de Febrero del 2015.
- Bermúdez, E. (2001). Consumo cultural y representación de identidades juveniles. Universidad de Zulia, Facultad de ciencias económicas y sociales, Centro de estudios sociológicos y antropológicos. Maracaibo, Venezuela. En internet
<http://lasa.international.pitt.edu/lasa2001/bermudezemilia.pdf>. Encontrado el 7 de Febrero del 2015.
- Carrasco, M., Domínguez, A., González, E., Muñoz, P. (2011). Programa Psicoeducativo para el manejo de la Sobrecarga en el Cuidador del paciente con Demencia. Editorial Educa-DEM. España. En internet
<file:///C:/Users/PerlaLuc%C3%ADa/Downloads/educa-ii-version-terapeuta.pdf>.
Encontrado el 21 de Febrero del 2015.
- Chávez-Hernández, A., Medina, M., Macías-García, L. (2008). Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes. *Salud Mental*, No, pp. México. En internet
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252008000300005. Encontrado el 7 de Septiembre del 2014.
- Farkas, C., Hernández, B., Santelices, M. (2009). Análisis de momentos de cambio en el proceso terapéutico adelantado bajo la modalidad de un taller grupal psicoeducativo con embarazadas primigestantes. Pontificia Universidad Católica de Chile. V. 9 No. 2 PP. 409-422. Santiago, Chile. En internet

<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n2/v9n2a09.pdf>. Encontrado el 21 de Febrero del 2015.

Felipe, E., León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estrategias de conducta interpersonal. *International Journal of psychology of psychological therapy*. Pp. 245-257. España. En internet <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>. Encontrado el 6 de Septiembre del 2014.

Fiorentino, M., Labiano, L. (2008). Talleres psicoeducativos para la promoción de escuelas saludables. Universidad de San Luis, Argentina. Vol. 10, No. 11 p. 259 – 273. Colombia. En internet http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/PGV2_M030_PREGRADOS/PGV2_M030040020_PSICOLOGIA/PGV2_M030040020110_REVISTA/PGV2_M030040020110050_REVISTA11/PAGES%20FROM%20INFORMES PSICOLOGICOS11%20ART%20NO%209.PDF Encontrado el 22 de Febrero del 2015.

Gallado, G., Padrón, A., Martínez, M., Barragán, H., Passaye, E., García, R., Aguilar, E. (2010). El arte terapia como tratamiento del trastorno por déficit de atención en una muestra de escolares mexicanos. *Arch Neurocién*, vol. 15, No. 2, pp. 79-80. México. En internet <http://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2010/ane102c.pdf>. Encontrado el 3 de Agosto del 2014.

Gil, J., (2011) Técnicas e instrumentos para la recogida de información. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid, España. En internet https://books.google.com.mx/books?id=pFFCVY4T6-gC&pg=PT193&lpg=PT193&dq=cohen+metodos+de+investigacion+educativa+instrumentos&source=bl&ots=zxtOjKyczu&sig=3Fbw-Pgi8L6y2nypUa32Ex2icPo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiJg7D3_6DLAhWBsIMKHemLDhwQ6AEIMTAD#v=onepage&q=cohen%20metodos%20de%20investigacion%20educativa%20instrumentos&f=false. Encontrado el 1 de Marzo del 2016.

González-Forteza, C., Ramos, L., Vignau, L., Ramírez, C. (2001) El abuso sexual y el intento suicida asociados con el malestar depresivo y la ideación suicida de los adolescentes. Revista: Salud Mental, Vol. 24, No. 6. México, D.F. En internet <https://amsmx.files.wordpress.com/2014/02/gonzc3a1lez-forteza-c-ramos-lira-l-vignau-brambila-l-e-ramc3adrez-villarreal-c-2001-el-abuso-sexual-y-el-intento-suicida-asociados-con-el-malesta.pdf> encontrado el 3 de Febrero del 2015. Encontrado el 3 de Febrero del 2015.

González, R., Reyna, M., Cano, C. (2009). Los colores que hay en mi: Una experiencia de arteterapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. Enseñanza e investigación en psicología. Vol. 14, Num. 1:77-93. Enero-Junio 2009. En internet <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214106>. Encontrado el 27 Agosto del 2014.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Investigación. INEGI (2003). Síntesis Metodológica de las estadísticas de intentos de suicidio y suicidios. México. En internet http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/registros/sociales/sm_eiss.pdf. Encontrado el 6 de Noviembre del 2014.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Investigación. INEGI (2013). *Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. Datos nacionales*. México: autor. En internet <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/suicidio0.pdf>. Encontrado el 6 de Noviembre del 2014.

Meza, M. (2010). El arte, un camino para sanar. Av. Psicol. 18(1) 2010 Enero – Diciembre. En internet <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=7bbb0ea9-bc8a-4247-9974-7dcda89a8e7a%40sessionmgr4005&vid=16&hid=4112&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#db=fua&AN=59623616> Encontrado el 20 de Febrero del 2015.

Piedrahita, L., Paz, K., Romero, A. (2012). Estrategia de intervención para la prevención del suicidio en adolescentes: la escuela como contexto. Hacia la promoción de la

salud, volumen 17, No. 2, julio-diciembre 2012, pp. 139. En internet <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826010>. Encontrado el 20 de Octubre del 2014.

Quintanilla, R., Valadez, I., Valencia, S., González de Mendoza, J. (2005). Estrategias de afrontamiento en pacientes con tentativa suicida. Investigación en salud, vol. VII, num. 2, Agosto, pp 114. México. En internet <http://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2005/isg053g.pdf>. Encontrado el 6 de Septiembre del 2014.

Reyes, G. (2007). *La práctica del psicodrama*. Chile: RIL. Chile. En internet http://books.google.com.mx/books?id=LkFDROITIJYC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Encontrado el 6 de Octubre del 2014.

Rodriguez, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. Rev. Reflexiones 87 (1): 127-137, ISSN: 1021-1209 / 2008 En internet <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7bbb0ea9-bc8a-4247-9974-7dcda89a8e7a%40sessionmgr4005&vid=20&hid=4112> Encontrado el 20 de Febrero del 2015.

Sierra, H., Güichá-Duitama, A., Salamanca, Y. (2014). Relación entre estrategias de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de los estudiantes de medicina de la universidad industrial de Santander, 27(2), pp. 15-27, Colombia. En internet <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v27n2/v27n2a03.pdf> encontrado el 20 de Febrero del 2015.

Tucker, N. , Treviño, A. L. (2011). An Art Therapy Domestic Violence Prevention Group in Mexico. En internet <http://digitalcommons.lmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=jcat>. Encontrado el 27 de Agosto del 2014.

Waldmann, P. (2007). Guerra civil, terrorismo y anomia social: el caso colombiano en un contexto globalizado. Editorial norma. Bogotá. Pp. 96. En internet <https://books.google.com.mx/books?id=9m-mgRJKrZ4C&printsec=frontcover&dq=Guerra+civil,+terrorismo+y+anomia+social:+el+caso+colombiano+en+un+contexto+globalizado&hl=es-419&sa=X&ei=D8HWVlyzB6fnsASF3ICoBQ&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=Guerra%20civil%2C%20terrorismo%20y%20anomia%20social%3A%20el%20caso%20colombiano%20en%20un%20contexto%20globalizado&f=false>. Encontrado el 20 de Agosto del 2014.

Zenil, B., Alvarado, S. (2007). La terapia del arte como herramienta psicoterapéutica en pacientes con cáncer. Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría. 2007; 40(2): Abr.-Jun: 56-63. México. En internet <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7bbb0ea9-bc8a-4247-9974-7dcda89a8e7a%40sessionmgr4005&vid=9&hid=4112> Encontrado el 20 de Febrero del 2015.