



PROYECTO

+ Q PREVENCIÓN

**Salud Mental
en las aulas**

Porque cada vida cuenta

**PREVENCIÓN del SUICIDIO
y de las CONDUCTAS
AUTOLESIVAS
NO SUICIDAS EN LA
ADOLESCENCIA**

Prevención universal en contextos escolares

www.lapazdepaloma.es

¿QUÉ HARÍAS SI PUDIERAS CAMBIAR EL RUMBO DE LA VIDA DE UNA PERSONA ADOLESCENTE?

PROYECTO PIONERO E INNOVADOR CON EFICACIA DEMOSTRADA

¿Quieres prevenir los
pensamientos y conductas suicidas
y las autolesiones no suicidas en
los adolescentes en vuestro
ámbito escolar?



**DISEÑADO PARA
CONECTAR,
TRANSFORMAR,
PROTEGER,
CREANDO UN LUGAR SEGURO**

**PORQUE LA SALUD MENTAL YA NO
PUEDE ESPERAR MÁS.**

Holístico, multisectorial, creado para instituciones **educativas y servicios sociales**, combina herramientas **prácticas**, basadas en estudios evidenciados de neurociencia, **investigación sobre inteligencia socioemocional** y los últimos informes de **prevención del suicidio**.

Tras la **experiencia** y mi compromiso de la educación social durante **25 años**.

¿POR QUÉ HAY QUE HABLAR DEL SUICIDIO Y DE AUTOLESIONES NO SUICIDAS EN LA ADOLESCENCIA?

Las autolesiones comienzan entre 12- 16 años.

Las autolesiones son conductas adictivas

Grave realidad silenciada y tabú

Pueden ser futuras conductas suicidas

Tras una autolesión hay un gran dolor emocional sin gestionar.

La población joven es un grupo vulnerable al suicidio

Prevención multidisciplinar

Según la OMS: “Hay que recordar al profesorado y familias que hablar del suicidio con los adolescentes no aumentará el riesgo de suicidio, sino que se sentirán más capacitados para acudir a ellos en busca de apoyo cuando lo necesiten.”

SOLUCIONES ESPECÍFICAS PARA TU CENTRO

① Diagnóstico inicial

Conocer las necesidades específicas de tu centro educativo.

② Capacitación al profesorado

Estrategias claras para identificar y actuar de forma precoz ante señales de riesgo y vulnerabilidad.

③ Sesiones con las familias

Espacios para aprender, identificar, validar y acompañar mejorando el bienestar familiar.

④ Intervención con el alumnado

Dinámicas y herramientas prácticas que fomenta el autocuidado, fortalecer la resiliencia, prevención y sensibilización.



DISEÑADO PARA TRANSFORMAR COMUNIDADES EDUCATIVAS



Talleres de inteligencia emocional y social:

Aprender a identificar y gestionar sus emociones en el aula y en la vida.



Prevención de conductas de riesgo:

Estrategias claras para identificar de forma precoz y actuar ante señales de riesgo y promover factores de protección.



Formación para familias y docentes:

Pautas prácticas y accesibles para quienes acompañan a los adolescentes en su día a día.



Colaboración integral y comunitario:

Intervención con Servicios Sociales y comunidades educativas para asegurar impacto con sentido de pertenencia sostenible, eficaz y eficiente.

RESULTADOS EFICACES DEL PROYECTO SUICIDIO Y AUTOLESIONES EN LA ADOLESCENCIA

Más de 700 alumnados en institutos públicos y concertados en 2º y 3º de la ESO

Detectados un promedio de 10 % de alumnado con pensamiento autolítico y conducta autolesiva no suicida en 2º y 3º ESO.

Abordar con perspectiva de género, se produce en mayor proporción las autolesiones en mujeres jóvenes. Existe un mayor perfeccionismo, ansiedad entre las mujeres adolescentes.

Se ha logrado la evitación de conducta suicida en un alumno de primaria.

Incluye sistema de evaluación y detección precoz

Se ha abordado el uso desadaptativo o patológico de internet. Logrando que algunos alumnos se autodesinstalen TikTok y sensibilicen con el abuso de las TIC

HISTORIAS REALES, IMPACTO REAL

Más de 700 estudiantes de 2º y 3º de la ESO

+ de 100 familias

+ de 150 profesores

Ya han sido parte de este proyecto en centros educativos como
IES José García Nieto, Colegio Zola, CEIPSO El Cantizal...
de Las Rozas

ALUMNO 2º ESO

Pregunta: ¿Te han servido las sesiones?

“Gracias a las sesiones encontré evitar la autolesión”

“Un día estuve a punto de autolesionarme y me acordé de la charla que tuvimos sobre las autolesiones y decidí no hacerlo, buscando alternativa y al final salí a correr y luego me sentí mejor y más relajada, así que me ha ayudado bastante”.



ALUMNO 2º ESO

Pregunta: ¿Te han servido las sesiones?

“Me he autolesionado y me ha servido este taller mucho para comprender que tiene graves riesgos”



ALUMNOS 2º ESO

Pregunta: ¿Qué has aprendido de las sesiones?

“Confiar en mí mismo”

“Que en las buenas y en las malas tengo que confiar en mí mismo.”

“Todos los problemas tienen solución”

“Tener problemas es normal y no se solucionan ni con drogas, ni autolesionándose.”



PROFESORA 2º ESO

Pregunta: ¿Qué han aprendido en el aula durante las sesiones?

“Autocuidado”

“La importancia de hacer conscientes al alumnado del autocuidado”

Pregunta: ¿Qué es lo que más valoras de las sesiones?

“Las estrategias y ejemplos prácticos de los contenidos explicados”.



PROPUESTA ADOLESCENCIA

PROYECTO

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CONDUCTAS

AUTOLESIVAS NO SUICIDAS PARA ADOLESCENTES

EN EL CONTEXTO ESCOLAR



Sesión familias



Presencial / on line. Duración de 2 horas.

- ★ Fenómeno de las autolesiones en la adolescencia.
- ★ Riesgos digitales en las autolesiones
- ★ Factores de riesgo y de protección
- ★ Señales de alerta del suicidio y autolesiones.
- ★ Recomendaciones para el bienestar familiar.



Formación profesorado



Presencial / on line. Duración de 2 horas.

- ★ Fenómeno de las autolesiones en la adolescencia y el suicidio.
- ★ Factores de riesgo y protección
- ★ Señales de alerta del suicidio y las autolesiones no suicidas.
- ★ Cómo prevenir desde el aula. Mi aula es segura.
- ★ Cómo actuar ante situaciones de crisis.



Formación alumnado (ESO)



4 sesiones presenciales

①

Inteligencia emocional en la adolescencia. Qué son las emociones y su función.

②

Las cosas que nos pesan. Todos los problemas tienen solución.

③

Prevención del suicidio y las autolesiones no suicidas.
El riesgo en las redes sociales

④

Decálogo del bienestar emocional.
Me quiero me cuido. Fortalecer resiliencia y el autocuidado.



Y además...

Coordinación continua con los equipos educativos, servicios sociales, sobre información detectada de riesgo.

Presupuesto adaptado:

Según número de cursos.
Según número de líneas.
Opción familias y profesorado online o presencial.

Regalo

Póster Rueda de las emociones.
Memoria y evaluación con resultados de la actividad.

PROPUESTA EDUCACIÓN PRIMARIA

PROYECTO COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR



Sesión familias



Presencial / on line. Duración de 2 horas.

- ★ Fenómeno de las autolesiones en la adolescencia.
- ★ Riesgos digitales en las autolesiones
- ★ Factores de riesgo y de protección
Señales de alerta del suicidio y autolesiones.

- ★ Recomendaciones para el bienestar familiar.



Formación profesorado



Presencial / on line. Duración de 2 horas.

- ★ Fenómeno de las autolesiones en la adolescencia y el suicidio.
- ★ Factores de riesgo y protección
- ★ Señales de alerta del suicidio y las autolesiones.
- ★ Cómo prevenir desde el aula. Mi aula es segura.
- ★ Cómo actuar ante situaciones de crisis.



Formación alumnado primaria



4 sesiones presenciales

①

CONOCIENDO MIS EMOCIONES.

¿Qué son las emociones? ¿Para qué nos sirven?

¿Qué es la inteligencia emocional?

Técnicas de regulación emocional

②

¿QUIÉN SOY YO? ME CONOZCO

Autoconcepto. Autoestima.

El impacto de las redes sociales en mí.

Herramientas mejorar la autoestima

③

MEJORAR MI CONFIANZA. CONECTA CONTIGO MISMO.

Conocer mis debilidades y fortalezas.

④

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN



Y además...

Coordinación continua con los equipos educativos, servicios sociales, sobre información detectada de riesgo. Las sesiones se adaptan a la madurez y necesidades del grupo

Presupuesto adaptado:

Según número de cursos.

Según número de líneas.

Opción familias y profesorado online o presencial.

Regalo

Póster Rueda de las emociones.

Memoria y evaluación con resultados de la actividad.



MUCHAS GRACIAS

Estoy aquí para ayudarte a crear un entorno donde la salud mental sea una prioridad.

CONTACTO

prevencion@lapazdepaloma.es

www.lapazdepaloma.es

604 98 44 13