HOJA DE TRABAJO 12.4: EVALUACIÓN DEL RIESGO DE SUICIDIO

Si la política de su organización lo contempla, y usted ha recibido la formación adecuada, debe regirse por las directrices para la evaluación del riesgo de suicidio, cuyos pasos se indican a continuación:

**Paso 1: Evaluar si la persona sobreviviente tiene o ha tenido pensamientos suicidas.**

**Paso 2: Evaluar el riesgo: letalidad y necesidades en materia de seguridad**

**Paso 3: Analizar sus sentimientos y prestarle apoyo**

**Paso 4: Establecer un acuerdo de seguridad**

Antes de comenzar, debe asegurarle a la persona que es normal estar triste o querer morir. En numerosas culturas y religiones, el suicidio se considera una “debilidad” o incluso está prohibido. Para que la persona se sienta cómoda y segura al hablar con usted de sus sentimientos, debe saber que no la juzgará.

**PASO 1: EVALUAR SI LA PERSONA SOBREVIVIENTE TIENE O HA TENIDO PENSAMIENTOS SUICIDAS**

**Explíquele:** *“Le haré algunas preguntas que quizá le resulten difíciles, pero me preocupo por usted y quiero asegurarme de que estará bien”.*

Haga preguntas que le permitan evaluar si la persona sobreviviente tiene o ha tenido pensamientos suicidas. A continuación se exponen algunos ejemplos de preguntas. Tenga presente que podría necesitar adaptarlas en función del contexto cultural.

**Para evaluar si la persona tiene o ha tenido pensamientos suicidas, puede decirle:**

* *Todo por lo que está pasando es demasiado. ¿Se siente tan mal que está considerando*

*la posibilidad de suicidarse como forma de ponerle fin?*

* *¿Piensa en la muerte? ¿Querría estar muerta?*
* *¿Alguna vez se ha lesionado, ha intentado suicidarse, o ha pensado en hacerlo?*
* *¿Ha pensado en lesionarse porque sufre mucho?*
* *¿Alguna vez ha deseado irse a dormir y no volver a despertarse? ¿Con qué frecuencia? ¿Desde cuándo?*

La respuesta de la persona determinará la necesidad de seguir adelante con la evaluación del riesgo de suicidio.

a. Si la respuesta de la persona sobreviviente es “no”, y no hay señales de que tenga la intención de lesionarse o quitarse la vida, es probable que el riesgo de suicidio o de autolesión sea bajo. En este caso, probablemente no sea necesario que prosiga con la evaluación, aunque debe determinarlo caso por caso y en función de si existen otras señales de que la persona podría suicidarse.

b. Si la persona responde “sí”a cualquiera de las preguntas, dígale: *“Hábleme más de estas ideas”*, y prosiga con el paso siguiente.

**PASO 2: EVALUAR EL RIESGO: LETALIDAD Y NECESIDADES EN MATERIA DE SEGURIDAD**

A continuación, debe averiguar si la persona tiene un plan para suicidarse, y si ha hecho intentos de suicidio en el pasado, ya que estos indican un mayor riesgo. A continuación, se exponen ejemplos de preguntas que puede hacerle para evaluar el riesgo.

* Si la persona no es capaz de explicar cómo se quitaría la vida y no tiene un historial de intentos, el riesgo es menos inmediato. Llegado este punto, debe ayudarla a pensar estrategias para gestionar sus sentimientos y pensamientos negativos y, si es necesario, establecer con ella un acuerdo de seguridad (véase el paso 4 de la evaluación del riesgo de suicidio).
* Si la persona sobreviviente puede explicarle su plan o manifiesta que ya ha intentado suicidarse, el riesgo es más inmediato. Debe continuar con el paso siguiente.

**Para evaluar si la persona tiene un plan de suicidio, puede decirle:**

*“Cuénteme de qué forma pondría fin a su vida.* [Espere que le responda]. *¿Qué haría? ¿Cuándo cree que lo haría? ¿Dónde cree que lo haría? ¿Tiene (en casa, o puede conseguir fácilmente) (armas de fuego, pastillas u otros métodos)?”.*

**Para evaluar si ya ha hecho intentos de suicidio, puede preguntarle:**

*“¿Alguna vez ha comenzado a hacer algo para poner fin a su vida, pero cambió de idea? ¿Alguna vez ha comenzado a hacer algo para poner fin a su vida, pero alguien le detuvo o le interrumpió? ¿Qué ocurrió? ¿Cuándo fue? Cuénteme cuántas veces sucedió eso”.*

Al igual que en cualquier otra parte de la evaluación, dé a la persona sobreviviente tiempo suficiente para responder y haga una pausa antes de pasar a otra pregunta. Debe adaptarse siempre al ritmo que ella marque, y respetar su necesidad de ir más despacio o tomarse un descanso.

**PASO 3: VALIDAR SUS SENTIMIENTOS Y PRESTARLE APOYO**

Si la persona expresa pensamientos suicidas y explica su plan, es fundamental mantener la calma. Aunque sea contrario a lo que le aconseja su instinto, no trate de convencer a la persona de que no lo ponga en práctica ni le aconseje qué debe hacer. Esos sentimientos tienen una función: es el último intento que tiene la persona sobreviviente de sentir que todavía tiene control sobre algo. En cambio, debe validar sus sentimientos, reconocer la valentía que demuestra al contarle todo eso, y transmitirle su preocupación por su seguridad y su bienestar.

**Para validar sus sentimientos y prestarle apoyo de inmediato, puede decirle:**

*“Entiendo cómo se siente, y lo lamento. Sé que le ha resultado difícil contármelo. Demuestra mucha valentía por su parte. Es muy importante para mí que no se haga daño, por eso me gustaría que pensáramos un plan que le ayude a evitarlo. ¿Le parece bien?”.*

**PASO 4: ESTABLECER UN ACUERDO DE SEGURIDAD**

Acordar un plan de seguridad con la persona sobreviviente es una manera de ayudarla a determinar sus propias estrategias de mitigación y prevención. En este paso, le explicará el propósito del acuerdo y, a continuación, le ayudará a:

* reconocer las señales de alarma;
* idear estrategias para sentirse mejor; y
* establecer una persona de seguridad.

**Primero ayude a la persona a reconocer las señales de alarma.**

* Pídale que describa su experiencia:

*“¿Qué ocurre cuando le abordan los pensamientos sobre quitarse la vida o lesionarse? ¿Qué siente? ¿En qué piensa? ¿Cómo sabrá cuándo usar estas estrategias?”.*

* Enumere las señales de alarma (pensamientos, imágenes, procesos mentales, estados de ánimo o conductas) usando las mismas palabras familiares para la persona sobreviviente.

**A continuación, ayude a la persona a idear estrategias para sentirse mejor:**

* Dígale que le gustaría que pensara en otras cosas que podría hacer para sentirse mejor. *“Cuando en otras ocasiones pensó en quitarse la vida, ¿qué se lo impidió?”.*

*“Dígame algunas cosas que podría hacer para sentirse mejor cuando empieza a pensar en lesionarse o en poner fin a su vida. ¿Qué le ayudó a sentirse mejor en otras ocasiones? ¿Hay alguna persona con la que pueda hablar o a la que pueda recurrir?”.*

* En función de su respuesta, acuerde con ella que empleará esas estrategias o hará esas cosas que le ayudan en lugar de lesionarse.
* Pregúntele qué podría impedirle usar estas estrategias para sentirse mejor. En otras palabras, se trata de buscar estrategias prácticas y factibles.

Si a la persona no se le ocurre ninguna estrategia, debe discutir con un supervisor la posibilidad de remitirla a un servicio de salud mental o, si no hay servicios disponibles, a un servicio de emergencias médicas.

**Establezcan una persona de seguridad:**

Explique a la persona sobreviviente que, además de las estrategias que han identificado, debe identificar a un amigo o familiar que actuará como “persona de seguridad”. Debe ser alguien que pueda estar constantemente con ella durante al menos las 24 horas siguientes. Ha de ponerse en contacto con esta persona, explicarle lo que sucede y acordar con ella si vendrá a recoger a la persona sobreviviente o si usted la llevará.