

A FLOTE

ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA NAVEGAR DURANTE UN OLEAJE EXISTENCIAL

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE
LA CONDUCTA SUICIDA EN JÓVENES RIOJANOS



Cátedra Extraordinaria de Salud Mental y
PositivaMente 2.0.¹ Programa para la prevención de la conducta suicida en contextos educativos
(Proyecto Inicia 2023/03) financiado por la Comunidad Autónoma de La Rioja.





A FLOTE

ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA NAVEGAR DURANTE UN OLEAJE EXISTENCIAL

Guía para la Prevención de la Conducta Suicida
en Jóvenes Riojanos

Autoras

Dra. Raquel Falcó
Universidad de La Rioja

Dra. Adriana Díez Gómez del Casal
Universidad de La Rioja

Colaboradores

Dña. Beatriz Gutiérrez López
Servicio Riojano de Salud

Dr. Fabián Martín Herce
Consejería de Educación y Empleo del Gobierno de La Rioja

D. Félix Inchausti Gómez
Servicio Riojano de Salud

Dña. Isabel Jiménez Martínez
Servicio Riojano de Salud

D. Juan Diego Alcaide Arnedillo
Instituto Riojano de La Juventud

Dña. Magdalena Pérez Trenado
ConectaSuic

A FLOTE

Guía para la Prevención de la Conducta Suicida en Jóvenes

¿SABÍAS QUE...?

VERDADES QUE SALVAN VIDAS

- | | |
|---|---|
| ❌ "SI LE PREGUNTO, LE INCITO A HACERLO" | ✅ PREGUNTAR NO INCITA, PREGUNTAR SALVA. |
| ❌ "MEJOR NO HABLAR PÚBLICAMENTE DEL TEMA" | ✅ HABLAR CON SEGURIDAD PREVIENE. |
| ❌ "SI LO DICE, ES POR LLAMAR LA ATENCIÓN" | ✅ TOMAR EN SERIO CUALQUIER COMENTARIO SOBRE QUERER MORIR. |
| ❌ "QUIEN SE SUICIDA NO AVISA" | ✅ EXISTEN SEÑALES, ACTUAR SALVA VIDAS. |

TRAS LAS PISTAS

¿A QUÉ DEBO ESTAR ATENTO/A?



LO QUE DICE

- "NO VALGO PARA NADA"
- LO QUE ME PASA NO TIENE SOLUCIÓN



LO QUE HACE

- AISLAMIENTO, PASIVIDAD
- AUTOLESIONES, CAMBIO DE RUTINAS

ROMPE EL MITO. SALVA UNA VIDA



LO QUE SIENTE

- TRISTEZA, CULPA, ANSIEDAD
- VERGUENZA



LO SOCIAL

- SE DESCONECTA, EVITA PLANES

UNA SEÑAL SOLA NO LO EXPLICA TODO.
VARIAS JUNTAS IMPORTAN.

SOSPECHAS CONFIRMADAS ¿Y AHORA... QUÉ?

✓ QUÉ SI HACER

MANTENER LA CALMA
VALIDAR EMOCIONES
OBJETIVOS A CORTO PLAZO
PROPONER ACCIONES SIMPLES
ACTIVAR RED Y RECURSOS
ACOMPANAR AL SIGUIENTE PASO

✗ QUÉ NO HACER

MOSTRAR PÁNICO
NEGAR O MINIMIZAR
CULPAR O JUZGAR
USAR SARCASMO
PROMETER SECRETO
DEBATE PÚBLICO

PLAN DE SEGURIDAD

LA CRÓNICA DE MI TRAVESÍA

MI BRÚJULA HACIA UN NUEVO RUMBO

CONVERSACIONES EN CUBIERTA

MAPEANDO LAS AGUAS

✓ AHORA

112

PELIGRO INMEDIATO

✓ MUCHO MALESTAR

24

IDEAS DE SEGUIR

✓ PREVENCIÓN

- CENTRO DE SALUD
- ORIENTACIÓN EDUCATIVA

NORA
Y ALEX



ÍNDICE

0	¡BIENVENIDO/A A BORDO! Somos Nora y Álex	3
1	¿SABÍAS QUE...? Verdades que salvan vidas	4
2	TRAS LAS PISTAS: ¿A qué debo estar atento/a?	10
3	Sospechas confirmadas: Y AHORA, ¿QUÉ?	14
4	A FLOTE: Mi kit de salvamento	15
4.1	Plan de seguridad	15
4.2	La crónica de mi travesía	16
4.3	Mi brújula hacia un nuevo rumbo	17
4.4	Conversaciones en cubierta	18
4.5	Mapeando las aguas	19
5	¡SOS! ¿Cuándo y dónde pedir ayuda?	21



0. ¡BIENVENIDO/A A BORDO!

Somos Nora y Álex

Somos Nora y Álex. Esta guía se llama **A FLOTE** porque la vida, a veces, se parece a navegar en medio de un oleaje existencial: las olas son los problemas, el viento cambia sin avisar y el timón parece escaparse de las manos. En esos momentos, sentir que todo se tambalea es normal. En ocasiones, cuando esto ocurre, pueden surgir deseos relacionados con la muerte o incluso pensamientos sobre el suicidio. Sin embargo, incluso en plena tormenta, hay formas de sostenerse y seguir adelante.

Este viaje tiene un propósito claro: prevenir la conducta suicida. Porque cuando el mar se agita, necesitamos herramientas para mantener el rumbo y pedir ayuda a tiempo. Por eso hemos preparado cuatro puertos seguros:

Primero, “**¿SABÍAS QUE...? Verdades que salvan vidas**”, donde desmontamos mitos que son como corrientes que nos arrastran sin darnos cuenta.

Después, “**TRAS LAS PISTAS: ¿A qué debo estar atento/a?**”, esas boyas que nos avisan de que algo no va bien, tanto en nosotros y nosotras como en quienes nos rodean.

Luego encontrarás tu “**KIT DE SALVAMENTO**”, con ejercicios para activar fortalezas y resiliencia, porque no basta con flotar, hay que aprender a remar.

Y, por último, “**¡SOS! ¿Cuándo y dónde pedir ayuda?**”, porque ningún navegante cruza la tormenta en soledad; a veces, necesitamos un faro que nos guíe hacia la costa segura.

Esta guía no es teoría vacía, son estrategias prácticas basadas en evidencia científica, diseñadas para ayudarte a mantener el timón firme cuando las aguas se agiten.

¿Preparado/a para zarpar?



1. ¿SABÍAS QUE...? Verdades que salvan vidas

Hay frases que parecen inofensivas, pero esconden ideas o resultados indeseados. Creer en ellas y actuar en consecuencia puede impedir que alguien reciba ayuda a tiempo. Nora y Álex nos ayudan a desmontar los mitos más comunes que suelen asociarse a la conducta suicida, ofreciendo una visión objetiva basada en la evidencia científica.

Rompe el mito, salva una vida

1 Preguntar NO incita

Mito

"Si le pregunto, le incito a hacerlo"
"No le digas nada, que se raya más"
"Si le sacas el tema, igual lo hace"

Realidad

Preguntar no incita; preguntar salva. Formular la pregunta de forma directa y respetuosa puede aliviar la tensión y abrir la puerta a la ayuda; no aumenta el riesgo.

Le pregunté:
"¿Estás pensando en hacerte daño?"
No le empujé a hacerlo, pero sí a pedir ayuda.

Nora

Hablar públicamente previene, NO "contagia" 2

En clase hablaron del tema sin sensacionalismos y ofrecieron recursos de ayuda. Sentí que no estaba solo.

Álex

Mito

"Mejor no hablar públicamente de ello, que se contagia la idea"
"Mejor ni mencionar el tema"

Realidad

Hablar con seguridad previene: sin dar detalles y ofreciendo recursos. La comunicación responsable reduce el estigma e invita a buscar ayuda.



3 No es una llamada de atención

Mito

"Si lo dice, es por llamar la atención"
"Está rayada y quiere que le hagan caso"
"Es drama queen/king"

Realidad

Tomar en serio cualquier comentario sobre querer morir es clave. Tacharlo de "drama" invisibiliza el dolor y retrasa la ayuda. Validar y acompañar facilita la conexión con apoyo.

Dijo "no puedo más". Le escuché y buscamos ayuda juntos.

Nora

No es un acto impulsivo 4

Me aislé y me despedí en redes.
Eran señales.

Álex

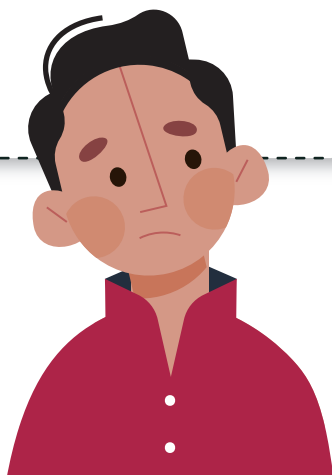
Mito

"Quien se suicida no avisa"
"Eso es de un momento a otro"
"No hay señales"

Realidad

Existen señales (no) verbales como el aislamiento, los cambios bruscos de comportamiento, las despedidas, las publicaciones alarmantes, etc.

Detectarlas y actuar salva vidas. En esta guía encontrarás cuáles y cómo.





5 La sonrisa no siempre cuenta la verdad

Mito

"Si estuviera tan mal, no se reiría"
"Cuando uno está mal, no bromea ni está de 'jajas' con otras personas"

Realidad

Una sonrisa no siempre significa que todo va bien. A veces es una máscara, o simplemente un momento de respiro y evasión.
Si hay señales previas, sigue siendo importante preguntar y acompañar.

Sonreía en clase, pero luego supe que por dentro estaba destrozado.

Nora

No solo es cosa de personas adultas 6

Mito

"Es cosa de adultos"
"Las personas jóvenes exageran todo"
"Son unos dramas..."

Realidad

La conducta suicida no entiende de edad: también ocurre en jóvenes, incluso en quienes parecen tener una vida "normal". Creer que solo afecta a personas adultas invisibiliza el sufrimiento juvenil y retrasa la intervención. Reconocerlo permite actuar antes y ofrecer apoyo real.

Yo también pensaba que eso solo les pasaba a los adultos... hasta que empecé a sentir que no podía más.

Álex



7 Evitarlo es posible

Mito

"Es imposible anticiparlo"
"Cuando alguien lo decide, no hay vuelta atrás"

Realidad

Aunque puede haber impulsividad en algunos casos, la mayoría de las veces existen largos periodos de reflexión y señales de preaviso. Detectarlas y actuar marca la diferencia. Preguntar, escuchar y conectar con ayuda profesional sí funciona: la prevención es posible.

Semanas antes lo notaba
apagado, distinto.
No fue de repente: había señales
y pude estar ahí.

Nora



Debemos seguir alertas 8

Mito

"Vuelve a sonreír, ya está mejor"
"Después del hospital todo vuelve
a la normalidad"

Al salir del hospital, la gente pensaba
que ya todo estaba bien. Pero, en realidad,
necesitaba acompañamiento y un plan
para seguir adelante.

Álex

Realidad

Tras una crisis, el riesgo no desaparece
automáticamente. De hecho, el periodo
posterior puede ser crítico si no hay
seguimiento. Es fundamental
acompañar, crear un plan de seguridad
y asegurar apoyo profesional. La sonrisa
tampoco es garantía de recuperación.



9 El dolor no siempre responde a etiquetas diagnósticas

Mito

"No le han diagnosticado nada, está bien"
"Si no tiene diagnóstico de trastorno mental, no necesita ayuda profesional"

Realidad

El sufrimiento no necesita etiqueta. Muchas personas en riesgo nunca han recibido un diagnóstico. Lo importante es ofrecer ayuda cuando alguien muestra señales de malestar, sin minimizar su dolor por falta de "papeles" o etiquetas diagnósticas.

No tenía ningún diagnóstico, pero estaba sufriendo, así que le animé a buscar ayuda profesional.

Nora

Su objetivo NO es morir 10

Mi intención nunca fue morir, sino dejar de sufrir por aquello que parecía que no tenía solución.

Pero sí la tenía, y no era esa.

Álex

Mito

"El objetivo es morir"
"Si quiere morir, no puedes cambiarlo"
"Si lo intenta es porque quiere acabar con todo"

Realidad

La mayoría de las personas que realizan un intento de suicidio no desean morir: quieren que el dolor que están sintiendo termine. Suele ser una decisión desesperada ante un sufrimiento que parece insoportable e interminable.



11 Guardar el secreto puede costar vidas

Mito

"Prometí no decir nada"
"Si lo cuento, le traiciono"
"Me pidió que no lo dijera a nadie"

Le expliqué que contarle era cuidarle,
no traicionarle.

Callar no protege, pedir ayuda sí.

Nora

Realidad

Guardar el secreto pone en riesgo la vida. La verdadera lealtad no es callar, sino buscar ayuda para proteger a la persona. Compartir la información con alguien de confianza o un profesional es un acto de cuidado, no de traición.

Bromear silencio 12

Mito

"Publica cosas raras; mejor le silencio o le bloqueo"
"Es humor negro" / "Es solo un meme"

Mis publicaciones en RRSS eran mi forma de pedir ayuda. Cuando me dejaban de seguir, o me silenciaban, sentí que nadie quería escucharme.

Álex

Realidad

Silenciar o bloquear aumenta el aislamiento. La banalización silencia a quien sufre y desanima a pedir ayuda. Mensajes responsables protegen. Si ves contenido alarmante, contacta en privado, ofrece apoyo y deriva si lo ves necesario, a alguien que pueda ayudarlos. La prevención también ocurre en entornos digitales.



13 Distraer sí funciona, pero hablar más

Mito

"Es mejor distraerle que hablar del tema"

"Sácalo a dar una vuelta y ya"

"Mejor que no piense en eso"

Realidad

Distraer puede ayudar a bajar la tensión, pero no sustituye hablar del problema. Ignorar el tema deja intacto el sufrimiento.

Combinar momentos de calma con una conversación honesta y respetuosa abre la puerta a pedir ayuda y reduce el riesgo.

Caminamos un rato, pero también hablamos. Eso marcó la diferencia.

Nora

No hay un único "porqué" 14

Mito

"Fue por la ruptura con su pareja"

"Todo pasó por suspender el examen"

"¿Todo por esa tontería?"

No fue solo por la ruptura.
Había muchas más cosas detrás...

Álex

Realidad

El suicidio no ocurre por una sola causa. Es multifactorial: intervienen emociones intensas, contexto social, factores de riesgo acumulados y, a veces, eventos desencadenantes. Pensar que todo se reduce a "un hecho" simplifica el problema y dificulta la prevención. Comprender la complejidad permite actuar antes y ofrecer apoyo integral.



15 No distingue de personas

Mito

"Es muy popular"
"Aprueba todo siempre con notazas"
"Pero si cae muy bien, me encantaría ser como él/ella"

Realidad

La salud mental no entiende de calificaciones, belleza o popularidad. Puede afectar a cualquier persona. Aparentemente nos parece que lo tienen todo, pero pueden pasarlo mal por la presión de mantener su nivel de éxito.

Sacaba las mejores notas de la clase, era la más popular y, aun así, me seguía sintiendo vacía.

Nora

Romper mitos no es solo informarse: es transformar realidades.

Cada conversación que eliges abrir, y cada idea errónea que cuestionas, pueden salvar una vida. Tú también eres parte del cambio: hablar con respeto, escuchar sin juzgar y animar a otras personas a hacer lo mismo convierte la prevención en una fuerza colectiva.

¿Sabías que...





2. TRAS LAS PISTAS: ¿A qué debo estar atento/a?



Ponerse en modo detective no es buscar culpables, sino pistas que indiquen que algo no va bien. Nora y Álex lo saben: las señales no siempre son obvias, pero están ahí, escondidas en lo que decimos, sentimos, hacemos o en cómo nos relacionamos. No hay una única pista que lo explique todo, pero cuando se acumulan cambios importantes, merece la pena prestar atención. Observar, en ti o en alguien cercano, es el primer paso para cuidar y actuar.



Señales VERBALES

Lo que DICE o ESCRIBE...

... sobre sí mismo/a

Frases que reflejan baja autoestima, inutilidad o sensación de ser una carga. Suelen indicar que la persona se percibe poco valiosa o dañina para los demás.

Ejemplos

"No valgo para nada"
"Mi vida no tiene sentido"
"Soy una carga"

¿Por qué? Estas expresiones muestran una pérdida de valor personal y desesperanza, factores de riesgo clave en la conducta suicida.



Señales VERBALES

Lo que DICE o ESCRIBE...

... sobre el futuro

Frases que transmiten falta de expectativas positivas o la creencia de que nada puede mejorar..

Ejemplos

"Las cosas nunca mejorarán"
"Lo que me pasa no tiene solución"
"No hay salida para esto"

¿Por qué? Cuando alguien cree que no hay alternativa, aumenta la probabilidad de que considere el suicidio como única opción.

... sobre despedidas

Mensajes que suenan a despedida definitiva, incluso si se expresan de forma afectuosa. Pueden aparecer en persona, por mensaje o en diálogos cotidianos.

Ejemplos

"Siempre os querré"
"Siempre os recordaré"
"Gracias por todo lo que has hecho por mí"

¿Por qué? Pueden indicar que la persona está planificando alejarse o terminar con su vida, especialmente si se acompañan de otras señales.



Señales EMOCIONALES

Lo que SIENTE o EXPRESA

Las emociones son pistas importantes, aunque no siempre se muestran como esperamos.

- **Tristeza** persistente, vacío o sensación de "no sentir nada".
- **Irritabilidad** o enfado frecuente; reacciones desproporcionadas.
- **Cambios en el carácter**, discusiones o explosiones de ira.
- **Nerviosismo**, ansiedad o agitación; dificultad para calmarse.
- Estado constante de **tensión** e **inquietud** física (moverse sin parar).
- **Culpa**, vergüenza, sentirse una carga

¿Por qué? Las emociones son indicadores internos del malestar, sobre todo cuando se vuelven intensas, prolongadas o cambian de forma repentina.



Señales CONDUCTUALES

Lo que HACE

No se trata de un comportamiento aislado, sino de variaciones significativas respecto a cómo era antes.

- **Actitud pasiva** ante tareas y obligaciones.
- **Pérdida de interés** por actividades que antes disfrutaba: abandono de hobbies, deportes o grupos sociales.
- **Cambios bruscos en rutinas:** alteraciones de sueño, apetito o actividad.
- **Lesiones o autolesiones:** cortes, heridas u otras señales físicas que no tienen explicación clara.
- **Regalar objetos personales** muy queridos o "vaciar" cosas importantes: puede indicar preparación para una despedida.
- **Aumento del consumo** de alcohol, tabaco u otras drogas: especialmente si se percibe como forma de "aguantar" o escapar.
- **Descenso del rendimiento** académico: falta de concentración, trabajos sin entregar, bajo desempeño. Ausencias injustificadas.

¿Por qué? Estos cambios no son simples "despistes". Cuando se acumulan y se mantienen en el tiempo, pueden reflejar un malestar psicológico profundo, que, a veces, puede ir acompañado de ideas de muerte y otras no.



Señales SOCIALES

CÓMO se relaciona con otras personas

No se trata de que alguien sea tímido o reservado, sino de notar diferencias respecto a cómo era antes.

- **Aislamiento repentino:** la persona se muestra sola, distante o retraída en espacios donde antes participaba (clase, instituto/facultad, deporte, etc.).
- **Evitar planes sin explicación:** deja de acudir a actividades habituales o "desaparece" de forma inesperada.

¿Por qué? Estos cambios pueden indicar que la persona siente que no encaja, que está agotada emocionalmente o que está preparando una despedida.



Recuerda

Las emociones son respuestas naturales y universales que nos ayudan a adaptarnos al entorno.

- **No se eligen:** se tienen las que se tienen.
- **No son ni buenas ni malas:** cada una cumple una función fundamental de adaptación y supervivencia.
- **Se amplifican:** si no son aceptadas o se experimentan con culpa. Por ejemplo, al pensar: "no debería sentirme así".

Todas las emociones cumplen una función esencial en nuestra vida y nuestra supervivencia, huir de ellas solo agrava el problema.



"Últimamente, cuando quedamos, noto que mi amiga habla de sí misma como si ya estuviera 'gastada'. Dice que no tiene arreglo y cambia de tema rápido. Me da miedo preguntar, como si fuera a empeorarlo... pero también me da miedo callarme. Ayer le escribí: **'No tengo respuestas perfectas, pero sí tiempo para ti. ¿Podemos hablar hoy?'** Me contestó con un 'vale'. No sé qué pasará, pero sé que no quiero que pase por esto sola."

Nora



"Hace un mes, mi amigo dejó de venir a clase y en el grupo pasó de hablar todo el rato a no decir nada. También he visto que se trata de ocultar cuando llora. Me quedé congelado: no quería quedar como intenso. Luego pensé: prefiero ser pesado a quedarme con la duda. Le escribí: **'He notado que estás distinto. Me importas. ¿Estás pensando en hacerte daño?'** Tardó en contestar, pero contestó. No hice magia. Solo me quedé, escuché y buscamos ayuda."

Álex

3. Sospechas confirmadas: Y AHORA, ¿QUÉ?

Álex y Nora han confirmado sus sospechas: alguien cercano les ha confesado que no se encuentra bien y ha mencionado que quiere suicidarse. Y ahora... ¿qué? Este es el momento en el que las dudas aparecen: ¿qué hago?, ¿qué digo?, ¿cómo ayudo sin empeorarlo? Aquí encontrarás pautas claras para acompañar sin ser profesional, saber qué hacer (y qué evitar) cuando la conversación se vuelve seria. Porque ayudar no es tener todas las respuestas, es estar, escuchar y dar pasos sencillos. **Recuerda:** tú no eres un profesional y, por lo tanto, la ayuda de un adulto/a responsable es esencial en estos momentos.



Qué NO hacer

- **Mostrar pánico o dramatizar.** Si reaccionas con miedo o exageración, la persona puede sentirse más avergonzada o incluso dejar de hablar.
- **Negar/minimizar o cambiar de tema.** Comentarios como "no es para tanto" invalidan el dolor y cierran la puerta a la conversación.
- **Culpar, juzgar o discutir.** Frases como "¿Cómo puedes pensar eso?" generan más aislamiento y vergüenza.
- **Usar sarcasmo o sermones.** El sarcasmo hiere y los sermones hacen que la persona se sienta castigada.
- **Prometer secreto si hay riesgo o dejar a la persona sola.** Guardar el secreto puede costar una vida; dejar sola a la persona aumenta el peligro.
- **Convertirlo en debate público (en grupos o redes).** Exponer el tema en público puede humillar y aumentar el riesgo.

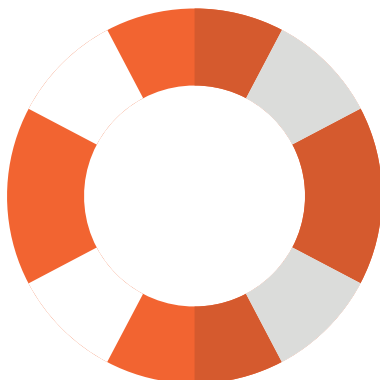


Qué SÍ hacer

- **Mantener la calma y estar presente.** Tu reacción marca el tono. Si transmites calma, la persona siente seguridad y confianza para hablar. Respira antes de responder, baja el ritmo, mantén contacto visual y usa un tono de voz suave.
- **Validar emociones.** Validar no significa estar de acuerdo, sino reconocer el dolor. Esto reduce la sensación de incompreensión.
- **Centrarte en el corto plazo.** Cuando alguien está en crisis, pensar en el futuro puede abrumar. El objetivo es pasar las próximas horas con seguridad. Propón metas inmediatas, no soluciones a largo plazo.
- **Proponer acciones simples.** Actividades físicas o sensoriales ayudan a regular emociones y reducir la tensión: respirar juntos, caminar, beber agua, cambiar de ambiente, escuchar música, ver una serie, etc.
- **Activar red y recursos.** Involucrar a otras personas de confianza reduce el riesgo y aumenta el apoyo social. Pregunta quién es una persona de confianza y ofrece acompañar cuando se haga la llamada.
- **Acompañar al siguiente paso.** Llamar, acudir a una entidad o un/a especialista, hablar con un adulto/a, etc. La persona puede sentirse paralizada. Tu presencia facilita la acción. Quédate a su lado para tratar de hacer más fácil el contacto con otras personas de confianza.



4. A FLOTE: Mi kit de salvamento

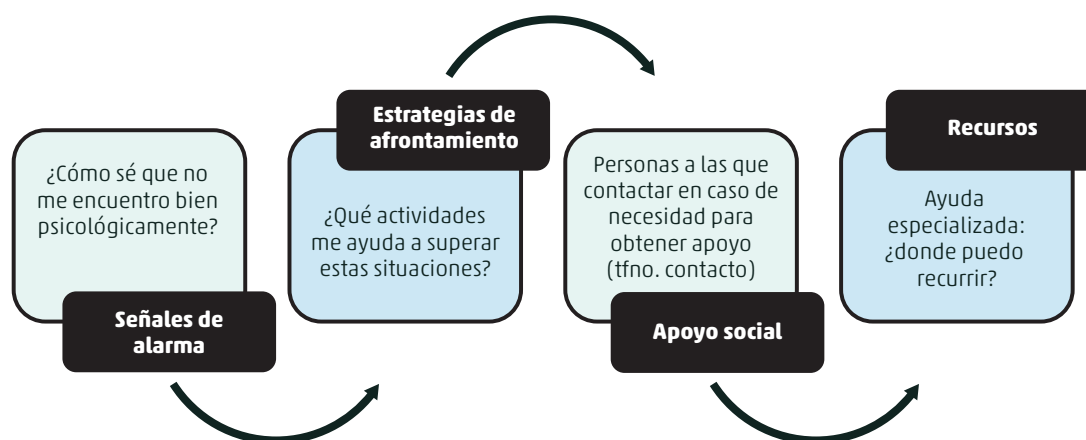


Sabemos que a veces el mar se agita y parece que las olas inundan el barco. Por eso Nora y Álex nos han preparado un kit de salvamento: **5 actividades prácticas** para mantenernos a flote cuando la tormenta aparece. Aquí no hay soluciones mágicas, pero sí recursos que nos ayudan a remar juntos, recuperar el rumbo y llegar a puerto seguro.



Plan de seguridad

Un Plan de Seguridad es tu guía personal para esos momentos en los que necesitas actuar rápido y sentirte acompañado/a. No se trata de complicarlo, sino de organizar lo esencial: **qué hacer, a quién acudir y cómo cuidarte** cuando la situación se vuelve difícil. Este apartado te ayudará a crear tu propio plan, sencillo y práctico, para que tengas a mano recursos y apoyos cuando más los necesites. Porque anticiparse es una forma poderosa de protegerse.





1 Plan de seguridad

Un Plan de Seguridad es tu guía personal para esos momentos en los que necesitas actuar rápido y sentirte acompañado/a. No se trata de complicarlo, sino de organizar lo esencial: qué hacer, a quién acudir y cómo cuidarte cuando la situación se vuelve difícil. Este apartado te ayudará a crear tu propio plan, sencillo y práctico, para que tengas a mano recursos y apoyos cuando más los necesites. Porque anticiparse es una forma poderosa de protegerse.

1. Señales de alarma

- **Pregunta:** "¿Cómo sé que no me encuentro bien psicológicamente?"
- Aquí se identifican los cambios o señales que indican que necesitas ayuda (ej. Dejar de quedar con mis amigos/as, darle muchas vueltas a la cabeza, perder el interés por cosas que antes me gustaban, etc.).

2. Estrategias de afrontamiento

- **Pregunta:** "¿Qué actividades me ayudan a superar estas situaciones?"
- Incluye acciones que te calman o regulan (ej. respirar, caminar, escuchar música, escribir, ver una serie, darme una ducha, etc.).

3. Apoyo social

- **Pregunta:** "¿A quién puedo contactar en caso de necesidad?"
- Lista de personas de confianza y sus teléfonos (amistades más cercanas, familia, profesionales).

4. Recursos

- **Pregunta:** "¿Dónde puedo recurrir para ayuda especializada?"
- Revisa el último apartado de esta guía.

Ahora practica: Crea tu propio plan de seguridad respondiendo a estas 4 sencillas preguntas.



2 LA CRÓNICA DE MI TRAVESÍA

1) Mira hacia atrás en tu travesía

Imagina el camino que has recorrido en medio del oleaje existencial. Cada elemento de tu viaje tiene un significado:

- Las **banderas o velas** representan tus logros vitales: recuerdos que atesoras de cuando avanzaste a pesar de las dificultades o alcanzaste aquello que anhelabas (ej. terminar un trabajo, superar un reto personal).
- La **tripulación** son las personas que te han apoyado para conseguir esos logros (ej. amistades, familia, profesorado, compañeros). Son tu verdadero tesoro.
- El **ancla** hace referencia a tus cualidades personales: aquello que te sostiene cuando todo se mueve (ej. paciencia, creatividad, empatía). Tus fortalezas.
- El **mapa** es todo aquello que te gustaría conocer (lugares, actividades, experiencias...)

2) Ponlo sobre papel: dibuja tu barco y travesía

- Coloca tus **logros** en las velas o banderas.
- Añade los **nombres** de tu tripulación alrededor.
- Escribe tus **cualidades** en el ancla.
- Dibuja qué **objetivos** tienes por cumplir en el mapa

3) Reflexiona sobre:

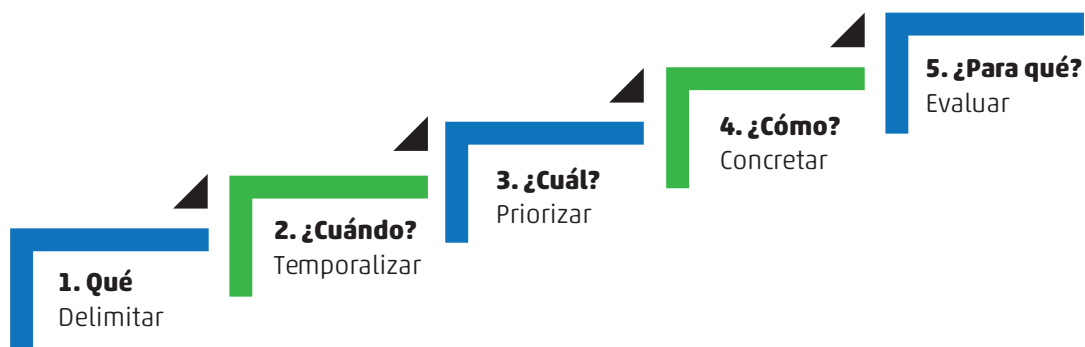
- ¿Qué logros demuestran tu **capacidad de avanzar**?
- ¿Quiénes son tu **red de apoyo** y cómo puedes **pedirles ayuda** si el oleaje vuelve?
- ¿Qué cualidades propias te han ayudado a **mantenerte** a flote?

Cada barco necesita velas para avanzar, un ancla para sostenerse y una tripulación para no navegar solo. Reconocer tus recursos es el primer paso para mantener el timón firme cuando la tormenta arrecia.



3 MI BRÚJULA HACIA UN NUEVO RUMBO

Cuando todo parece incierto, tener un rumbo claro nos ayuda a avanzar con sentido. Una brújula no elimina la tormenta, pero señala la dirección que queremos seguir. Definir nuestros propósitos vitales es como marcar coordenadas en el mapa: nos recuerda **qué es importante, qué nos motiva y hacia dónde queremos ir**. Este ejercicio te invita a reflexionar sobre lo que da significado a tu vida y a trazar objetivos que te orienten, incluso cuando las aguas se agiten.



1. ¿QUÉ? Delimitar

- Define con claridad qué quieres lograr. Evita generalidades.
- **Ejemplo:** "Quiero aprobar la asignatura de matemáticas."

2. ¿CUÁNDO? Temporalizar

- Establece un plazo realista para conseguirlo.
- **Ejemplo:** "Antes de que termine la segunda evaluación"

3. ¿CUÁL? Priorizar

- Si tienes varios objetivos, elige el más importante o urgente.
- **Ejemplo:** "Ahora me centro en matemáticas, después en inglés."

4. ¿CÓMO? Concretar y operativizar

- Detalla las acciones específicas que te acercarán a tu meta.
- **Ejemplo:** "Voy a estudiar matemáticas cuatro días a la semana, repasar los ejercicios vistos en clase, hacer al menos cinco problemas diarios y pedir ayuda a la profesora cuando no entienda algún contenido."

5. ¿PARA QUÉ? Evaluar

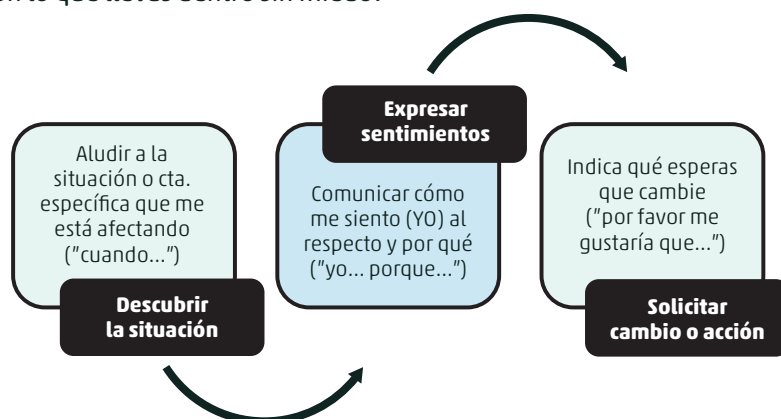
- Reflexiona sobre el propósito y el sentido del objetivo.
- **Ejemplo:** "Para no tener que estudiar en verano, sentirme más seguro en clase y mejorar mi nota media".

Ahora practica: Crea tu propio plan de propósitos vitales.



4 CONVERSACIONES EN CUBIERTA

A veces, el malestar emocional no viene solo por lo que ocurre fuera, sino por lo que retenemos dentro: ideas que no compartimos, emociones que escondemos, pensamientos que se acumulan como carga, etc. **Guardar todo en silencio puede hacer que el oleaje se intensifique y que la tormenta parezca interminable.** Comunicar lo que sentimos, con respeto y claridad, abre espacio para la calma y para que otros nos ayuden a remar. En este apartado aprenderás cómo expresar a tu tripulación lo que llevas dentro sin miedo:



1. DESCRIBE la situación

- Señala la situación específica o el comportamiento que te afecta.
- Esto permite que la otra persona entienda el contexto sin sentirse juzgada.
- Usa frases que empiecen con "Cuando..." y describe hechos, no interpretaciones.

Ejemplo: "Cuando entras en mi habitación sin haber llamado antes..."

2. EXPRESA sentimientos

- Comunica cómo te sientes y por qué. Usa el pronombre "yo".
- Esto evita culpar y abre espacio para la empatía.
- Usa frases como "Yo me siento... porque..."

Ejemplo: "Yo me siento enfadado/a porque me incomoda que invadas así mi espacio personal."

3. SOLICITA cambio o acción

- Indica claramente qué esperas que cambie o qué necesitas.
- Esto permite poner soluciones en lugar de quedarse en la queja. También evita que se trate de una crítica "destructiva".
- Usa frases como "Por favor, me gustaría que..."

Ejemplo: "Por favor, me gustaría que en futuras ocasiones llamaras a la puerta antes de entrar en mi habitación."

4. CONSIDERA el punto de vista de la persona con quien hablas

- Trata de entender cómo se siente la otra persona
- Encontrad puntos en común para mejorar en futuras ocasiones

Ejemplo: "¿Te parece bien lo que te propongo o prefieres hacerlo de otra forma?"

Ahora practica: Piensa en una situación real que te incomode y escribe tu mensaje siguiendo los tres pasos.



5 MAPEANDO LAS AGUAS

El oleaje emocional puede proceder, en ocasiones, por **problemas que parecen no tener salida**. Cuando todo se agita, es fácil sentir que estás en un bloqueo, dar vueltas sin rumbo o elegir caminos que nos alejan del puerto seguro. Resolver problemas no es magia: es aprender a trazar un mapa, estudiar las rutas y dar el primer remo hacia adelante. En este apartado te presentamos un método sencillo para organizar ideas, generar opciones y elegir la mejor solución. Porque prevenir también significa encontrar caminos claros cuando la tormenta amenaza con hundirnos.



Método IDEAL

I - Identifica el problema

Reconoce qué situación te preocupa. Sé específico y evita generalizaciones.

Ejemplo: "Mi amigo no me responde desde hace días y me siento ignorado."

D - Define con precisión

Delimita el problema: ¿qué lo causa?, ¿qué depende de ti?, ¿qué quieres lograr?

Ejemplo: "El problema es que no sé si está molesto u ocupado. Quiero recuperar la comunicación."

E - Explora alternativas

Genera varias opciones para resolverlo, sin juzgarlas al inicio.

Ejemplo: "1) enviarle un mensaje claro y respetuoso; 2) llamarle para preguntar cómo está; 3) esperar."

A - Aplica: ¿cómo y cuándo?

Elige la mejor opción y planifica el primer paso concreto.

Ejemplo: "Hoy le enviaré un mensaje: 'Hace días que no hablamos y me gustaría saber cómo estás. ¿Podemos hablar?'"

L - Logros, analiza tu plan de acción

Evalúa si la solución funcionó y qué aprendiste para la próxima vez.

Ejemplo: "Me respondió y aclaramos el malentendido. Aprendí que preguntar con calma evita suposiciones."

Ahora practica: Piensa en un problema real que tengas y trata de resolverlo siguiendo el método IDEAL.



"Cuando mi amiga dijo 'soy una carga, quiero desaparecer', me salió decirle 'no digas eso'. Me frené. Le dije: **'Me entristece escucharte eso, pero gracias por contármelo'**. No intenté convencerla con tópicos. Le ofrecí algo concreto: **'Me quedo contigo. Vamos a llamar al 024'**. No solucioné su vida, pero le resté un poco de soledad, y eso fue empezar."

Nora

"Mi amigo me escribió de madrugada. Mi impulso fue dar mil consejos. Me calmé, validé y pregunté: '¿Estás a salvo ahora?' **No prometí secretos.** Le dije: 'Voy a pedir ayuda contigo'. Aprendí que ayudar es hacer lo necesario, con respeto y sin asumir la responsabilidad de la situación tú solo."

Álex





5. ¡SOS! ¿Cuándo y dónde pedir ayuda?

¿CUÁNDO?

Cuando todo se complica, es fácil no saber qué hacer: ¿pido ayuda ya, espero a mañana o intento aguantar? A veces nos quedamos bloqueados porque no tenemos una referencia clara. Por eso usamos un semáforo: una herramienta sencilla para orientarnos. Nos ayuda a diferenciar cuándo actuar de inmediato, cuándo no retrasarlo y cuándo es momento de prevenir. Nora y Álex te explican en la siguiente tabla qué hacer y en qué situaciones, así tendrás una guía para dar el primer paso.



Situación	Qué hacer
Malestar mantenido, sin intención inmediata. Desconexión, agotamiento, con señales emocionales o conductuales.	• Habla con alguien de confianza. • Busca apoyo profesional (ver "¿dónde?"). • Fortalece hábitos y red de apoyo.
Mucho malestar, ideas de "no seguir", pero ambivalencia (dudas). Señales acumuladas: aislamiento, frases de desesperanza, cambios bruscos (de emoción y conducta).	• Contacta con el 024. • Activa el plan de seguridad. • Informa a una persona adulta o profesional.
Pensamientos sobre hacerse daño. Se han elaborado preparativos para causar la propia muerte y despedidas. No es posible garantizar la seguridad o la vida.	• Llama al 112 (SOS Rioja) o pide a alguien que lo haga contigo. • No te quedes solo/a. Y si estás acompañando a otra persona, quédate y busca ayuda inmediata.



¿DÓNDE? Recursos gratuitos



URGENCIAS INMEDIATAS

Emergencias, SOS Rioja

En La Rioja, el 112 es un servicio único de urgencias gestionado por SOS Rioja, encargado de coordinar emergencias policiales, bomberos, sanitarios (061), protección civil, etc. Funciona 24/7.

Tfno. 112

Línea de atención a la conducta suicida

Promovida por el Ministerio de Sanidad, la línea 024 ofrece contención emocional a personas con ideación o conducta suicida, así como a familiares y allegados.

Tfno. 024



Si necesitas que te escuchen

Teléfono de la Esperanza (La Rioja)

24/7. Ofrece escucha especializada y apoyo emocional inmediato para cualquier persona que se encuentre en una situación emocionalmente difícil. Posibilidad de chat online y de actividades presenciales de cuidado de salud emocional.

**Tfno. 941 490 606
+ chat**
larioja@telefonodelaesperanza.org

ANAR

Línea para menores y adolescentes, disponible para pedir ayuda incluso si no saben explicar qué les pasa. También incluye chat online para quienes prefieren escribir.

**Tfno. 900 202 010
+ chat**

Fundación Pioneros

Espacio de encuentro y relación entre jóvenes desde el Proyecto Educándonos

**Tfno. 941 255 871
Tfno. 626 55 62 77**



Instituto Riojano de la Juventud

Sala "Te Escucho Joven"

Atención por profesionales, presencial, online y WhatsApp

Tfno. 651 594 383
www.irj.es
escuchojoven.irj@larioja.org

R-HAZ-T

Actividades y apoyo en salud mental, habilidades para la vida.



Ayuda desde la Sanidad Pública

Centro de Salud	Pide cita con tu médico/a o pediatra y di: "No estoy bien, tengo pensamientos de hacerme daño / me siento muy mal". Te derivarán a profesionales especialistas.	Tfno. 941 297 729
Emergencias sanitarias 061	Equipo sanitario extrahospitalario coordinado.	Se activa vía 112



Recursos en los centros educativos

Servicios de Orientación	Los centros educativos cuentan con profesionales especializados en los Servicios de Orientación. Solicita una cita con el orientador/a de tu centro. Además, en el centro educativo se puede acudir al tutor/a o a jefatura de estudios, que disponen de protocolos para activar ayuda y derivaciones.	Tfno. 900 018 018
Tfno. contra el Acoso Escolar	Es un servicio gratuito, confidencial y activo 24/7 en España. Está orientado a atender casos de acoso escolar y dar orientación tanto a estudiantes como a familias y profesionales.	



Apoyo para familias

Salud Mental La Rioja (ARFES)	Apoyo y recursos a personas con problemas de salud mental y sus familias.	Tfno. 941 236 233 Asociación Salud Mental La Rioja
Color a la Vida	Asociación de personas afectadas por la pérdida de un ser querido por suicidio en La Rioja. Ofrece acompañamiento emocional, grupos de duelo y prevención social.	Tfno. 605 17 34 30
Proyecto Hombre (La Rioja)	Atención para personas con consumo problemático de sustancias o adicciones (alcohol, drogas, juego...). Ofrece programas ambulatorios, de día y residencial.	Tfno. 941 248 877

A FLOTE

ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA NAVEGAR DURANTE UN OLEAJE EXISTENCIAL

Guía para la Prevención de la Conducta Suicida
en Jóvenes Riojanos



Cátedra Extraordinaria de Salud Mental y
PositivaMente 2.0: Programa para la prevención de la conducta suicida en contextos educativos
(Proyecto Inicia 2023/03) financiado por la Comunidad Autónoma de La Rioja.