



DOI: <https://doi.org/10.46296/yc.v8i15edespdic.0550>

SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA CONTRARRESTAR LA IDEACIÓN SUICIDA EN LOS ESTUDIANTES

SYSTEM OF ACTIVITIES TO CONTRACT SUICIDAL IDEATION IN STUDENTS

Salazar-Parrales Irma Marcela ¹; Bermeo-Loor Berly Katherine ²;
Triviño-Carreño Abraham Enrique ³; Romero-Moreira Carla Mishel ⁴

¹ Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.
Correo: irma.salazar@uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6782-9066>

² Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.
Correo: berly.bermeo@uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-8415-5489>

³ Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.
Correo: abraham.trivino@uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-4856-015X>

⁴ Estudiante de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.
Correo: e1726857351@live.uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8543-7990>

Resumen

La salud mental continúa condicionada por los estigmas impuestos por la sociedad y aquí encontramos la ideación suicida que es el punto de partida al acto consumado. Como objetivos indagar sobre la ideación suicida mediante el proceso biopsicosocial en los estudiantes de enfermería, inquirir los conceptos básicos acerca de los factores de riesgo en la ideación suicida y explorar las diferencias en los factores de riesgo y la efectividad de las intervenciones temprana. Se trabajo bajo la metodología cualitativa, describiremos la ideación suicida y los factores que la condicionan. Con un enfoque inductivo-deductivo, a partir de los resultados obtenidos vamos a relacionar las experiencias subjetivas de los encuestados con teorías existentes acerca del tema. Aplicando la escala de plutchik de manera aleatoria se obtuvo con una muestra de 106 estudiantes de enfermería se obtuvo que existen 34 estudiantes con riesgo de ideación suicida, es decir obtuvieron una puntuación igual o mayor a 6 puntos. Este hallazgo señala un alto riesgo de suicidio y representa que casi el 36% de esos estudiantes necesitan ayuda especializada que como institución se debe brindar. En conclusión, es de suma importancia el manejo de protocolos con profesionales calificados en salud mental dentro de las instituciones educativas pues se pueden presentar problemáticas severas como lo es la ideación suicida. Este artículo aporta al proyecto de investigación "La salud como un factor determinante del rendimiento académico y administrativo de la comunidad universitaria ULEAM, extensión Pedernales".

Palabras claves: Suicidio, estudiantes, alto riesgo, ideación.

Abstract

Mental health continues to be conditioned by the stigmas imposed by society and here we find suicidal ideation, which is the starting point for the act. The objectives were to investigate suicidal ideation through the biopsychosocial process in nursing students, to inquire into the basic concepts about the risk factors in suicidal ideation and to explore the differences in risk factors and the effectiveness of early interventions. We worked under the qualitative methodology, we will describe suicidal ideation and the factors that condition it. With an inductive-deductive approach, from the results obtained we will relate the subjective experiences of the respondents with existing theories on the subject. By applying the Plutchik scale randomly, it was obtained with a sample of 106 nursing students that there are 34 students at risk of suicidal ideation, that is, they obtained a score equal to or greater than 6 points. This finding indicates a high risk of

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 18 de septiembre de 2024.

Fecha de aceptación: 20 de noviembre de 2024.

Fecha de publicación: 02 de diciembre de 2024.



suicide and represents that almost 36% of these students need specialized help that the institution must provide. In conclusion, it is of utmost importance to manage protocols with qualified mental health professionals within educational institutions, since severe problems such as suicidal ideation can arise. This article contributes to the research project "Health as a determining factor in the academic and administrative performance of the ULEAM university community, Pedernales extension".

Keywords: Suicide, students, high risk, ideation.

1. Introducción

Los adolescentes al comenzar su etapa universitaria se enfrentan a un desafío biopsicosocial complejo pues será un espacio de estrés y ajuste tanto emocional como académico. Por lo cual, se debe tener en cuenta el bienestar integral del mismo es decir cuidar su salud física y mental, aunque la segunda se encuentre infravalorada o menospreciada desde el estado. Actualmente, el concepto de suicidio se sigue condicionando a mitos impuestos por la sociedad ignorante en el tema de salud mental, así que lo primero será contextualizar el suicidio el cual podría definirse como "Un proceso que se inicia con la ideación en sus diferentes expresiones (preocupación autodestructiva, planificación de un acto letal, deseo de muerte) discurre por el intento suicida y finaliza con el suicidio consumado." (Sánchez Sosa, 2020) P.1

Debemos tener en cuenta que la ideación suicida en estudiantes universitarios es un problema complejo que requiere una respuesta integral por parte de las instituciones educativas, los profesionales de la salud mental y la comunidad en general.

Los estudiantes que ingresan a la universidad enfrentan demasiados desafíos y uno de estos es la carga académica sobre todo en carreras del ámbito de la salud en un estudio hecho por Lemos, Henao-Pérez, López-Medina refieren que "los estudiantes de primer año presentan mayores niveles de depresión y ansiedad debido a la carga académica extensa y el proceso de transición entre el diversificado y la educación universitaria." P.5

Existen investigaciones sobre el suicidio, sin embargo, son enfocados en el suicidio consumado además que se encuentran condicionados por trastornos previos de la persona que desencadenan este hecho.



Consideramos importante abordar el punto de partida a cometer el suicidio el cual es la ideación o planificación de este.

Cabe recalcar que no todas las personas manifiestan ideaciones suicidas, pese a que es parte del proceso de una persona con conducta suicida, esta consiste en preguntas sobre el objetivo de seguir viviendo, si vale la pena o no, todo por obstáculos que se están presentando en su realidad.

Entonces podemos manifestar que el suicidio es una consecuencia en personas con conducta suicida la cual está determinada por tres aspectos fundamentales, Kennedy W.Z. concuerda con lo mencionado por Sánchez- Soza definiendo estos conceptos de la siguiente manera:

Suicidio consumado: acto autolesivo intencionado con resultado de muerte.

Intento de suicidio: acto autolesivo con intención de provocar la muerte, pero que finalmente no resulta mortal. Un intento de suicidio puede dar lugar a lesiones, pero no necesariamente.

Ideación suicida: pensamientos, planes y actos preparatorios relacionados con el suicidio.” P.1

Es importante conocer acerca de la ideación suicida porque es el punto clave para evitar que la persona cometa una acción de la cual puede que no esté segura completamente, pero por falta de apoyo la realice.

En un artículo publicado en la revista sinapsis se hace énfasis que los adolescentes padecen mayor riesgo de suicidio porque:

“Están motivadas por múltiples factores, entre ellos los cambios físicos y cognitivos, la búsqueda de pares, la aceptación social, las posturas culturales, políticas, religiosas. Estos factores pueden ser vistos como irrelevantes, pero son factores predisponentes que generan las ideas autolíticas.” P.9

Cada uno de los factores mencionados influyen de manera negativa en los jóvenes, pero pueden ayudarnos a detectar a tiempo algún tipo de alteración biopsicosocial que ponga en riesgo su integridad, por esta razón es de suma importancia que dentro de los establecimientos educativos se encuentre un equipo de salud capacitado en todos estos casos

para así garantizar un servicio de calidad.

Actualmente, encontramos un sin número de artículos científicos, revistas, entrevistas, etc. Con cuestionarios y escalas que brindan verdaderas y falsos diagnósticos online, lo que causa alboroto en los adolescentes y precipita entrampamientos que no son correctos. Puesto que su respuesta se ven influenciadas de tendencias, creadas.

Diversos instrumentos avalados científicamente se han empleado para establecer la relación entre ideación suicida y sus factores relacionados con la depresión, autoestima y factores sociodemográficos, entre estas escalas se encuentran el Inventario de Depresión de Beck, la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Ideación Suicida de Beck y de cuestionario socio Demográfico, (Ceballos-Ospino, 2015)

Como intervención preventiva de conducta suicida en los estudiantes universitarios se realiza una consulta con la psicóloga de la institución la cual evaluara la condición de este con instrumentos certificados según

las manifestaciones que presente el paciente.

En el caso de la conducta suicida tenemos distintos instrumentos como son:

Cuestionario de salud del paciente (PHQ9). - 9 preguntas específicas sobre pensamientos y comportamientos de suicidio.

Preguntas de evaluación del suicidio (ASQ). -Cuatro preguntas, cuestionario apto solo para adolescentes de 10 a 24 años.

SAFE-T.- Este se centra en 5 ámbitos de riesgo y sugiere tratamiento.

C-SSRS. - Escala de evaluaciones del riesgo del suicidio. Columbia mide cuatro ámbitos de riesgo.

La escala de riesgo suicida de Plutchik

El que aplicaremos para esta investigación con la población de muestra será la escala de riesgo suicida de Plutchik.

Si podemos informar acerca de esta problemática y educar en cuanto a las acciones a tomar para prevenir este tipo de conducta, lograremos primero eliminar los estigmas y prejuicios generados al hablar de



salud mental y así podemos formar una red de apoyo para que nuestros jóvenes enfrenten los obstáculos con positivismo y resiliencia.

Las personas con conducta suicida atraviesan una serie de factores de riesgo que son potencialmente medibles, relacionables y visibles, pero varían entre grupos etarios.

Al identificar los factores de riesgo más importantes en los adolescentes reducimos el impacto económico que trae consigo el tener que incrementar vigilancia psiquiátrica por un intento fallido o por un suicidio consumado, es importante mencionar que el estado actualmente no brinda una atención de calidad en el servicio de salud mental y se tendría que pasar al servicio privado.

También se reduce el impacto psicológico que trae el ir a un psiquiatra por un tratamiento específico que inclusive llega a ser acompañado de medicamentos. Por último, el impacto educativo, pues es imprescindible centrarse en la salud del joven y los estudios pasan a segundo plano.

Desarrollo

Ideación suicida

Actualmente, el suicidio juvenil en Ecuador representa un serio desafío de salud pública que impacta a diferentes sectores de la población. Diversos factores psicológicos, sociales y culturales interactúan de forma compleja, provocando diferencias notables en las tasas de suicidio según la región, la edad y la etnia.

En estudios anteriores se menciona que el mayor riesgo suicida se da en el primer año de la manifestación de ideación suicida como síntoma de conducta suicida, la cual dará lugar a adolescentes frustrados, deprimidos, desesperanzados, con pensamientos fatalistas, el estado de desánimo que se manifiesta conduce al sujeto a una crisis existencial que frente a una ideación suicida da como resultado el suicidio inminente. (Gonzales, 2023) p.119

Esta problemática es tan compleja como su nombre mismo lo indica “ideación” lo que nos da como resultado la incógnita más grande al observar al paciente con conducta suicida y es que no sabemos cómo se va a presentar el primer acto autolesivo ni su intensidad, si es

momentánea o crónico, si será de manera impulsiva o planeada, entre otros datos importantes para sobrellevar la situación.

Para enfrentar este problema con respecto a las estadísticas en Ecuador, es esencial desarrollar estrategias integrales que incluyan medidas como limitar el acceso a métodos letales, como los pesticidas, y promover programas de prevención enfocados tanto en la población general como en los grupos más vulnerables, especialmente en las áreas con mayor incidencia de casos.

Según la revista CoPala en su artículo menciona también que los estigmas, tabús y mitos se les considera criterios culturales, que lleva a las personas que buscan apoyo a que se alejen por vergüenza, y no reciban la ayuda necesaria. Por estas circunstancias la prevención se ve seriamente entorpecida, así como la detección, evaluación, diagnóstico precoz y tratamiento oportuno, dependerá de la reducción de esta causa de muerte evitable. (2023, P. 127)

Factores de la adolescencia que influyen en la ideación suicida

En base a lo planteado anteriormente, podemos mencionar la analogía entre la suicidabilidad y la edad, aunque no tienen una relación lineal es certero que el riesgo del suicidio aumenta en ciertas etapas de la vida como por ejemplo la adolescencia, resaltando que esta no es una regla universal.

En la adolescencia se presentan diversos cambios físicos, biológicos, hormonales y por ende emocionales. En cuanto a los cambios físicos repercuten de manera negativa en los adolescentes pues la sociedad ha creado un prototipo particular para considerar llamarse "atractivo/a" y esto afecta significativamente en la autoestima de los adolescentes.

Los cambios biológicos de los adolescentes implican el inicio del proceso fisiológico llamado pubertad, el cual consiste en los cambios hormonales que como el organismo está en transición es difícil manejar manifestándose por ejemplo con el desequilibrio emocional.

Además, los adolescentes se encuentran bajo la presión social de



buscar la identidad propia, impone el deseo de encajar lo cual con lleva a generar estrés pues las relaciones interpersonales son difíciles de llevar a cabo.

Con todos estos cambios se presentan los problemas de salud mental que son frecuentemente subestimados como lo son trastornos como ansiedad, depresión, bipolaridad, entre otros. La exposición a estos trastornos acompañado de la desinformación lleva al adolescente a la idealización de la muerte y la actual facilidad para acceder a información sobre el suicidio influyen continuamente en pensamientos suicidas.

Otro factor que se manifiesta en algunas investigaciones latinoamericanas es el que comparan y analizan la relación entre la desesperanza con la que viven y la conducta suicida, es decir,

aquella que parte de la desmotivación, sentimiento de soledad, disfunción familiar; Estos casos son los que predicen la conducta suicida en los adolescentes debido que el desequilibrio emocional se manifiesta desde dentro de los hogares en los que el adolescente convive la mayor parte de su tiempo y donde adquiere las enseñanzas básicas. (Gonzales, 2023) p.116

Operacionalización de la variable “ideación suicida”

La operacionalización de variables consiste en transformar la variable propuesta a conceptos abstractos o términos concretos, para facilitar los procesos de observación y medición haciendo de esta más precisa y confiable, lo que es de gran ayuda para la investigación (Bauce et al., 2018).

Tabla 1. Variables

IDEACION SUICIDA	
DIMENSION	INDICADOR
BIOLOGICO	Se aborda factores físicos o fisiológicos que influyen en la ideación suicida, como, por ejemplo, <u>trastornos de la conducta alimentarios</u> , <u>trastornos de sueño</u> , así como el <u>estado general de salud</u>
PSICOLOGICO	Se entablan aspectos emocionales como <u>sentimientos de desesperanza</u> , <u>cognitivos</u> como la aparición de <u>pensamientos suicidas</u> y conductuales manifestados por <u>niveles altos de estrés</u> .

SOCIAL	Se analiza la existencia <u>de relaciones interpersonales</u> , así como <u>la integración en el entorno social</u> y como la calidad de esta influye en el <u>bienestar general</u> .
--------	--

2. Metodología

La metodología que vamos a usar en esta investigación será mediante el paradigma cualitativo, puesto que abordaremos el significado social de esta problemática con un instrumento certificado para personas con ideación suicida describiendo así la ideación suicida y los factores que la condicionan.

Desde el punto de investigación tendrá un enfoque inductivo-deductivo, a partir de los resultados obtenidos vamos a relacionar las experiencias subjetivas de los encuestados con teorías existentes acerca del tema. Es necesario describir las bases teóricas de este tema para conocer el porqué de las estadísticas actuales en cuanto a este tema tan delicado como lo es la ideación suicida.

Nuestro proyecto va enfocado a la población más joven de la ULEAM Extensión Pedernales, ya que en los jóvenes es donde se ven mucho este tipo de problemas con la ideación del suicidio, y es en ellos donde

debemos de prestar mucha más atención, no esperar a que esta ideación siga creciendo si no que debemos de empezar actuar lo más pronto posible.

Criterios de inclusión: estudiantes de enfermería con ideación suicida

Criterios de exclusión: estudiantes de otras carreras que no sean enfermería y docentes universitarios de la extensión o que no presenten ideación suicida.

Instrumento

El instrumento a utilizar para evaluar la ideación suicida será mediante la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik; esta escala consta de 15 ítems cuyas opciones de respuesta son Sí o No; cada respuesta afirmativa suma un punto, para una puntuación de 0 a 15; a mayor puntaje mayor es el riesgo suicida, y se toma el 6 como punto de corte. Además, de ser ya establecida por el ministerio de salud pública. (Corredor, 2019) P.5



3. Resultados y discusión

Los estudiantes de manera general atraviesan por una transición en la etapa de la adolescencia que involucra cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales. La adolescencia es un proceso que les permite convertirse en autónomas e independientes. (Meza, 2023).

Este estudio se enfoca en como esos cambios repercuten de manera negativa a los estudiantes de enfermería haciendo que se inicien con el comportamiento suicida manifestado en un inicio con la ideación suicida.

La escala de Plutchik que es el instrumento que se utilizó en esta investigación consiste en que de las quince preguntas que lo conforman cada respuesta afirmativa equivale a un punto. En su interpretación, a mayor puntuación, mayor riesgo. Los autores de la validación en español de la escala identifican como punto de corte una puntuación igual o mayor a 6.

La población de estudio fue de manera aleatoria, pertenecientes a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión pedernales de la carrera de enfermería.

Tabla 1. Distribución de las puntuaciones totales, información de los encuestados y la puntuación obtenida respectivamente.

SEMESTRE	Participantes		Posible riesgo de ideación (≤ 5)	Ideación Leve (6-8)	Ideación moderada (9-10)	Ideación grave (11-15)
	F	M				
Primero	15	6	15	4	1	1
Segundo	12	1	5	5	1	2
Tercero	13	6	13	4	2	-
Cuarto	15	8	17	4	1	1
Quinto	20	10	22	5	2	1
	75	31	72	22	7	5
TOTAL	106		Total, CON ideación	34		

Con una muestra de 106 estudiantes de enfermería se obtuvo que existen 34 estudiantes con riesgo de ideación suicida, es decir obtuvieron

una puntuación igual o mayor a 6 puntos.

Este hallazgo señala un alto riesgo de suicidio y representa que casi el 36 % de esos estudiantes necesitan

ayuda especializada que como institución se debe brindar.

Según la clasificación de ideaciones suicidas por la Dra. Paz Robledo Hoecker (2007) podemos manifestar que:

Leve: sólo ganas de morir

Moderada: ganas de morir con esbozo de planificación

Grave: decisión de morir, con planificación exhaustiva para su concreción

No se puede establecer un puntaje específico a la clasificación de ideación suicida porque se necesita contemplar el entorno y el propósito con el que se realiza la encuesta, en esta investigación atribuiremos según el puntaje obtenido la siguiente clasificación:

Leve: 6 - 8 puntos

Moderada: 9 - 12 puntos

Grave: 13 - 15 puntos

Las 34 personas en cuestión presentaron una puntuación en un rango de 6 a 11 puntos lo que significa que los jóvenes encuestados están atravesando una ideación suicida leve y moderada. Este hallazgo es preocupante y exige una evaluación más profunda

e individualizada de cada uno de estos participantes contemplando su estado mental y los factores que podrían estar contribuyendo a esta situación.

Como se ha destacado, los estudiantes lidian con muchos cambios un poco abruptos por lo cual es necesario abordar los que competen como universidad es decir el estrés académico, problemas entre compañeros, entre otros.

A partir de la información proporcionada, aunque limitada a la puntuación en la escala, podemos inferir la posible presencia de los siguientes síntomas:

Pensamientos intrusivos de muerte y suicidio: Probablemente experimenta pensamientos recurrentes sobre querer morir o hacerse daño.

Planificación suicida: Es probable que haya desarrollado un plan detallado sobre cómo llevar a cabo el suicidio, incluyendo métodos y momentos específicos.

Intensa angustia emocional: Podría estar experimentando emociones negativas intensas como tristeza, desesperanza, ansiedad y culpa.



Aislamiento social: Puede haber reducido sus interacciones sociales y mostrarse retraída o distante.

Cambios en el comportamiento: Podría presentar cambios en sus hábitos de sueño sobre todo insomnio, alimentación, higiene personal o niveles de energía.

Alteraciones cognitivas: Dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar información.

En base a la puntuación obtenida, se pueden inferir posibles conductas asociadas a la ideación suicida moderada:

Conducta impulsiva: Puede presentar un aumento en comportamientos riesgosos o impulsivos, siente que pierde el control de sí mismo.

Expresar deseos de muerte: Puede haber verbalizado abiertamente su deseo de morir o de desaparecer.

Buscar medios para llevar a cabo el suicidio: Podría estar buscando formas de acceder a medios letales.

La información obtenida fue comparada con los síntomas y conductas manifestados por la Dra. Paz Robledo Hoecker (2007) en su artículo.

Hay que tener en cuenta que la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik, aunque es muy útil, no proporciona una imagen completa del estado mental del individuo. Es fundamental complementar esta evaluación con otras herramientas y entrevistas clínicas para obtener una comprensión más profunda de la situación.

Discusión

Según la OMS “Cada año, más de 703.000 personas se quitan la vida tras numerosos intentos de suicidio, lo que corresponde a una muerte cada 40 segundos.” La salud mental es importante y sin embargo no se ha tomado con la seriedad posible por los mitos, estigmas, prejuicios manifestados en la sociedad.

Las personas con conducta suicida atraviesan una serie de factores de riesgo que son potencialmente medibles, relacionables y visibles, pero varían entre grupos etarios.

Según estudios de la OMS, a nivel mundial, uno de los datos más alarmantes es el aumento de las tasas de suicidio en adolescentes de 15 a 24 años, situándolo como una de las tres causas de muerte más frecuentes en este grupo de edad. (OMS en Gutiérrez García,

Contreras, y Orozco Rodríguez, 2006).

El suicidio en este grupo etario no es un hecho aislado al contrario es una problemática que debe ser atendida de manera prioritaria por las autoridades encargadas de la salud pública de cada país. Aun así, es importante mencionar que en la actualidad existe una crisis de salud a nivel mundial por la extensa demanda persistente y la mala distribución de recursos profesionales y de insumos.

Según la revista PSIDIAL en un artículo publicado hace poco se menciona que:

“En Ecuador el suicidio es un problema de salud pública importante, pues cada año más de mil ecuatorianos se quitan su propia vida, correspondiendo aproximadamente la mitad de los suicidios a jóvenes y adolescentes menores de 30 años, así, el Ecuador se encuentra entre los 10 países con mayor incidencia de muertes autoinfligidas en jóvenes a nivel mundial” P.4

Dichas estadísticas son alarmantes puesto que al ser un país en vía de desarrollo nos dice que estamos

dejando a la población más importante como lo son los adolescentes a un lado. Al restringir el ingreso a la educación superior, el desequilibrio económico, los niveles de bullying que han aumentado en las instituciones educativas y, sin embargo, las autoridades correspondientes no han hecho nada por controlar aquello y disfrazan sus actos entrevistando a escuelas de renombre en las que solo asisten aquellos jóvenes que tienen ciertos requisitos establecidos.

En la provincia de Manabí dichos casos prevalecen según Aldaz García, en su publicación en la revista Sinapsis por:

“La existencia de consumo de drogas y alcohol en la familia, abuso sexual, maltrato físico, violencia psicológica favorece que los adolescentes verbalizan indirectas a sus familiares o amigos sobre deseos autolíticos”. P.1

Es entonces cuando nos ponemos a pensar que va a ser del futuro de nuestro país si nuestros jóvenes no están recibiendo la ayuda adecuada necesitamos más personal sanitario que promueva mediante campañas la salud mental que es igual de importante que prevenir los



contagios de gripe por influenza. La salud mental es tan importante porque si la cabeza y las emociones no funcionan no funciona nada fisiológico.

En estos años hemos atravesado grandes problemáticas como lo es la pandemia de COVID-19, en la cual aumentaron las cifras notablemente sobre todo en nuestro país, como lo menciona Guarnizo Chávez en su artículo: “Durante el confinamiento por estado de excepción en el año 2020 en el Ecuador, se registraron 97 suicidios en adolescentes de entre 10 a 19 años.” p.48

Son cifras significativas, las cuales son difíciles de analizar por la poca información que hay acerca del tema en años anteriores en el País, pero han causado gran impacto en los jóvenes pues se sometieron a aislamiento social durante el confinamiento.

Este análisis de caso, enfocado en alumnos de enfermería con pensamientos suicidas de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), donde casi el 36% de participantes presentan puntuaciones que representan riesgo según la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik, pone de

manifiesto un problema preocupante: la existencia de pensamientos suicidas severos en un grupo de personas que, debido a su educación, debería ser resistente al dolor ajeno.

Los hallazgos logrados en esta investigación confirman descubrimientos anteriores en la literatura, que indican a los alumnos de enfermería como un colectivo propenso a desarrollar trastornos de salud mental, incluyendo el pensamiento suicida.

El estrés académico, la exposición constante a la enfermedad y la muerte, así como la carga laboral, pueden actuar como factores desencadenantes de trastornos del estado de ánimo y pensamientos suicidas. (González López et al., 2019).

Es crucial resaltar que este caso evidencia la importancia de enfocarse en la salud mental de los alumnos de enfermería. A pesar de su capacitación en la atención a otros, estos expertos pueden estar expuestos a sufrir problemas personales de salud mental. La constante exposición a circunstancias de dolor y muerte puede provocar un desgaste

emocional considerable y elevar la probabilidad de desarrollar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, que pueden provocar pensamientos de suicidio.

Es crucial identificar de manera precoz la idea de suicidio en alumnos de enfermería para poder actuar de forma eficaz y a tiempo.

Sistema de actividades para contrarrestar la ideación suicida

Un sistema de actividades se refiere a un grupo de acciones donde se establecen metas y objetivos a alcanzar. En el ámbito educativo, es fundamental reconocer que la salud mental es un pilar esencial para el bienestar integral de los estudiantes y para su éxito académico y personal. Implementar actividades diseñadas para fortalecer la salud mental les ayuda a valorar su estado emocional, promoviendo una perspectiva positiva y equilibrada frente a los desafíos cotidianos.

En un entorno educativo donde los estudiantes se enfrentan constantemente a presiones académicas, sociales y personales, brindarles herramientas prácticas para cuidar su salud mental no solo contribuye a su bienestar emocional, sino que también impacta

positivamente en su rendimiento académico y en su desarrollo integral como individuos.

Luego de la recolección de datos y de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería, se logró diseñar un sistema de actividades con acciones concretas a realizar. Esta propuesta permitirá contrarrestar los resultados negativos en cuanto a la ideación suicida en los participantes, mediante la utilización de herramientas psicológicas a fin de que los estudiantes experimenten e interactúen entre ellos, también podrán vivenciar experiencias únicas y emocionales, que los motivaran para mejorar su salud mental.

Actividad 1: Pericias para la vida

Objetivo: Vigorizar las habilidades emocionales y sociales de los participantes, proporcionándoles herramientas para desafiar situaciones difíciles y mejorar su calidad de vida.

Contenido:

- **Identificación y manejo de emociones:** Técnicas de relajación, respiración profunda, mindfulness.



- **Comunicación efectiva:** Expresión de sentimientos, resolución de conflictos, escucha activa.
- **Resolución de problemas:** Pensamiento crítico, toma de decisiones, establecimiento de metas.
- **Desarrollo de la autoestima:** Reconocimiento de cualidades, autocompasión.

Medios:

- Presentaciones, videos, dinámicas grupales, materiales didácticos.

Participación:

- Actividades individuales y grupales, discusión abierta, role-playing.

Evaluación:

- Cuestionarios pre y post-taller para evaluar cambios en la percepción de habilidades y bienestar.
- Observación de la participación y el compromiso de los participantes.

Tiempo de duración: 8-10 sesiones de 40 minutos a 1 hora cada una.

Actividad 2: Laboratorio de libre expresión

Objetivo: Avivar la expresión de emociones a través del arte en todas sus formas, promoviendo la creatividad y el bienestar emocional.

Contenido:

- **Técnicas artísticas:** Pintura, dibujo, escritura creativa, música.
- **Exploración de emociones:** A través del arte, los participantes pueden expresar lo que sienten, según se sientan cómodos.

Medios:

- Materiales artísticos (pinturas, pinceles, papel, cuadernos, instrumentos musicales).

Participación:

- Actividades individuales y grupales, sin necesidad de habilidades artísticas previas.

Evaluación:

- Observación de la participación y la expresión de emociones.
- Análisis de las creaciones.

Tiempo de duración: Sesiones semanales de 1-2 horas.

Actividad 3: Pandilla emocional

Objetivo: Promover la interacción social entre estudiantes y la

sensación de pertenencia para reducir el aislamiento.

Contenido:

- Espacio para compartir experiencias y emociones.
- Actividades colaborativas para fortalecer vínculos.

Medios: Sala de reuniones o plataforma virtual.

Participación: Grupal con un moderador.

Evaluación: Participación y retroalimentación grupal.

Tiempo de duración: 1 hora semanal.

Actividad 4: Esencia altruista

Objetivo: Forjar un sentido de propósito y conexión social al ayudar a otros.

Contenido:

- **Participación en actividades de voluntariado o actos de bondad:** Brigadas médicas, extramurales.

Medios:

- Contacto con organizaciones locales o actividades autogestionadas. (centro de salud, cnh, brigadas médicas, asilo)

Participación:

- Individual o grupal

Evaluación:

- Observación del estado de ánimo de los participantes.
- Reflexión escrita sobre el impacto emocional de la actividad.

Tiempo de duración: Sesiones semanales o mensuales de 1-2 horas.

Actividad 5: Andanzas en la Naturaleza

Objetivo: Conectar con la naturaleza, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo a través de la actividad física al aire libre.

Contenido:

- **Exploración de entornos naturales:** caminatas a la playa
- **Observación de la naturaleza:** Fomentar la conexión con el entorno y la apreciación de la belleza natural.
- **Prácticas de mindfulness en la naturaleza:** Integrar la atención plena en la experiencia de caminar.



Medios:

- Ruta natural a la orilla del mar, calzado cómodo, agua.

Participación:

- Caminata en grupo, fomentando la interacción social.

Evaluación:

- Observación del estado de ánimo y la relajación de los participantes.
- Encuestas de satisfacción al finalizar cada caminata.

Tiempo de duración: Sesiones semanales de 1-2 horas.

Actividad 6: Reunión de psicoterapia breve

Objetivo: Identificar y trabajar pensamientos suicidas con apoyo del profesional encargado.

Contenido:

- **Según el profesional:** En su mayoría Terapia cognitivo-conductual centrada en ideación suicida.

Medios:

- Sesión en persona o virtual con terapeuta capacitado.

Participación:

- Individual o grupal

Evaluación:

- Observación del estado de ánimo y lenguaje corporal.
- Uso de escalas clínicas para medir cambios en el nivel de ideación suicida.

Tiempo de duración:

Sesiones semanales 45-60 minutos por sesión.

4. Conclusiones

En conclusión, es de suma importancia el manejo de protocolos con profesionales calificados en salud mental dentro de las instituciones educativas pues se pueden presentar problemáticas severas como lo es la ideación suicida, que pese a verse envuelta en muchos mitos y estigmas debe ser tomada con la mayor seriedad posible.

Los estudiantes universitarios enfrentan muchos factores de riesgo debido a su transición que implica el inicio de los estudios universitarios, se encuentran vulnerables a situaciones de alto estrés académico y emocional.

La intervención temprana y adecuada puede ser crucial para

prevenir la consumación del suicidio y mejorar la calidad de vida de los estudiantes, para esto debemos estar muy atentos a la sintomatología y conducta suicida. Teniendo siempre en cuenta que cada caso es individualizado no debemos generalizar la problemática de ideación suicida, pero si tomar en cuenta los factores de riesgo de cada estudiante.

La conducta suicida es un tema de suma importancia y las estadísticas actuales acerca de esta problemática de salud mental son alarmantes por lo que recomendamos se tomen en cuenta las recomendaciones brindadas a lo largo de este escrito.

Bibliografía

- Aldaz Garcia, N. B., & Escobar Delgado, G. R. (2020). Resiliencia en adolescentes con ideación suicida. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18). Recuperado de: <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.386>
- American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.). Editorial Médica Panamericana. Recuperado de: <https://www.somospsicologos.es/blog/problemas-en-ninos-y-adolescentes/>
- Bauce, G. J., Córdova, M. A. & Avila, A. V. (2018). Operacionalización de variables. *Revista del Instituto Nacional de Higiene "Rafael Rangel"*, 49(2), 43. https://revista.vps.co.ve/wpcontent/uploads/2020/12/Revista-cientifica_vol_49_2.pdf#page=52
- Ceballos-Ospino, G. A., Suarez-Colorado, Y., Suescún-Arregocés, J., Gamarra-Vega, L. M., González, K. E., & Sotelo-Manjarres, A. P. (2015). Ideación suicida, depresión y autoestima en adolescentes escolares de Santa Marta. *Duazary*, 12(1), 15-22. Recuperado de: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1394>
- Christine Moutier, Conducta suicida MD, American Foundation For Suicide Prevention Modificación/revisión completa jul. 2021. Recuperado de: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>
- Corredor, L.S., Samaca, Y.D., Ulloa, W.S. (2019). Factores de



- riesgo suicida según la escala de Plutchik y factores asociados en estudiantes de una universidad de la ciudad de Bucaramanga (Colombia) Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a8bd1ea8-e7b1-41f7-b549-24ef2cb8f846/content>
- Daoudi-Tume, A. A. ., Perales-Díaz, J. J. M. ., & Pereira-Victorio, C. J. . (2021). Estrategias para mejorar la salud mental frente al confinamiento por el COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista Médica Vallejana / Vallejian Medical Journal*, 10(2), 119–144. <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejana.v10i2.09>
- DE SAN CARLOS, D. G. "PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD E IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD. Recuperado de: <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2019/099.pdf>
- Gerstner RMF, Soriano I, Sanhueza A, Caffé S, Kestel D. Epidemiología del suicidio de adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Rev Pan Am Salud Publica*. 2018;42:e100. <https://doi.org/10.26633/RPS.P.2018.100>
- González López, C., Cano Montes, I. M., Barrera Escudero, M., & Díaz Pérez, I. (2019). Percepción de los profesionales de Enfermería de Atención Primaria sobre su formación para el abordaje del suicidio de niños y adolescentes en España. *Rev Iberoam Enferm Comunitaria RIdEC*, 1 12(2), 11-7. Recuperado de: <https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/130>
- González González, L., (2023). La ideación suicida en adolescentes. Estado de la cuestión. *Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana*, 8(17), 114. <https://doi.org/10.35600/25008870.2023.17.0270>
- Guarnizo Chávez, A. J., & Romero Heredia, N. A. (2021) *Revista metro ciencia*. Quito, Ecuador. Recuperado de: <https://doi.org/10.47464/MetroCiencia/vol29/4/2021/48-54>
- Gutiérrez García, A; Contreras, C; Orzoco Rodriguez, R. (2006). El suicidio, conceptos actuales. *Salud Mental*, 29(5), 66-74, Veracruz, México. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252006000500066>
- Hoecker, P. R. (2007). Suicidio en adolescentes: lo que el equipo

- de salud debe saber. Revista Peruana de Pediatría, 61-64. Recuperado de: <https://pediatria.pe/index.php/pedperu/article/download/189/190>
- Larraguibel, M., González, P., Martínez, V., & Valenzuela, R. (2000). Factores de riesgo de la conducta suicida en niños y adolescentes. Revista chilena de pediatría, 71(3), 183-191. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062000000300002>
- Lascano, P. L. P., Paredes, L. A. B., Lopez, G. P. P., & Zurita, A. D. Q. (2022). Factores asociados al intento de suicidio en adolescentes. Revista Médica- Científica CAMbios HECAM, 21(1), e848-e848. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamiento-de-intencion-e-intentos-de-suicidio.pdf>
- Lemos M, Henao-Pérez M, López-Medina DC. Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Arch Med 2018 14 (4): 1-8. Disponible en: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreacutes-y-salud-mental-enestudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf>
- Meza Montes, J. K., Navarrete Pita, Y., & Zambrano Acosta, J. M. (2023). Sistema de actividades para contrarrestar el estado emocional de los estudiantes de tercero bachillerato debido al COVID-19. Estudios Del Desarrollo Social: Cuba Y América Latina, 11(2), 20–35. Recuperado a partir: <https://revistas.uh.cu/revflacs/o/article/view/4397>
- Moreira, M.y Campo, L. 2022 PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes,1 (Edición especial septiembre 2022) <https://doi.org/10.33936/p>
- O'Brien, PG, Kennedy W.Z. y Ballard, K.A. Enfermería psiquiátrica. México DR. McGraw-Hill Interamericana, 2001. <https://revistamedica.com/enfermeria-intervencion-conducta-suicida/>
- Organización Mundial de la Salud. PAHO, página oficial. (2024) RECUPERADO DE: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
- Patricio R. Arias & Felipe E. García (2021) Escala de Riesgo Suicida de Plutchik: Análisis Preliminar de su Validez en Ecuatorianos. NeuroCorp Ecuador. Recuperado de:



<https://www.neurocorpecuador.com/post/escala-de-riesgo-suicida-de-plutchik-an%C3%A1lisis-preliminar-de-su-validez-en-ecuatorianos>

Posner, K.; Brent, D.; Lucas, C.; Gould, M.; Stanley, B.; Brown, G.; Fisher, P.; Zelazny, J.; Burke, A.; Oquendo, M.; Mann, J. 2010. Recuperado de:
<https://cssrs.columbia.edu/wp-content/uploads/C-SSRS-CognitivelyImpaired-SinceLastContact-US-spanish.pdf>

Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. MediSur, 3(3), 55-70. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

Sánchez-Sosa, J. C., Villarreal-González, M. E., Musitu, G., & Martínez Ferrer, B. (2010). Ideación suicida en adolescentes: un análisis psicosocial. Psychosocial Intervention, 19(3), 279-287. Recuperado de:
<https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v19n3/v19n3a08.pdf>