

UNIVERSIDAD DE IBEROAMÉRICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BULLYING Y LA IDEACIÓN SUICIDA: UNA EXPERIENCIA EN COLEGIOS TÉCNICOS
PROFESIONALES DE COSTA RICA

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN BAJO LA MODALIDAD DE PRÁCTICA
SUPERVISADA PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

MARÍAJESÚS ALVARADO MOLINA/20170846

SAN JOSÉ, COSTA RICA

AGOSTO 2025

Comité Examinador

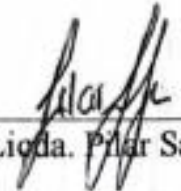
Bullying y la ideación suicida. Una experiencia en Colegios Técnicos Profesionales de Costa Rica

Trabajo Final de Graduación presentado en la Universidad de Iberoamérica en la modalidad Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Presentado por:

MaríaJesús Alvarado Molina

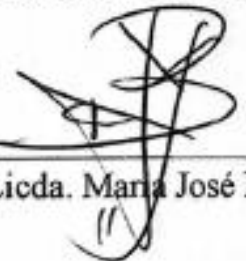
Aprobado por los siguientes miembros del Tribunal Examinador:


Licda. Pilar Sánchez Pérez

Directora del proyecto


Dra. Erika Coto Jiménez

Decana Facultad de Psicología


Licda. María José Badilla Marín

Profesora Invitada

Agradecimiento

A mis padres, quienes siempre me alentaron a seguir adelante y me apoyaron en cada paso. A mis profesores de colegio, quienes fomentaron mis deseos de estudiar y a mis amigos que me brindaron su apoyo incondicional, cuando más lo necesité.

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen	6
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA.....	10
Situación Problema.....	10
Antecedentes.....	10
Marco Teórico	13
Bullying.....	13
Tipos existentes de bullying.....	15
Consecuencias del bullying	17
Formas de actuar ante el bullying.....	18
Factores Protectores ante el bullying.....	18
Habilidades sociales	19
Autoestima.....	21
Factores y dimensiones del desarrollo de la autoestima	24
Estilos de vida saludables	25
1. Dimensión física	25
2. Dimensión mental	26
3. Dimensión social.....	26
Suicidio.....	27
Factores Vivenciales:.....	30
Perspectivas desde las Ciencias Sociales:	31
Ideación Suicida	32
Criterios para identificar la depresión	36
Factores protectores ante la Suicidio.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	38
Objetivos.....	38
Objetivo General.....	38
Objetivos específicos	38
Diseño metodológico.....	39
Población	40

Criterios de inclusión y exclusión	41
Inclusión.....	41
Exclusión.....	41
Estrategias de intervención y actividades programadas	42
Técnicas y Herramientas de intervención.....	42
Procedimiento	42
Talleres para padres/madres/docentes	43
Sesión 1: Modalidad Virtual.	43
Sesión 2: Modalidad Virtual	45
Sesión 3: Modalidad Virtual	47
Sesión 4: Modalidad Virtual	49
Talleres para Estudiantes.	50
Sesión 1: Modalidad virtual	50
Sesión 2: Modalidad virtual	52
Sesión 3: Modalidad virtual	53
Sesión 4: Modalidad virtual	55
Sesión 5: Modalidad virtual	57
Técnicas de análisis	58
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	59
Talleres psicoeducativos.....	59
Taller Padres y Docentes.	59
Sesión 2.....	61
Sesión 3:.....	62
Sesión 4:.....	63
Taller adolescente	64
Sesión 1	65
Sesión 2.....	65
Síntesis de los talleres.....	69
Docentes y padres de familia.	69
Adolescentes	70
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	73

Discusión	73
Limitaciones	74
Conclusión.....	75
Recomendaciones	76
REFERENCIAS	77
ANEXOS.....	86
Formulario de Consentimiento Informado	86
Anexo N° 1	88
Anexo N° 2	89

Resumen

El presente trabajo de graduación analiza la implementación de talleres psicoeducativos como estrategia preventiva frente al bullying y la ideación suicida en colegios técnicos profesionales de Costa Rica. A partir de un enfoque cualitativo, se diseñaron quince talleres dirigidos a estudiantes de undécimo y duodécimo año, así como a padres, madres y docentes, con el propósito de promover la identificación temprana de factores de riesgo y el fortalecimiento de recursos protectores. Los resultados evidencian que los participantes lograron reconocer patrones de violencia escolar, comprender las consecuencias emocionales y sociales del acoso, y adquirir herramientas básicas para la prevención del suicidio. Asimismo, se subraya la necesidad de reforzar la autoestima, las habilidades sociales y los estilos de vida saludables como componentes clave de la resiliencia adolescente. El estudio concluye que la psicoeducación constituye una alternativa efectiva y replicable en el ámbito escolar para enfrentar dos problemáticas que afectan la salud mental y el bienestar juvenil.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este trabajo final de graduación de la carrera de licenciatura en Psicología es el producto de quince talleres psicoeducativos, de los cuales siete de ellos se dirigieron a padres, madres y docentes y los restantes ocho, se llevaron a cabo con estudiantes que se encontraban cursando los niveles de undécimo y duodécimo año, de los Colegios Técnicos Profesionales (CTP) del territorio nacional, en este caso Uladislao Gámez Solano, Vásquez de Coronado, Santa Lucía, Jacó, Puntarenas, San Sebastián, Limón y Santo Domingo.

Por su parte, en los ochos talleres dirigidos a los estudiantes, se abordó la prevención del bullying y las causas principales del suicidio, entre otros temas, tal y como se puede observar en el Anexo 1 de este documento. Y en los siete talleres restantes que fueron dirigidos, tanto a los docentes como a madres y padres de familia, se incluyeron temas relacionados con la prevención y la detección, tanto del bullying como del suicidio, entre otros, que son visibles en el Anexo 2.

El acoso entre pares es considerado sinónimo de maltrato, hostigamiento o victimización. Este fenómeno no es exclusivo de ninguna clase social o económica en particular (Musalem y Castro, 2015, como se cita en Serna, 2019). Tal y como se indica en el listado de temas en los anexos mencionados, el bullying es otra forma de violencia que se da entre personas, especialmente entre niños, niñas y adolescentes, y se trata de un acoso constante y repetido que puede ser verbal, físico, psicológico e incluso virtual.

En consonancia con lo anterior, se define el bullying como:

Un comportamiento que se refiere a una serie de incidentes crueles repetitivos en el tiempo, con un rol definido de víctima y victimario, incidentes que obedecen a una intención de intimidar de forma física, verbal y psicológica a la víctima a fin de obtener una cuota de poder sobre ella. (Peña, 2011, como se cita en Arias, 2018, p. 4).

De acuerdo con lo citado, los comportamientos pueden ser en muchas ocasiones actos de violencia, en los que usualmente en la etapa de la adolescencia, suceden con repercusiones lamentables a nivel familiar y social. Tal es el caso de Drayke Hardaman, un niño estadounidense de 12 años, quien fue víctima de bullying. La desgarradora historia fue publicada por BBC News Mundo en el 2022. En este caso, la familia del menor denuncia que Drayke fue víctima de bullying por sus compañeros durante más de un año. Lo lamentable es que la situación era de conocimiento de las autoridades institucionales donde convivían la víctima y los victimarios.

En este sentido, el bullying puede ser considerado como un acto de violencia, en el que los padres no le prestan atención a situaciones que se pueden observar a simple vista y tienden a utilizar frases como las siguientes: “solo son niños”, “están jugando”, “eso no es nada”, “eso pasará”, entre otras frases que en muchas ocasiones pueden transformarse en situaciones de las que posteriormente nos podemos lamentar como sociedad.

Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) del 2021, recopilados por Quirós (2024), Costa Rica ocupa el segundo lugar en Latinoamérica con mayor incidencia de bullying en centros educativos, con una prevalencia del 20.8%, que es un porcentaje similar al registrado en la República de los Estados Unidos Mexicanos. En el ámbito nacional, el Colegio de Profesional en Psicólogos de Costa Rica (CPPCR) informó al periódico La Nación que estima que aproximadamente el 60% de los estudiantes experimentan algún tipo de acoso escolar en algún momento de su vida académica (Rencio, 2018).

Con respecto al suicidio, Camarillo (2022), del periódico La República señala que el Ministerio de Salud de Costa Rica en el 2021 reportó que entre el 2000 y 2020 ocurrieron 6 638 muertes por esta causa, lo que equivale a un promedio de un caso diario. Estos hallazgos coinciden con los reportes de la UNICEF (2021) en el Estado Mundial de la Infancia, el cual menciona que el suicidio a nivel mundial es la cuarta causa de muerte en personas entre los 15 y 19 años y que

46 000 personas entre los 10 y los 19 años se quitaron la vida en el 2021, de modo que se calcula que a nivel mundial cada 11 minutos un menor de edad se quita la vida.

CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA

Situación Problema

Desde siempre, los y las estudiantes en edades escolares y colegiales se han enfrentado a diversas dificultades en los centros educativos, situaciones que a lo largo de la historia han ido en constante evolución, siendo el acoso escolar uno de los desafíos más complejos en la actualidad. Al respecto, Del Rey y Ortega (2007), expresan que en las últimas décadas el tema del acoso escolar ha cobrado relevancia en distintas áreas como lo es la investigación, educación y política, instaurando leyes y distintos proyectos sociales.

Recientemente, el bullying, como se evidencia más adelante en este trabajo, ha sido un fenómeno que ha traído múltiples consecuencias, de las cuales el suicidio en jóvenes ha sido una de las principales. No obstante, tanto la ideación suicida como el acoso son problemáticas sociales que tienen la particularidad de ser poco abordadas en los colegios o en los hogares.

Antecedentes

Entre los problemas más relevantes que afectan a la sociedad, se encuentran el bullying y el suicidio, dado que en la actualidad muchos estudiantes son víctimas y cargan con las consecuencias de ser blancos constantes de sus victimarios.

En un reporte realizado por Rencio (2018), del periódico La Nación, al consultar datos con el Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica (CPPCR), se le indicó que aproximadamente el 60% de los estudiantes costarricenses han sufrido algún tipo de acoso escolar en algún momento de su vida académica. Además, según la nota periodística de Camarillo (2022), el Ministerio de Salud de Costa Rica (2020), reportó que entre el 2000 y 2020 ocurrieron 6 638 muertes por suicidio, lo que significa un promedio de un caso por día.

De acuerdo con un estudio realizado por Azúa et al. (2020), cuyo objetivo fue revisar la literatura disponible y analizar la relación entre el acoso escolar (bullying) y el desarrollo de depresión y suicidio en una revisión sistemática de distintos estudios de los cuales. Aquí se identificó una relación significativa entre el acoso escolar y la ideación suicida, encontrándose que el bullying es un factor común en intentos o suicidios consumados en diversos casos analizados. Estos mismos investigadores hallaron mayor prevalencia de esta asociación en la población masculina versus la femenina.

Por otro lado, se realizó una búsqueda en bases de datos científicas (PubMed y SciELO) de artículos en español e inglés, para examinar un total de 73 estudios y la posible correlación entre ideación suicida, bullying y depresión. Del análisis se desprende que, tanto estudios transversales como longitudinales demuestran que, en primer lugar, el bullying se asocia con una mayor posibilidad de sufrir depresión y, segundo, el haber sido víctima de bullying en la adolescencia puede desencadenar ideación suicida en etapas posteriores de la vida y que efectivamente existe una relación entre el bullying y la ideación suicida (Azúa et al., 2020).

En otra investigación realizada por Galván et al. (2020) cuyo objetivo fue proporcionar una visión más detallada acerca de la relación entre bullying e ideación suicida, se logró identificar una relación significativa entre ser víctima de bullying durante la etapa escolar y la ideación suicida en una etapa superior. Para este estudio, los investigadores hicieron una revisión sistemática de artículos científicos que cumplieran con los siguientes criterios de selección: (a) estudios con participantes entre 12 y 19 años, (b) investigaciones que demostraran prevalencia de bullying asociado a ideación suicida, (c) que aportaran datos sobre el comportamiento ante una ideación suicida, (d) los que evaluaran el riesgo de un posible suicidio ante la experiencia de haber sido víctima de bullying y (e) se incluyeron artículos, tanto en inglés como en español. Estos artículos

fueron publicados entre el 2012 al 2018 y se excluyeron por los siguientes criterios: artículos que no incluyeran los temas de bullying y suicidio. Los resultados confirmaron la existencia de una relación significativa entre ser víctima de bullying y la presencia de ideación suicida en adolescentes.

En otro estudio realizado por Rodríguez (2018), cuyo objetivo general fue establecer la relación entre la ideación suicida y el bullying en dos instituciones ubicadas en Lima, Perú, para probar la relación que existe entre ser víctima de bullying y la ideación suicida. Como parte del diseño metodológico, se aplicaron dos baterías de pruebas (Test Cisneros y Test de Acoso Escolar) para establecer dicha relación, lo que confirmó la hipótesis inicial del estudio sobre la asociación entre estos factores psicosociales. Los resultados demostraron una correlación significativamente importante entre los estudiantes que presentaban ideación suicida y, a su vez, eran víctimas de bullying de parte de sus pares, según la muestra estudiada.

En la investigación de Pérez (2020), cuyo objetivo general consistió en analizar la relación entre el suicidio y el acoso escolar en menores de edad, además de estudiar la relación del acoso escolar y el suicidio en menores de edad, se evidenció una relación significativa entre haber sufrido bullying y presentar ideación suicida en alguna etapa vital. Los hallazgos concluyeron que, a mayor tiempo de exposición al acoso durante la minoría de edad, mayores son las probabilidades de desarrollar ideación suicida. Luego de analizar la asociación entre bullying e ideación suicida en población infantil y adolescente, se encontró que: (a) existe una correlación positiva entre victimización por bullying y mayor riesgo de desarrollar depresión, y (b) esta relación incrementa significativamente la probabilidad de intentos suicidas.

En otra investigación, Cuba (2020), planteó como objetivo general establecer la relación entre el bullying y la ideación suicida en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de Huancayo (Perú) en el 2018. En su artículo publicado en la Revista Científica de la Facultad de

Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes, se utilizó una muestra de 267 discentes, que revela que efectivamente existe una correlación entre ser víctimas de bullying y presentar ideación suicida.

De conformidad con la investigación de Suero (2019), en la cual su principal objetivo fue conocer la relación existente entre el bullying y la ideación suicida, se planteó la hipótesis de que pueden encontrarse aspectos en común en ambas variables. Se analizaron 531 estudiantes de primero a sexto año de secundaria en Valencia, España, que pertenecían a cinco centros educativos. Las encuestas fueron anónimas con el fin de rescatar la sinceridad de todos los participantes de zonas rurales y urbanas. Esta investigación arrojó que afirmativamente se reconoce la vinculación entre el bullying y la ideación suicida, pero se halló una mayor correlación en estudiantes de grados más elevados.

Después de haber hecho una revisión de todos los antecedentes, se destaca que existe una correlación entre ser víctima de bullying y la ideación suicida. Todos los estudios consultados coinciden en la importancia de la prevención del bullying ya que si se llega a prevenir, se podría evitar en muchos casos los suicidios, dada esta correlación que se ha encontrado en distintas partes del mundo y la forma en cómo afecta a los menores y sus entornos.

Marco Teórico

Bullying

El término bullying proviene de la lengua inglesa y el misma fue incorporado al español por la Real Academia Española en el 2017 (RAE, 2017). Para Serna (2019), este concepto se refiere al acoso que se puede llegar a sufrir entre pares. La palabra bullying se considera sinónimo de maltrato, hostigamiento y victimización; este fenómeno trasciende las clases sociales. Para Arias (2018) el bullying es un fenómeno que afecta a la sociedad, ya sea de manera directa o indirecta,

además de tener las siguientes características: (a) es ejercido por uno o varios estudiantes contra víctimas habituales, y (b) los agresores manifiestan intención de dañar física (ej.: golpes), material (ej.: robo de pertenencias), verbal (ej.: insultos), social (ej.: exclusión) o psicológicamente (ej.: amenazas) a sus víctimas.

Entre de las características que posee el bullying se subrayan las acciones violentas reiteradas contra una o más víctimas, las cuales poseen una dinámica que se sustenta en una desigualdad de poder con su agresor (es), con la clara intención de causar daño en las dimensiones antes mencionadas. Es así como Flores et al. (2023), realizaron un estudio fenológico en el cual primero hicieron una búsqueda de información, después la categorizaron por tipos, causas, efectos o consecuencia y métodos de prevención del bullying.

Cabe mencionar que, para Mendoza y Maldonado (2017), el bullying empieza su ciclo por medio de agresiones verbales y va progresando con agresiones a la propiedad de la víctima, y, finalmente, llegan las agresiones físicas. Se señala que los hombres no solo son los que más realizan estos actos de violencia, sino quienes más lo reciben. Además, Joos et al. (2019), advierten que la exposición al bullying puede llegar a generar estrés tóxico en quienes los sufren y esto, en la edad adulta, se llega a asociar con distintas enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida.

A continuación, en la tabla 1, se aprecia un recuento de casos del periodo 2013 al 2023 conocidos por el Ministerio de Educación Pública:

Tabla 1

Casos entre 2013 y 2023 Reportados por el Ministerio de Educación Pública (MEP).

Año	Número de casos reportados al MEP
2013	408 casos / 4 por ciberbullying
2014	229 casos/ 14 por ciberbullying
2015	240 casos/ 8 por ciberbullying
2016	76 casos
2017	79 casos
2018	140 casos
2019	222 casos
2020	Sin registros (pandemia)
2021	Sin registros (pandemia)
2022	587 casos
2023	497 casos

Nota. Fuentes: Diario Extra (2019) y Seminario Universidad (2023).

Tipos existentes de bullying

Existen varias formas de reconocer el bullying, en vista de que puede manifestarse de diferentes maneras. En ese tanto, es primordial reconocerlas para abordarlo con efectividad. Algunas formas comunes de bullying son las siguientes, según indican Enríquez y Garzón (2015):

- **Bullying presencial o físico:** en este caso los victimarios buscan dañar la integridad de sus víctimas. Se divide en dos subtipos: directo o indirecto, el primero hace referencia a las agresiones físicas. También, los agresores pueden hacer imitaciones burlescas o inventar y difundir rumores o chismes de sus víctimas, además realizar una exclusión social, ya sea

directa (realizando un rechazo a la víctima), o indirecta (pidiéndole a otros que la rechacen).

En el segundo (indirecto), los victimarios realizan daños a las pertenencias de las víctimas.

- Bullying verbal: el victimario busca lesionar de manera verbal a sus víctimas, lo puede hacer por medio de insultos, apodosos o chismes.
- Violencia psicológica: en este tipo de agresiones, el acosador busca herir de manera emocional a sus víctimas por medio de humillaciones, ignorándose o excluyéndose.
- La violencia sexual: en esta se ven involucrados comentarios o acciones de índole sexual, cometidos en contra de la voluntad de la víctima.
- Cyberbullying: este acoso se da mediante las redes sociales y los victimarios buscan hacer mofa de sus víctimas a través de chistes o discursos de odio.
- Happy Slapping: en este tipo de acoso las víctimas son grabadas o fotografiadas por espectadores y los victimarios suben estos videos o fotografías a las redes sociales, con la intención de perjudicarlas y hacerlas quedar mal frente a los demás.
- Dating Violence: este tipo de violencia se da entre pares que tienen una relación romántica, en la cual alguna de las partes utiliza la violencia como método de control y dominio.
- Bullying homofóbico: consiste en que los victimarios se burlan de sus víctimas a causa de su orientación sexual.
- Bullying étnico: en este, los victimarios hacen burla del color de piel o la etnia de otras personas.
- Bullying de género: los victimarios se burlan del género de sus víctimas, por lo general, se dan con más frecuencia casos en los que los hombres son los victimarios y las mujeres sus víctimas.

- **Bullying Mixto:** aquí, es común encontrar distintas modalidades de acoso por parte de los acosadores, para causar daño a sus víctimas.

Añade Leiva (2007), que “las acciones cometidas pueden producir algún daño, ya sea, emocional o psicológico y en segundo lugar, los actos que se realizan con intención y malicia conducen a producir heridas a las personas” (p. 118). De ese modo, el bullying es un comportamiento agresivo y repetitivo hacia una persona y generalmente tiene como objetivo intimidar y dominar.

Por lo tanto, al convertirse el acoso en un problema grave en las escuelas, surge el Protocolo de Bullying del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (MEP, 2016). Dicho protocolo indica que dentro de las partes involucradas en el acoso escolar se encuentran los victimarios, los cuales son quienes llevan a cabo las distintas agresiones. A su vez, que las víctimas son las personas agredidas por sus victimarios y los espectadores son aquellos individuos que conocen de forma directa o indirecta las agresiones impuestas en contra de sus iguales, pero por distintos factores como el miedo o las amenazas, estos deciden guardar silencio con tal de no ser perjudicados.

Consecuencias del bullying

En el tema de las consecuencias, López (2020), identificó en su investigación que aproximadamente el 95% de las víctimas de bullying desarrollan alteraciones en su salud mental a corto, mediano o largo plazo. Entre los efectos más frecuentes se encuentran: depresión, consumo y abuso de sustancias, comportamientos antisociales, baja autoestima, ansiedad, fobia social, síntomas psicósomáticos, ideación suicida y, en casos extremos, suicidio consumado.

Formas de actuar ante el bullying

En su estudio denominado “*El bullying: prevención, detección e intervención primaria en preescolares*”, Báez y Oliveros (2010), mencionaron tres enfoques principales para abordar el bullying y detener su ciclo de violencia, los cuales se describen a continuación.

1. Enfoque moralista: Basado en la reeducación del agresor mediante intervenciones psicológicas (ej.: terapia o talleres educativos) que buscan modificar conductas erróneas y explorar las causas subyacentes. Críticas: centra la solución exclusivamente en el victimario, marginando a las víctimas.
2. Enfoque legalista: Promueve la creación de marcos jurídicos para sancionar a los agresores y prevenir reincidencias. En Costa Rica, este enfoque se materializa en la Ley contra el acoso escolar (N° 9404) (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 2016), que establece medidas correctivas y formativas.
3. Enfoque humanístico: Combina la reeducación con el desarrollo de inteligencia emocional, fomentando que los agresores reconozcan el impacto de sus acciones mediante ejercicios de empatía. (pp.58-59)

Factores Protectores ante el bullying

Según Nasaescu (2020), se describen los factores que pueden prevenir para que alguien se convierta en víctima o agresor dentro de una sociedad. Al respecto, se pueden presentar uno o varios de los siguientes factores:

- Socioemocionales: se refiere al conjunto de actitudes en las cuales destacan las habilidades interpersonales, es decir, tener la capacidad para comprender tanto las emociones propias, como las de las personas que se encuentran alrededor.

Dentro de estas habilidades se encuentran:

- El autoconocimiento: implica reconocer y analizar las emociones, los valores y los pensamientos propios; así como, identificar hasta dónde pueden llegar a ser manejables, razonables y limitados.
- El autocontrol: está relacionado con el hecho de gestionar las emociones, los pensamientos y las conductas propias.
- El conocimiento de los demás: consiste en reconocer las conductas, las emociones y los sentimientos de las personas con las que se llega a interactuar. Además de comprender las normas sociales y leyes del lugar en donde se encuentre un individuo.
- Empatía: es una competencia interpersonal, es la habilidad para comprender y compartir las emociones con los demás.
- Contenido emocional de la red: está constituido por las formas sanas de comunicarse en redes sociales y el modo de interacción con quienes frecuentan estos sitios.

Habilidades sociales

Como señala Ovejero (2010), los seres humanos se distinguen por su naturaleza social, característica que hace de las interacciones humanas un elemento fundamental para el desarrollo tanto individual como colectivo. No obstante, el autor advierte que, si bien los conflictos son inevitables e incluso necesarios para el progreso social, resulta esencial que las personas desarrollen habilidades sociales adecuadas. Este entrenamiento en competencias socioemocionales permite prevenir formas violentas de comunicación y promover relaciones interpersonales más saludables y constructivas.

Para Ovejero (2010), las habilidades sociales no son innatas, sino que deben ser aprendidas y desarrolladas a lo largo de la vida. Estas habilidades permiten a las personas interactuar de manera efectiva para resolver conflictos de forma pacífica y construir relaciones basadas en el respeto mutuo. Entre las habilidades sociales más importantes se encuentra la asertividad, definida por la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2023) como la capacidad de expresar las opiniones de manera firme y segura, respetando al mismo tiempo las ideas de los demás. Para ilustrar lo expresado por Ovejero(2010), se ofrece el siguiente ejemplo:

Un estudiante que aprende a expresar sus desacuerdos de manera respetuosa en el aula, sin recurrir a la agresión o la sumisión, está demostrando asertividad. Esto no solo mejora su relación con sus compañeros, sino que también fortalece su autoestima y confianza.

Así mismo, Ovejero (2010), enfatiza que la escuela es un entorno clave para la adquisición de habilidades sociales, ya que es en este espacio donde los niños y adolescentes interactúan con sus pares y aprenden a navegar en situaciones sociales complejas. La aceptación o exclusión por parte de los compañeros puede tener un impacto significativo en el desarrollo de estas habilidades.

Para afirmar lo expresado por Ovejero (2010), se ofrece el siguiente ejemplo: Un niño que es aceptado y valorado por sus compañeros tiende a desarrollar habilidades sociales positivas, como la empatía y la cooperación. Por el contrario, un niño que es excluido o víctima de acoso escolar puede experimentar dificultades para relacionarse y desarrollar comportamientos antisociales.

Por otro lado, Lacunza y Contini (2011), destacan que las interacciones sociales no solo influyen en el desarrollo de habilidades, sino también en la formación de la personalidad y los gustos individuales. Dichas autoras señalan que el refuerzo social que los individuos reciben de sus pares juega un papel crucial en la configuración de su comportamiento y actitudes. Para ejemplificar el anterior concepto se ofrece el siguiente ejemplo:

Un adolescente que recibe elogios por su participación en actividades deportivas puede desarrollar una preferencia por este tipo de actividades y una personalidad más extrovertida. Por otro lado, un adolescente que es criticado por sus intereses puede sentirse inseguro y desarrollar una personalidad más reservada.

Finalmente, la asertividad es una de las habilidades sociales más importantes, ya que permite a las personas expresar sus necesidades y opiniones sin menospreciar las de los demás. Esta habilidad es fundamental para construir relaciones saludables y evitar conflictos innecesarios.

En ese tanto, Ovejero (2010) y Lacunza y de González (2011), coinciden en que el desarrollo de habilidades sociales, especialmente en entornos educativos, es esencial para fomentar una sociedad más empática, respetuosa y colaborativa. La formación en habilidades como la asertividad, la empatía y la resolución de conflictos no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye al bienestar colectivo.

Autoestima

Al respecto, Ortega et al. (2009), realizaron una investigación denominada “*La autoestima en el contexto social: Un análisis teórico*”, en la cual definen la autoestima como un constructo multidimensional que engloba:

1. La autopercepción individual (la imagen que cada uno construye de su propia persona).
2. La percepción metacognitiva (cómo interpretamos que nos ven los demás).

Los autores enfatizan que este proceso evaluativo no solo es interno, sino que se ve significativamente influenciado por:

- Las interacciones sociales recurrentes.
- Los *feedbacks* externos (positivos o negativos).
- El contexto relacional inmediato.

Pese a su importancia en los ámbitos psicológico y social, actualmente no existe un consenso universal sobre una definición única de autoestima. Los investigadores coinciden en que, aunque persisten múltiples enfoques teóricos, todos reconocen que la autoestima:

1. Tiene un origen social: Se desarrolla en el contexto de las interacciones humanas.
2. Es dinámica: Se construye progresivamente a través de experiencias individuales, incluyendo:
 - Relaciones familiares tempranas
 - Interacciones en entornos educativos
 - Dinámicas grupales y sociales
 - Vivencias personales significativas

Además, Ortega et al. (2017), sostienen que la autoestima no es un rasgo innato, sino un constructo psicosocial dinámico que se desarrolla a través de las interacciones y experiencias a lo largo del ciclo vital. Según su investigación, este proceso comienza en la infancia mediante un mecanismo de retroalimentación refleja, donde las percepciones propias se estructuran en función de:

1. Evaluaciones externas (comentarios, elogios o críticas de figuras significativas)
2. Experiencias de competencia (éxitos/fracasos en dominios específicos)

Ejemplos empíricos, según Ortega et al. (2017):

- *Caso positivo*: Niños que reciben refuerzo constante en habilidades artísticas, desarrollo de autoeficacia y autoconcepto positivo en ese dominio.
- *Caso negativo*: Niños sometidos a críticas crónicas sobre su rendimiento académico, internalización de sesgos de incompetencia y autopercepción negativa

Los autores Ortega et al. (2017) señalan que, aunque no existe una definición universal de autoestima, todos los enfoques coinciden en algunos aspectos clave:

- Origen social: La autoestima se forma a través de las interacciones sociales y las experiencias personales.
- Influencia de los demás: La percepción que tenemos de nosotros mismos está influenciada por cómo creemos que nos ven los demás.
- Dinamismo: La autoestima no es estática; puede cambiar a lo largo del tiempo en función de las experiencias y circunstancias de la vida.

Añaden Ortega et al. (2017), que las experiencias individuales juegan un papel crucial en la formación de la autoestima. Estas experiencias pueden ser positivas o negativas, y su impacto depende en gran medida del contexto en el que ocurren. En otras palabras:

- Experiencias positivas: El apoyo familiar, el reconocimiento en el ámbito escolar y las relaciones sociales saludables contribuyen a una autoestima alta.
- Experiencias negativas: El rechazo, la crítica constante o el acoso pueden debilitar la autoestima y generar inseguridades.

Finalmente, Ortega et al. (2017), concluyen que la autoestima es un factor clave para el bienestar emocional y social. Una autoestima positiva está asociada con una mayor resiliencia, una mejor capacidad para afrontar desafíos y una mayor satisfacción con la vida. Por el contrario, una autoestima baja puede aumentar el riesgo de problemas como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social.

Existen cuatro formas para describir el término autoestima. En el primer punto se hace referencia a la idea del “Self”, es decir, la idea que se posee de sí mismo; en segundo lugar está el “Self” como la idea real, o la que se desea alcanzar de uno mismo; en la tercera forma se detalla la idea que va adquiriendo la persona a través de la experiencia social, tanto en forma positiva como negativa; finalmente, en la cuarta se establece que la autoestima forma parte de la personalidad y se encuentra relacionada con la autorregulación (Ortega et al., 2017).

Factores y dimensiones del desarrollo de la autoestima

Desde la perspectiva de Núñez (2021), el desarrollo de la autoestima constituye un proceso dinámico y multifactorial, influenciado por estímulos externos que adquieren relevancia en la medida en que el individuo procesa críticamente la información de su entorno. En su investigación, identificó tres factores clave en la configuración de la autoestima: de primero encontramos a la familia, ya que es el primer agente socializador que transmite valoraciones tempranas, después vamos a encontrar al centro educativo, ya que es un espacio donde se consolidan habilidades sociales y académicas, y por último tenemos a la sociedad, ya que en esta aprendemos los contextos culturales que definen los estándares de aceptación.

2. Dimensiones de la autoestima

También Núñez (2021), destaca que la autoestima no es un concepto unidimensional, sino que se compone de varias dimensiones interrelacionadas. Estas dimensiones son:

- **Dimensión escolar:** Se refiere a la percepción que tiene el individuo sobre su capacidad académica y su desempeño en el entorno educativo.
- **Dimensión social:** Está relacionada con la habilidad del individuo para interactuar con los demás y sentirse aceptado en su entorno social.
- **Dimensión familiar:** Hace referencia a la percepción del individuo sobre su rol y valor dentro de la familia.
- **Dimensión afectiva:** Se centra en la capacidad del individuo para gestionar sus emociones y sentimientos.
- **Dimensión física:** Está vinculada a la imagen corporal y la aceptación del propio cuerpo.

Se resalta que la autoestima es un componente fundamental del desarrollo integral de cada individuo, ya que influye en su bienestar emocional, su capacidad para tomar decisiones y su

habilidad para enfrentar desafíos. Como señala Núñez (2021), una autoestima positiva no solo mejora la calidad de vida, sino que también actúa como un factor protector frente a problemas como la depresión, la ansiedad y el bajo rendimiento académico.

Estilos de vida saludables

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) es un estado de bienestar integral en el cual se cubren las necesidades básicas en las tres esferas fundamentales que conforman la vida del ser humano: física, mental y social. Este enfoque holístico reconoce que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un equilibrio dinámico entre estos tres aspectos, que permite a las personas desarrollar su potencial y mejorar su calidad de vida (OMS, 2020).

1. Dimensión física

La dimensión física se refiere al estado general de salud del individuo, incluyendo su capacidad para realizar actividades cotidianas, mantener una alimentación adecuada, realizar actividad física regular y prevenir o manejar enfermedades. Conforme con la OMS (2020), un estilo de vida físicamente saludable implica:

- Alimentación equilibrada: Consumir una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, evitando el exceso de grasas saturadas, azúcares y sodio.
- Actividad física regular: Realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o practicar deportes, para fortalecer el sistema cardiovascular, muscular y óseo.
- Prevención y tratamiento de enfermedades: Acceder a servicios de salud para detectar y tratar enfermedades de manera oportuna, así como seguir recomendaciones médicas para mantener un estado de salud óptimo.

2. Dimensión mental

La salud mental es un componente esencial de un estilo de vida saludable. La OMS (2020) la define como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Para lograr una buena salud mental, es fundamental:

- **Ambientes seguros y adecuados:** Vivir en un entorno que promueva la seguridad, la estabilidad emocional y el apoyo social.
- **Herramientas para afrontar conflictos:** Desarrollar habilidades como la resiliencia, la gestión del estrés y la inteligencia emocional para manejar situaciones adversas de manera efectiva.
- **Prevención de trastornos mentales:** Identificar y tratar a tiempo condiciones como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico, que pueden afectar significativamente la calidad de vida (OMS, 2020).

3. Dimensión social

La dimensión social es el resultado de la interacción entre la salud física y mental, y se refiere a la capacidad del individuo para relacionarse de manera positiva con su entorno. Un estilo de vida socialmente saludable implica:

- **Relaciones interpersonales significativas:** Mantener vínculos afectivos sólidos con familiares, amigos y compañeros, lo que contribuye a un sentido de pertenencia y apoyo emocional.
- **Participación comunitaria:** Involucrarse en actividades sociales, culturales o voluntariados que fomenten la conexión con otros y el bienestar colectivo.

- Equilibrio entre lo individual y lo colectivo: Desarrollarse de manera equilibrada, respetando las normas sociales y contribuyendo al bienestar común.

En conjunto, estas tres dimensiones forman un enfoque integral para promover estilos de vida saludables (OMS, 2020).

Suicidio

Para Cuadrado (2024), se puede considerar el suicidio como el acto de autoinfligirse daño, de manera deliberada con la intención consciente de causarse la muerte; para llegar a este acto final, se tiene que atravesar con la ideación, el intento y el suicidio consumado. Por otro lado, se puede definir la ideación suicida como la serie de pensamientos o bien posibles planes que se podrían llevar a cabo antes de intentar o consumir el suicidio (Navarro, 2017).

Según el Observatorio de la Violencia de Costa Rica (2022), la tasa de suicidio entre 2016 y 2021 fue de 7.8%, siendo la más alta en 2018 dentro de toda la región. En el periodo de 2011 a 2021, se estima que hubo un promedio de 351 suicidios por año. Durante este tiempo, las provincias con mayor incidencia de suicidios fueron Alajuela, San José, San Carlos y Cartago. Además, se observó que agosto es el mes con más casos registrados en comparación con enero y marzo.

Por otra parte, según datos del Observatorio de la Violencia del Ministerio de Justicia y Paz, en los primeros seis meses de 2022, se registraron las siguientes cantidades de víctimas por mes:

Tabla 2.

Número de Suicidios Consumados en el 2022

MESES	Numero de victimas
Enero	76
Febrero	69
Marzo	66
Abril	84
Mayo	76
Junio	71

Nota: Se muestran los casos por suicidios consumados que fueron reportados por el Ministerio de Justicia y Paz en el año 2022, publicados por el Observatorio de la Violencia, 2022.

Finalmente, entre 2000 y 2020, se registraron aproximadamente 6.638 muertes por suicidio en Costa Rica, de las cuales el 84% correspondieron a hombres y el 16% a mujeres (Observatorio de la Violencia, 2022).

Por otro lado, es importante comprender el término suicidio. Este tiene su origen en el latín, derivado de las palabras “*sui*”, que significa “*sí mismo*”, y “*caedere*”, que significa “*matar*”. Etimológicamente, el suicidio se refiere al acto de “*matarse a sí mismo*”. Se trata de una conducta compleja y multifacética que puede tener consecuencias devastadoras no solo para quien la lleva a cabo, sino también para su entorno social y familiar (Barrosa, 2019). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), el suicidio es una de las principales causas de muerte a nivel global, con aproximadamente 700,000 muertes anuales, lo que representa un grave problema de salud pública.

También señala Barrosa (2019), en su revisión bibliográfica “*Comprender el suicidio desde una perspectiva de género: una revisión crítica bibliográfica*”, que el suicidio es la acción voluntaria e intencional de dar fin a su vida. Sin embargo, es fundamental distinguir entre el suicidio consumado, la ideación suicida y las autolesiones. Mientras que el suicidio implica la

muerte autoinfligida, la ideación suicida se refiere a los pensamientos o deseos recurrentes de acabar con la propia vida, sin que necesariamente se concrete en un acto. Por otro lado, las autolesiones, aunque pueden ser un indicador de sufrimiento emocional, no siempre tienen como objetivo final la muerte. Estas conductas, aunque relacionadas, deben abordarse de manera diferenciada en términos de prevención e intervención (Barrosa, 2019).

Para que se produzca un suicidio, el individuo suele pasar por distintas etapas o fases. Las cuales incluyen la ideación suicida, que consiste en pensamientos recurrentes sobre la posibilidad de quitarse la vida; el intento suicida, que es un acto fallido o interrumpido de autoeliminación; y, finalmente, el suicidio consumado, que es la culminación de este proceso (Barrosa, 2019). Durkheim (1897), en su obra clásica “*El suicidio*” enfatiza que este fenómeno no puede entenderse únicamente desde una perspectiva individual, sino que está profundamente influenciado por factores sociales, como la integración y regulación social. Por ejemplo, Durkheim (1897) identifica cuatro tipos de suicidio:

- Egoísta: Este tipo de suicidio se presenta cuando la persona pierde contacto social, es decir no existe integración social con ningún tipo o tipos de grupos sociales (familia, amigos, pareja, compañeros de trabajo, etc.), perdiendo así el sentido de pertenencia
- Altruista: Se presenta cuando el pensamiento del colectivo inhibe al individuo
- Anómico: Se dan cuando sucesos a nivel mundial en donde se pierden las normas sociales ya establecidas.
- Fatalista: Este es asociado a sistemas sumamente reguladores y poco permisivos.

Como se puede apreciar cada uno está intrínsecamente relacionado con diferentes dinámicas sociales existentes en la sociedad.

Es oportuno considerar los factores de riesgo asociados al suicidio y entre ellos se encuentran trastornos mentales como la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar, así como

situaciones de estrés crónico, abuso de sustancias, antecedentes familiares de suicidio y eventos traumáticos recientes, como la pérdida de un ser querido o el desempleo (OMS, 2021). Además, están los factores protectores, como el apoyo social, el acceso a servicios de salud mental y la resiliencia emocional, pueden reducir significativamente el riesgo de suicidio.

En términos de prevención, la OMS (2021) destaca la importancia de implementar estrategias integrales que incluyan la detección temprana de señales de alerta, la promoción de la salud mental y la reducción del acceso a medios letales. Además, es crucial abordar el estigma asociado al suicidio, ya que este puede disuadir a las personas de buscar ayuda profesional cuando la necesitan.

En el territorio costarricense, entre los años 2000 y 2020 se han registrado 6.638 muertes por suicidio, siendo un 84% hombres y un 16% mujeres, y solo en 2020 se registrar 356 muertes por esta misma causa.

Es claro que el suicidio es un fenómeno complejo influenciado por diversos factores socioculturales y económicos. A continuación, se destacan algunos de estos factores:

Factores Vivenciales:

- **Acoso Escolar (Bullying):** El acoso escolar el cual ha sido ampliamente reconocido como uno de los factores de riesgo significativo para el suicidio en jóvenes. De acuerdo con estudios realizados por investigadores como Kowalski et al, (2014), las víctimas de bullying pueden desarrollar pensamientos suicidas debido a la constante humillación y agresión recibida en forma constante y sistemática. Estos factores aumentan la probabilidad de que el joven se vea como incapaz de escapar de la situación, que lo puede llevar al suicidio. (Kowalski et al. 2014)

- **Maltrato Intrafamiliar y Violencia Social:** La exposición a violencia en el hogar y en la comunidad aumenta el riesgo de suicidio. Según la investigación de Joiner (2009), el abuso familiar y la violencia social son factores clave que contribuyen a la ideación suicida, especialmente en adolescentes. La criminalidad juvenil y la deserción escolar también son consecuencias comunes de estas experiencias traumáticas.

Perspectivas desde las Ciencias Sociales:

- **Sociología:** Desde la sociología, se analiza cómo la no conformidad con los roles de género asignados puede llevar a sentimientos de aislamiento y desesperación, factores que incrementan el riesgo de suicidio. La presión para cumplir con las expectativas sociales y de género puede generar estrés y aumentar el riesgo de suicidio (Durkheim, 1897).
- **Neoliberalismo:** La perspectiva neoliberal aborda cómo las presiones asociadas al individualismo y a la competencia en sociedades neoliberales pueden contribuir al estrés. Según estudios de Brown y Hesketh (2004), las expectativas de éxito individual en una sociedad competitiva pueden generar una sensación de invisibilidad y desesperación en los individuos, lo que aumenta el riesgo de suicidio.
- **Antropología:** Desde el enfoque antropológico, se estudia cómo la violencia de género y la discriminación contra mujeres pueden ser factores que aumentan el riesgo de suicidio. Según la investigación de Nussbaum (1999), la violencia estructural que afecta a las mujeres en diversas culturas contribuye a un alto riesgo de suicidio entre este grupo poblacional.

Además, se hace mención de que los métodos que escogen los hombres para suicidarse llegan a ser mucho más violentos que suelen escoger las mujeres. Por mencionar algunos ejemplos,

los hombres utilizan formas de suicidio como ahorcarse, dispararse, lanzarse de lugares altos y riesgosos, como puentes, carreteras con vehículos en circulación, etcétera; mientras que las mujeres lo hacen con métodos más simples como tomarse unas pastillas, cortarse las venas, tomarse un veneno, entre otros; por lo tanto, son menos agresivos.

Ideación Suicida

En cuanto a la ideación suicida para Rosselló et al. (2011), se puede definir como el conjunto de pensamientos relacionados con ponerle fin a la vida; esto incluye un plan elaborado para llevarlo a cabo. Estas ideas se pueden expresar de manera verbal, escrita o conductual; esta es una de las etapas predictoras del suicidio.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), existen diferentes factores de riesgo asociados con la ideación suicida, entre ellos, las "emociones negativas", los eventos estresantes, malas relaciones con la familia, pareja o interpersonales, factores biopsicosociales no saludables y problemas laborales o desigualdad social.

Para poder entender mejor la ideación suicida, hay que conocer el posible patrón con el que se puede presentar, que para Alvarado (2018), es el siguiente:

- Suicidio: Quitar la vida de manera intencional.
- Amenaza suicida: Incluye las acciones, tanto verbales como no verbales, que demuestran que la persona tiene intenciones de acabar con su vida.
- Plan suicida: Método o acciones que se llevarán a cabo para intentar acabar con la vida.
- Ideación suicida activa: Conjunto de pensamientos de manera repetitiva de acabar con la vida.

- Ideación suicida pasiva: Pensamientos de estar muerto o deseos de morir, que no trascienden.
- Autolesiones: La persona no tiene la intención directa de quitarse la vida, pero sí de causarse daño físico.
- Intención suicida: Existe un plan elaborado para llegar al acto final de acabar con la propia vida.
- Autoagresión deliberada: La persona busca hacerse un gran daño físico tratando de no llegar a la muerte.
- Intento suicida abortado: Se planea ejecutar el suicidio, pero no se llega a concretar.

Acerca de los patrones de la ideación suicida, Sánchez et al. (2019), exponen que las personas con ideación suicida pasan por dos etapas. La primera de estas es la ideación suicida pasiva, que hace referencia al deseo de morir, pero no se estructura ningún plan, ni es una idea recurrente de la persona. La segunda es la ideación suicida activa que es una fase de la contemplación activa se empieza a experimentar de manera más frecuente la idea de acabar con la vida. Esta fase se subdivide en dos etapas:

1. Fase de planeación y preparación: Se da cuando la persona que desea atentar contra sí misma empieza a crear el plan para alcanzar sus objetivos, es decir, en cómo y cuándo lo va a realizar.
2. Fase de ejecución: Es aquí donde el individuo decide llevar a cabo su plan (el acto del suicidio); este puede convertirse en "suicidio consumado", cuando se logra el objetivo, o bien, únicamente en un "intento suicida", pues no se logra lo planeado o se ve truncado por algún agente externo.

Antes de la consumación del acto final del suicidio, se desarrolla un proceso que suele dividirse en cuatro fases claramente diferenciadas. La primera es la ideación suicida, en la cual surge el planteamiento inicial de poner fin a la propia vida. En este momento, la persona comienza a elaborar pensamientos relacionados con el suicidio, que pueden ir desde una idea pasajera hasta una reflexión más persistente. Posteriormente, aparece la amenaza suicida, fase caracterizada por la expresión verbal o conductual del deseo de morir. La persona comunica, de manera más o menos explícita, la posibilidad de atentar contra su vida, lo que constituye una señal de alarma significativa.

La tercera fase corresponde al plan suicida. En este punto, el individuo comienza a organizar los detalles específicos de su intención: el cómo, el cuándo y el dónde llevará a cabo el acto. Este nivel de planificación representa un riesgo crítico, ya que el pensamiento se convierte en acción estructurada.

Finalmente, se llega al acto liberador de morir, fase que implica la manifestación voluntaria y definitiva del deseo de quitarse la vida. En ella, la persona no solo reafirma su decisión, sino que ejecuta la acción que culmina en la consumación del suicidio.

Por el contrario, Aláez (2013), plantea una clasificación distinta que permite identificar varias fases dentro de la ideación suicida. La primera es la fase ideativa, en la cual, de manera consciente y voluntaria, surge en la persona la idea de quitarse la vida. Esta es la base inicial del proceso, donde el pensamiento comienza a tomar forma.

Luego se presenta la fase deliberativa, caracterizada por la persistencia de la idea suicida, que se repite con mayor frecuencia y ocupa un espacio cada vez más significativo en la mente del individuo. A continuación, se desarrolla la fase decisiva, momento crítico en el que la persona toma

la resolución firme de morir. Esta decisión puede ser compartida con su entorno o mantenerse en secreto, lo cual influye directamente en la posibilidad de detección y prevención.

Seguidamente, se encuentra la fase dilatoria, en la que se concreta el planeamiento del suicidio, determinando aspectos específicos como el método, el lugar y el momento en que se llevará a cabo. En la fase operativa, se empiezan a manifestar signos de alarma, que constituyen indicadores conductuales o verbales de riesgo y que, de ser identificados a tiempo, pueden permitir una intervención preventiva. Finalmente, se llega a la fase ejecutiva, etapa en la que se materializa la decisión tomada y se ejecuta el plan que conduce a la muerte.

Por su parte, el Consejo Nacional de Política de Persona Joven (CPJ), a través de la Comisión para la Prevención del Suicidio en Costa Rica (2021), lo define en cinco etapas por las cuales va a pasar la persona antes de llegar a la fase ejecutiva. La primera de ellas es la fantasía, en la que la persona hace referencia a pensamientos íntimamente relacionados con la idea de suicidarse. La segunda etapa corresponde a la amenaza suicida, en donde se hacen menciones tanto verbales como no verbales de acciones que expresan la idea intrínseca de suicidarse. En tercer lugar, se encuentra el gesto suicida, entendido como cualquier acto que implique el deseo de causarse algún daño físico. Finalmente, aparece la tentativa, fase en la que la persona tiene toda la intención de causarse la muerte, pero por algún motivo no llega a concretarlo.

Por su parte, Ramírez (2023), dentro de los signos de alarma, mencionó una serie de manifestaciones que pueden advertir sobre la presencia de riesgo suicida. Entre ellas se encuentran hablar de la idea de suicidarse, presentar problemas con la alimentación y/o el sueño, así como mostrar cambios repentinos en la conducta.

Asimismo, se considera una señal de alerta el dejar de frecuentar amistades comunes o romper vínculos con ellas, abandonar actividades sociales que antes resultaban placenteras y

evidenciar una pérdida de interés en aquellas que solían ser gratificantes. Otro signo importante es el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo.

De igual manera, se incluyen conductas como realizar testamentos, ya sea de forma verbal o escrita, es decir, regalar o desprenderse de sus pertenencias; y mostrar una preocupación excesiva por la muerte. También forman parte de estos indicadores el descuido del aspecto personal, la exposición a situaciones de riesgo, el consumo o abuso de sustancias tóxicas o ilegales, así como la existencia de intentos de suicidio previos.

Criterios para identificar la depresión

Según el DSM-V (American Psychiatric Association, 2013), dentro de los criterios que debe analizar un profesional para identificar la depresión se encuentran: estado de ánimo decaído, pérdida o aumento del apetito, problemas de concentración, dificultad para tomar decisiones, sentimientos de desesperanza, entre otros.

Sin embargo, señala Cardozo (2020), en su artículo "*Depresión infantil: Aproximación al diagnóstico, técnicas de evaluación y tratamiento*" la negación de la depresión infantil surgió de la idea de que los niños eran inmunes a las emociones de larga duración; por eso fue eliminada de los manuales de diagnóstico y de los libros de psicología durante un tiempo. No obstante, en 1980, el DSM-III reconoce la depresión infantil como uno de los trastornos depresivos. El mismo artículo menciona que, en 1944, la psicoanalista Melanie Klein fue una de las primeras personas en mencionar la depresión durante la infancia; explicó que era parte de la etapa del desarrollo infantil y la denominó "posición depresiva", definiéndola como un "sistema de sentimientos, fantasía y ansiedad, que surgen en los primeros años de vida, de manera inconsciente" (Cardozo, 2022).

Factores protectores ante la Suicidio

Según Gonzalo y Picado (2017), en su trabajo “*Revisión Sistemática de Literatura sobre el Suicidio: Factores de Riesgo y Protectores en Jóvenes Latinoamericanos 1995-2017*”, dentro de los factores protectores ante un posible suicidio se encuentran: una red (grupo) social influyente, las dinámicas familiares saludables, sentir apoyo de parte de las figuras de cuidado y, en caso de que el adolescente tenga pareja, que posea una relación sana y estable.

Además, mencionan dichos autores la importancia de generar espacios de manera interdisciplinaria para que los menores de edad puedan expresarse libremente y conocer sobre estos temas, tal y como se expresa en la revisión sistemática realizada por ambos autores.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Objetivos

Objetivo General

Fomentar el reconocimiento de patrones y sintomatologías asociados con la ideación suicida y bullying a personas estudiantes en edad colegial, padres, madres y personas docentes residentes en Costa Rica.

Objetivos específicos

- Brindar herramientas a los estudiantes y sus encargados legales y docentes para la identificación y prevención del bullying en la población estudiantil.
- Desarrollar herramientas a los estudiantes y sus encargados legales y docentes para la identificación de señales y prevención del suicidio.
- Comparar los conocimientos que poseen las personas participantes sobre el bullying y la ideación suicida, según su procedencia en zonas urbanas o rurales.

Diseño metodológico

En la realización de este trabajo final de graduación en el formato de práctica supervisada, se llevaron a cabo talleres sobre los temas antes planteados con una metodología cualitativa, basada en el desarrollo de métodos no numéricos, los cuales ayudan a la comprensión de comportamientos sociales como los que se abordan. Para esto se efectuaron dos tipos de talleres: uno dirigido a padres, que constó de cuatro sesiones y el segundo, que fue concebido para adolescentes, que constó de cinco sesiones. Estos talleres fueron de tipo psicoeducativo, cuyo objetivo fue la detección y prevención, tanto del bullying como del suicidio (Hernández et al.,2014).

Por medio de las actividades previamente planeadas, se brindó la información necesaria para que los asistentes pudieran detectar factores asociados al bullying y la ideación suicida, además de brindar informes sobre los riesgos relacionados con ambos fenómenos sociales, los cuales son comunes actualmente entre los niños, niñas y adolescentes. En relación con los padres, madres o cuidadores, se proporcionó información valiosa para que puedan identificar de una manera sencilla los comportamientos asociados y los riesgos latentes que se presentan en torno a estos comportamiento y estén capacitados para buscar ayuda oportunamente.

Mediante estas estrategias pedagógicas propuestas en cada taller, se busca generar un impacto positivo en la población meta y a través de la psicoeducación se pretende brindar el conocimiento necesario a los padres para que logren identificar patrones de comportamiento que sean indicativos de que los menores están pasando por algún tipo de situación antes descrita.

Por consiguiente, este trabajo es una forma de demostrar los conocimientos adquiridos durante el tiempo de estudio, tanto en Bachillerato como en la Licenciatura en Psicología y ponerlos en práctica a nivel profesional.

Es importante comprobar y sacar el máximo provecho sobre lo aprendido de profesores y en algunos casos de mentores, durante el transcurso de esta carrera, contribuyendo así con las personas que lo necesiten o se encuentren en mayor vulnerabilidad.

El tipo de diseño metodológico que se utilizó para este trabajo, según Hernández et al. (2014), fue cualitativo dado que por medio de análisis no numéricos se busca recopilar información que no se puede establecer con cuantificaciones, como los son las emociones, experiencias u opiniones.

Población

Se trabajó con dos poblaciones distintas, es decir, estudiantes de último año de los CTP de Uladislao Gámez Solano, Vásquez de Coronado, Santa Lucía, Jacó, Puntarenas, San Sebastián, Limón y Santo Domingo, sus padres y docentes. Fueron seleccionados por los encargados de los centros educativos, los cuales se encontraban atravesando por estos fenómenos sociales. Cada grupo estaba compuesto por un máximo de 20 personas, tanto el grupo de jóvenes como el de los responsables que asistieron a estos talleres, siendo conformados por padres, madres y docentes, mismos que pertenecían a estos mismos colegios. Con ellos se trabajó de manera remota por medio de la plataforma Google Meet.

Dentro de los beneficiarios directos se puede citar a aquellos participantes que fueron parte de los talleres y de los que tengan interacción directa con todas las personas que tengan algún contacto directo o indirecto con los que llegaron a participar en las distintas secciones, entre ellos:

- Docentes, padres de familia y estudiantes de colegio que estén pasando por estas situaciones o deseen aprender de estos temas.

- Beneficiarios directos: dentro de los beneficiarios directos están todos los participantes, los cuales recibieron todos los talleres.
- Beneficiarios indirectos: personas no participantes, pero quienes tienen una convivencia con los grupos de personas que participaron en las charlas, tales como compañeros de otras secciones o estudiantes de grados inferiores, al igual que docentes que no fueron parte de estos talleres.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Estar a cargo de una persona menor de edad.
- Estar interesado en participar activamente de los talleres.
- El menor de edad que se encuentre bajo el cuidado del participante debe estar inscrito en el CTP en el que se va a realizar el taller
- El participante debe saber leer y escribir.
- Cursar el curso de Contabilidad

Exclusión

- No estar a cargo de una persona menor de edad.
- No estar interesado en participar activamente de los talleres.
- Que el menor de edad que se encuentre bajo el cuidado del participante no el CTP en el que se realizara el taller.
- El participante que no sepa leer y escribir.
- No cursar el curso de Contabilidad

•

Estrategias de intervención y actividades programadas

Según López y Sánchez (2024), los talleres psicoeducativos son una metodología que permite trabajar con varios individuos de manera simultánea con el objetivo de que estos obtengan la información necesaria para cambiar pensamientos y su comportamiento.

Técnicas y Herramientas de intervención

Procedimiento

Se llevaron a cabo talleres psicoeducativos, los cuales tenían como objetivo principal fomentar el reconocimiento de patrones y sintomatologías asociadas con la ideación suicida y el bullying, dirigido a personas estudiantes en edad colegial, padres, madres y docentes residentes en Costa Rica. Se realizaron dentro de instituciones educativas públicas, en lo que fue posible en horario lectivo. Se impartieron a estudiantes mayores de 15 años y docentes, así como a los padres de familia. Para estos talleres se contactó a una estudiante por medio de redes sociales, para que diseñara anuncios en dichas plataformas. Dicha alumna fue contactada por el encargado de los CTP en el país.

De seguido, el detalle de los talleres realizados, conforme la metodología expuesta:

Talleres para padres/madres/docentes

Sesión 1: Modalidad Virtual.

- Tiempo: Una hora.
- Cantidad de participantes: 20 personas
- Objetivo general de la sesión: Explicar los términos de Autoconcepto, Autoestima, Estilos de Vida Saludables y Factores Protectores, a modo de introducción para el tema de bullying.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
Presentación Actividad inicial	Generar un ambiente agradable y cómodo para todos los asistentes.	1. Realizar un pequeño encuadre. 2. Se les solicitará a los asistentes que comenten lo que esperan de los talleres y si conocen algo relacionado con el tema.	Pizarra virtual.	10 minutos
Autoconcepto Autoestima	1. Exponer los temas de “Autoconcepto y Autoestima”, sus características principales, y su afectación (para bien o para mal) en la vida de los menores de edad. 2. Proporcionar algunas herramientas para fomentar una autoestima y un autoconcepto sano.	1. Se pide a los participantes que construyan una lluvia de ideas desde el hogar, para que lleguen a una construcción acertada de ambos. 2. Se explicará a los asistentes qué es la autoestima y el autoconcepto, así como la relación y las diferencias que existen entre ambos.	Diapositivas y pizarra virtual.	30 minutos

<p>Factores protectores Estilos de vida saludables</p>	<p>1. Describir la importancia del desarrollo de los factores protectores a edades tempranas. 2. Explicar el tema de estilos de vida saludable y su afectación positiva en la forma de relacionarse con los demás.</p>	<p>1. Cuestionamiento sobre los estilos de vida saludables con relación al tema anterior. 2. Explicación de los estilos de vida saludables y su importancia, especialmente cuando se adquieren en edades tempranas. 3. Explicación de la importancia de generar factores protectores en edades tempranas para los niños/niñas y para su adecuado desarrollo</p>	<p>Diapositivas</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Generar un espacio para que los asistentes puedan manifestar dudas en general.</p>	<p>1. Con ayuda de una pizarra virtual se genera un espacio para que los participantes expresen qué se llevan de la sesión aprendida. 2. Brindar la oportunidad para que los miembros del grupo planteen preguntas o dudas.</p>	<p>Pizarra virtual.</p>	<p>5 minutos</p>

Sesión 2: Modalidad Virtual

- Duración: Una hora y diez minutos.
- Cantidad de participantes: 20 personas.
- Objetivo general: Explicar qué es el bullying y sus posibles consecuencias a nivel social y legal.

Tema	Objetivo Específico	Actividad	Material	Tiempo
Repaso de la sesión anterior.	Evaluar los temas de la sesión anterior, con el fin de aclarar las dudas que pudieron haber surgido.	1. De forma voluntaria se solicita a los participantes que compartan su experiencia o qué recuerdan de los temas explicados en la sesión anterior. Las ideas se irán anotando en la pizarra para tenerlas presentes durante el transcurso del taller.	Pizarra virtual.	10 minutos.
Diferentes tipos de bullying	Explicar los distintos tipos de bullying que se pueden presentar y cómo identificarlos.	1. Se les pedirá a los participantes que mencionen qué es bullying para ellos, estas ideas se anotaran en una pizarra virtual. 2. Con ayuda de diapositivas, imágenes y videos, a modo de ejemplo, se explicarán los distintos tipos de bullying y cómo identificarlos.	Diapositivas y pizarra virtual.	15 minutos
Ley N° 9999	Explicar en qué consiste la ley N° 9999 (Ley Contra el Acoso Escolar), cómo afecta a los	1. Con apoyo de las diapositivas se explicará de la manera más clara posible la Ley Contra el Acoso Escolar y sus	Diapositivas.	10 minutos

	victimarios y el modo de su aplicación.	implicaciones en los adolescentes mayores de 13 años.		
El Color Rojo	De manera visual se hará una correlación entre los temas anteriores con los temas principales de cada taller.	1. Se proyecta el video “El color rojo”	<u>El color rojo.</u> <u>Cortometraje</u>	16 minutos
¿Qué Aprendí?	Evaluar los temas vistos en la sesión y aclarar dudas generales con apoyo del video.	Realizar un análisis del video y de los temas vistos en la sesión.		10 minutos

Sesión 3: Modalidad Virtual

- Duración: 1 Hora
- Cantidad de participantes: 20 Personas
- Objetivo General: Describir la importancia de la detección temprana de “La Ideación Suicida”, el reconocimiento de los distintos comportamientos “Autolesivos” en menores de edad y la importancia del manejo del “Protocolo en Casa”.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
¿Qué recuerdo?	Realizar un repaso y análisis de la sesión anterior.	Por medio de la pizarra virtual se les realiza la pregunta ¿Qué recuerdan de El Color Rojo? y se van anotando las ideas en la pizarra virtual.	Pizarra virtual.	10 minutos
Ideación suicida	Explicar en qué consiste la ideación suicida, además de las formas en que se puede identificar y cómo actuar frente a este tipo de situaciones de riesgo.	Teniendo como base el video “El Color Rojo” se recopilan ideas de cómo se puede presentar la ideación suicida y las formas en que se puede prevenir.	Diapositivas	15 minutos
Autolesiones	Describir qué son las autolesiones y cómo se pueden identificar.	Mediante diapositivas se explica qué son las autolesiones y sus señales de alerta.	Diapositivas	15 minutos
PALI (protocolo en casa)	Analizar el protocolo (PALI).	A través de diapositivas se explicará qué es el protocolo en casa y cómo ponerlo en práctica cuando sea necesario.	Diapositivas	10 minutos
Cierre	Evacuar dudas de los temas expuestos durante	Con ayuda de la pizarra virtual se les pedirá un resumen de	pizarra virtual	5 minutos

	la sesión.	una frase que incluya lo que entendieron consideran que es relevante de lo analizado en la sesión.		
--	------------	--	--	--

Sesión 4: Modalidad Virtual

- Duración: 1 Hora
- Cantidad de participantes: 20 Personas
- Objetivo General: Brindar una guía general a los padres de familia, en caso de que un menor de edad esté atravesando alguna problemática en cuanto a bullying o ideación suicida.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
Repaso	Realizar un repaso general de las sesiones anteriores.	Con apoyo de la pizarra virtual se realiza un repaso general mediante comentarios de los participantes.	Pizarra virtual	10 minutos
Relación de ambos temas	Interrelación entre los diferentes temas.	Se divide el grupo en diferentes salas para que discutan los temas. Luego de unos 10 minutos, se le pedirá a un integrante de cada grupo que explique los más importante y cuál fue la conclusión a la que llegaron.	A elección de los padres.	20 minutos
¿Qué puedo hacer?	Brindar una guía sobre antecedentes de ideación suicida y bullying.	Se brinda una explicación de cómo actuar en caso de ideación suicida y bullying	Diapositivas	15 minutos
¿Qué aprendí de los talleres?	Brindar un espacio para que los participantes puedan dar su opinión sobre los temas aprendidos.	De forma voluntaria se pide a los participantes que mencionen que aprendieron de los talleres.	NA	10 minutos

Talleres para Estudiantes.

Sesión 1: Modalidad virtual

- Tiempo: 1 hora
- Participantes: 20 personas
- Modalidad: Virtual.
- Objetivo General: Explicar los términos de autoconcepto y autoestima.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
Actividad Inicial	Generar un ambiente agradable para que los participantes aprendan y se sientan cómodos.	“Qué me llevaría a marte”: Se formula una pregunta a los estudiantes sobre qué se llevarían si pudieran ir a marte.	NA	10 minutos
Autoconcepto y Autoestima	Explicar en qué consisten los siguientes términos: El Autoconcepto, de qué manera afecta en una persona y cómo mejorarlo. La Autoestima, cómo afecta al individuo y cómo mejorarla. Factores Protectores y Estilos de vida Saludables.	Se genera un espacio de diálogo en el cual, se pedirá a los participantes que expliquen la “AI”, es decir, autoconcepto, autoestima, autorregulación y la autoimagen. Además, si conocen la diferencia entre la autoestima y el autoconcepto; posteriormente, se explicará la importancia de ambos conceptos y cómo mejorarlos.	Diapositivas y pizarra virtual	20 minutos
Factores Protectores y Estilos de vida Saludables	Cómo fomentarlos y cuáles son sus beneficios.	Como actividad final, se explicará en qué consisten los factores protectores y los estilos de vida	Diapositivas	20 minutos

		saludables, cómo fomentarlos tanto a nivel personal, como en otras personas. Así mismo, se indica la importancia que tienen estos factores y estilos de vida para el desarrollo del autoconcepto y la autoestima.		
Cierre	Evaluar la sesión	Como herramienta de evaluación se invita a los estudiantes a realizar un kahoot, en el cual, se concretan y evalúan los temas vistos en la sesión-	Kahoot	10 minutos

Sesión 2: Modalidad virtual

- Tiempo: 1 hora
- Participantes: 20 personas
- Modalidad: Virtual
- Objetivo General: Identificar los distintos tipos de emociones, para que logren manejarse y expresarse de manera asertiva.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
Revisión de la sección anterior.	Repasar lo aprendido en la sesión anterior.	Se les pregunta que recuerdan y que les quedó de la sesión pasada.	Pizarra virtual	10 minutos
Emociones y pensamientos.	Reconocer los distintos tipos de emociones, cómo aprender a expresarlas y la forma en la que estas afectan a las personas.	Luego de la explicación sobre las emociones, se enseñarán unas láminas con distintas expresiones que representan las emociones. Se cerrará con una pregunta generadora.	Diapositivas	15 minutos
Manejo y afrontamiento.	Explicar el manejo asertivo de las emociones y cómo pueden afectar a los demás y a sí mismos.	Técnica del “semáforo” Esta actividad ayudará a los estudiantes a conocer algunas técnicas para el manejo de las emociones.	Diapositivas	15 minutos
Cierre	Evaluar los temas desarrollados durante la sesión.	Mediante el diálogo se pregunta cómo se sienten y si hay algo que en algún momento les haya provocado frustración.	Pizza virtual	10 minutos

Sesión 3: Modalidad virtual

- Tiempo: 1 hora
- Cantidad de participantes: 20 personas
- Modalidad: virtual
- Objetivo General: Explicar qué son las autolesiones y el suicidio, y cómo pueden identificarlos los menores de edad.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
¿Qué pasó en la sesión anterior?	Evaluar qué recuerdan los estudiantes de la sesión anterior.	Se les pregunta a los estudiantes qué recuerdan y que les quedó de la sesión pasada.	Pizarra virtual	5 minutos
El Color Rojo	Introducir de modo visual el tema del suicidio.	Luego de ver el video, se procede a preguntar a los menores qué entendieron y cómo se sintieron con el video.	Diapositivas y video. <u>El color rojo.</u> <u>Cortometraje</u>	25 minutos
Suicidio y Autolesiones	Explicar detalladamente los temas del suicidio y las autolesiones y cómo identificarlas.	1. Con apoyo de fragmentos del video “El color rojo” se les explicará qué es el suicidio y la diferencia que existe entre este fenómeno social y la ideación suicida. 2. Además se dará una explicación de algunas herramientas para poder identificar la ideación suicida y las autolesiones. 3. Evaluación mediante un falso/ verdadero con un Kahoot, en el cual, se les preguntará sobre los temas anteriores.	Diapositivas	20 minutos

Cierre	Evaluar los temas de la sesión.	Se utilizará el método "escalera" para formular preguntas sobre el video y cuestionar a los espectadores sobre cómo hubieran podido ayudar a la chica de este video o qué le dirían si tuvieran la oportunidad de hablar con ella.	Pizza virtual	5 minutos
--------	---------------------------------	--	---------------	-----------

Sesión 4: Modalidad virtual

- Tiempo: 1 hora
- Cantidad de participantes: 20 personas
- Modalidad: virtual
- Objetivo General: Explicar qué es el bullying y sus posibles consecuencias a nivel social y legal.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
¿Qué pasó en la sesión anterior?	Repasar los temas de la sesión anterior y qué consideran como lo más importante.	Se les preguntará qué recuerdan de la sesión pasada y se anotarán las ideas en la pizarra virtual	Pizarra virtual	5 minutos
Bullying y Cyberbullying	Explicar qué es el bullying, sus diversos tipos y sus consecuencias.	Se introducirá el tema con ayuda del video “No juegues conmigo” y se les pregunta qué entendieron del video, después se explicará que el tema con ayuda de los ejemplos que ellos den	Video <u>Corto sobre Bullying y acoso en las aulas: "No juegues conmigo"</u> diapositivas y pizarra virtual	20 minutos
Ley Contra el Acoso Escolar N° 9999	Explicar la ley N° 9999 Contra el Acoso Escolar, y sus consecuencias en quienes cometen acoso escolar.	1. Se explicará la ley y sus consecuencias para quienes comenten el acoso escolar y sus cómplices. Se pregunta a los menores si el niño del video “No juegues conmigo” puede tener problemas con la ley y si consideran quién más puede verse involucrado.	Pizarra	15 minutos

Cierre		A modo de cierre se les pregunta si tenían los suficientes conocimientos con respecto al tema y qué aprendieron a través del taller.		5 minutos
--------	--	--	--	-----------

Sesión 5: Modalidad virtual

- Tiempo: 1 hora
- Cantidad de participantes: 20 personas
- Modalidad: virtual
- Objetivo general: Analizar los términos de Autoconcepto, Autoestima, Estilos de Vida Saludables y Factores Protectores, así como su importancia.

Tema	Objetivo Especifico	Actividad	Material	Tiempo
¿Qué pasó en la sesión anterior?	Repasar los temas vistos en los talleres.	Se preguntará a los participantes qué recuerdan de las sesiones anteriores.	Pizarra virtual	10 minutos
Factores protectores y Autocuidado.	Explicar qué son los Factores Protectores y su importancia en la prevención del bullying y el suicidio.	Se explicará qué son los Factores de Protección y su importancia. De forma voluntaria se solicita a los estudiantes que comenten si tenían algún conocimiento sobre estos temas. Se les pedirá a los estudiantes que brinden ejemplos relacionados con los temas expuestos.	Diapositivas	20 minutos
¿Qué podemos hacer para ayudar?	Brindar un espacio de reflexión y análisis, en el cual, los asistentes puedan expresar qué se llevan del taller.	Los participantes deben pensar en el último video “No juegues conmigo” y cómo podrían ayudar a los niños que aparecen en él, tanto al que está sufriendo de bullying, como al que lo está ejerciendo.	Pizarra virtual	10 minutos

Cierre		Análisis sobre los cambios que podrían realizar “conmigo mismo” para prevenir el bullying.		10 minutos
--------	--	--	--	------------

Técnicas de análisis

El análisis de los talleres se efectuó por medio de la observación del comportamiento de los participantes. Al mismo tiempo, se consideraron las opiniones que compartieron los participantes, haciendo una comparación entre los resultados alcanzados y la teoría recopilada en esta investigación (DeWalt y DeWalt, 2002).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se describe cómo se llevó a cabo cada uno de los talleres planteados en la metodología propuesta. Y cabe mencionar que se realizaron, tanto en zonas urbanas como rurales, las cuales se caracterizaron por las actividades principales de las regiones aledañas a los CTP. Asimismo, se destaca que la presentación de los aportes de las personas participantes se mantendrá desde el anonimato por los acuerdos de confidencialidad acordados con esta población.

Talleres psicoeducativos

Taller Padres y Docentes.

Se efectuaron ocho talleres y en cada uno de ellos se realizaron cuatro sesiones, abarcando ocho localidades: Santo Domingo, Cartago, Alajuela, San José, San Carlos, Puntarenas, Limón y Coronado. Estos lugares se dividieron en rurales (San Carlos, Puntarenas, Limón y Coronado) y urbanos (Heredia, Cartago, Alajuela y San José). Los talleres estuvieron dirigidos a docentes, padres y madres de familia cuyos hijos y estudiantes tenían edades comprendidas entre los 15 y 17 años. Además, se trabajó con ocho grupos en unas cuatro sesiones, para un total de 32 sesiones realizadas con un total de 160 participantes, las cuales se detallarán a continuación:

Sesión 1: En la primera parte del taller se explicaron los contenidos por abordar, es decir, autoestima, autoconcepto, estilos de vida saludables y factores protectores. Durante los conversatorios que se realizaron en esta sesión, la mayoría de los participantes expresaron que no tenían conocimientos suficientes sobre los anteriores conceptos.

Un aspecto que llamó la atención en este primer encuentro fue una serie de mitos, entre los que sobresalen los siguientes: “todos los adolescentes son bipolares y por esos son así” (Anónimo)

o “que las enfermedades mentales no afectan en edades tempranas como lo son la adolescencia”(Anónimo).

Ahora bien, en relación con los factores protectores, mencionaron los profesores provenientes de zonas urbanas y rurales que: “ellos pueden ser parte de los factores protectores” (Anónimo), ya que en palabras de ellos pasan mucho tiempo con los estudiantes. Los padres en ambas regiones desconocían de este término y de la importancia que tiene en la salud mental de los y las adolescentes, además se mencionaron ambas regiones en varias ocasiones la importancia de fomentar los estilos de vida saludables, ya que muchos no conocían de los alcances que podrían llegar tener y sus efectos secundarios en la vida de los jóvenes, muchos relacionaban este término nada más con el “comer sano y hacer ejercicio” muy pocos mencionaron que dentro de estilos de vida saludables entra en juego la salud mental, uno de los grupos de zona urbana (Uladislao Gámez) hizo una referencia en la que relacionaron los conceptos de vida saludable con un ecosistema, ya que en ambos casos si una parte se ve afectada, la otra tendrá consecuencias a corto o largo plazo, sin embargo este análisis no se dio en alguna de las zonas rurales.

Particularmente, en esta primera sesión, quienes poseían mayor conocimiento sobre los distintos temas fueron los docentes; mientras el grupo de personas que tuvo mayor cantidad de dudas con los conceptos de estilos de vida sanos, factores protectores, autoestima y autoconcepto en general fueron los progenitores de ambas zonas (urbanas y rurales).

Los grupos que participaron en esta sesión que provenían de zonas rurales (Puntarenas) al principio no les dieron la importancia a los temas tratados en la sesión y mencionaron que no les veían la relevancia a los conceptos. Esto en comparación con algunas de las zonas urbanas (Santo Domingo) que sí le vieron desde un inicio su relevancia. Por lo tanto, al finalizar esta sección, se generó un espacio para la explosión de dudas y para aclarar terminología relacionada con los temas

en esta primera sesión. A raíz de estas pláticas surgieron ideas acerca de la importancia de fomentar el deporte y de llevar hábitos adecuados de sueño.

En cuanto a los comentarios de los docentes, los que pertenecían a las zonas urbanas (Santa Lucia), mencionaron la importancia de conectar con los estudiantes, con relación a este mismo punto en las zonas rurales no se reportaron comentarios similares a este. Sin embargo, los participantes de zonas rurales señalaron al finalizar la sesión la importancia de conocer estos conceptos, tanto ellos como los estudiantes, al igual que promover estilos de vida saludables en los adolescentes.

Sesión 2: Durante estos talleres se habló del bullying su definición y sus distintos tipos. De este punto se puede subrayar que para la mayoría de los grupos de ambas zonas solo existían tres tipos de bullying: el físico, el verbal y cibernético; solo un grupo de docentes de zona urbana (Uladislao Gámez), mencionó que también existe el bullying psicológico. Los padres y los docentes se mostraron sorprendidos al conocer que existen tantos tipos distintos y como “algo que nos parece normal en realidad no lo es” (Anónimo), esto en una zona rural (Jacó).

Con respecto a la Ley N° 9004, se rescata que muchos de los padres no conocían sobre esta ley versus los docentes que sí tenía noción de las consecuencias que esto podría traer para los estudiantes. Una de las madres de familia de zona urbana (San Sebastián) indicó que uno de sus hijos está pasando por una situación de bullying y que ahora con esta información podría interponer las denuncias correspondientes.

En esta misma sesión se proyectó el video “El color rojo”. Acá en todos los grupos se obtuvo la misma respuesta: que les dejaba “una sensación de escalofríos” (Anónimo) o “un mal en el cuerpo” (Anónimo) o “una sensación de frío” (Anónimo). Solo con un grupo, los encargados del respectivo colegio tomaron la decisión de sacar a un participante, ya que dijo lo siguiente: “el suicidio no es una enfermedad o un trastorno es de cobardes y que estas conversaciones sólo los

convierten más en la generación de cristal” (Anónimo). Eso provino de un padre de familia de la zona urbana (Santa Lucía) y el grupo se mostró incomodo con el comentario realizado por el señor. Con los demás grupos su respuesta fue más empática en relación con el mensaje del video y muchos indicaron la importancia de estar atentos en los cambios sutiles en los estudiantes/hijos.

En otro grupo de zona urbana (Santo Domingo) se llegó al consenso de que “era un grito de ayuda”(la ideación suicida) (Anónimo) y que era deber de todos los docentes estar pendientes de los estudiantes; además que este mismo video era un triste reflejo de la realidad de muchos adolescentes y lo impactante como docentes no se llegan a percatar que la realidad de cada uno de sus alumnos. Aquí la mayoría de los docentes de la zona rurales mencionaron que eran tan responsables como los padres porque pasan con ellos la mayoría del tiempo y que deberían ser capaces de reconocer estos cambios de patrones. En ambas zonas, urbana y la rural, se obtuvieron respuestas en apoyo hacia los jóvenes.

Sesión 3: En el tercer encuentro se expuso el tema de la ideación suicida y el suicidio; durante el taller se habló de la sintomatología y patrones que se pueden llegar a presentar el o la adolescente. En un grupo de docentes de una de la zona urbana (Ulalislao), se mencionó que estos cambios pueden pasar desapercibidos por su naturaleza sutil, además de que para muchos se pueden confundir con cambios y actitudes “normales” de la adolescencia.

Por otro lado, se preguntó sobre si se tenía conocimiento de los protocolos del MEP y mencionaron los padres/madres que no lo tenían. Sin embargo, los docentes expresaron conocer o tener una leve noción de estos. Así sucedió de igual manera en ambas zonas, varios de los asistentes de zonas urbanas compartieron experiencias con estudiantes que pasaron por intentos de suicidio y se pudo comprar que la sintomatología previamente prescrita en los talleres coincide con lo que ellos vivieron. Y esto no fue un patrón que se repitiera en las zonas rurales, además mencionaron todos los grupos la importancia de que existan espacios para que ellos puedan conocer sobre estas

sintomatologías y de la importancia de que el MEP realice talleres, conversatorios o brindar espacios para poder conocer sobre los protocolos, ya que existen muy pocos lugares donde puedan aprender sobre distintos trastornos o problemáticas a nivel de salud mental en los cuales ellos como docentes puedan tomar cartas en el asunto. De esa forma, opinaron los docentes (Coronado), haciéndoles ver a los padres la problemática por las cuales los adolescentes están atravesando y así buscar una solución de manera integral. Los comentarios de apoyo, búsqueda de información y realización de más espacios fueron realizados por docentes de zonas urbanas y las rurales.

Sesión 4: En la última reunión se expuso la relación que existe entre ambos temas (ideación suicida y bullying) y la relevancia de tratar ambos temas, además de brindarles información importante como lo son los números de teléfono de distintas instituciones. De esto, muy pocos grupos saben de estos contactos y los que tenían más conocimiento de la existencia de estos fueron los de las zonas urbanas.

Según el cronograma se abrió un espacio para el diálogo y surgieron preguntas como: “¿Existe otra manera en que los adolescentes reaccionan ante el bullying?” (Anónimo), “¿pueden a raíz de esto padecer anorexia?” (Anónimo). Esta última se desprende de una zona urbana (Santa Lucía). A su vez, se resalta la conversación para hablar de otros temas como lo pueden ser los trastornos alimentarios y su relación con el bullying, señalando: “¿Es lo mismo tener ansiedad a tener ataques de ansiedad?” (Anónimo).

Esas dudas no se presentaron en otra zona y se asocia a un grupo con el caso de un estudiante con sus ausencias, ya que mencionaron que se le hacía a veces imposible ir a clases por el miedo que le provocaba el colegio. Esto fue en una zona urbana (Santo Domingo). Pero en ambas zonas se destacó la importancia de que se abran más espacios para que se puedan informar de estos temas, dado que se siente que deberían ser los primeros en darse cuenta de lo que ellos están viviendo en el centro educativo, según los docentes de las dos zonas.

Cuando se mencionó que como adultos se podría ser parte del problema al minimizar lo que algunos adolescentes están viviendo, se mostraron molestos los de zonas rurales (Jacó). Se discutió la importancia de que los padres, docentes y los estudiantes sepan otras de las posibles consecuencias del bullying y como lo pueden ser el alcoholismo, uso de drogas y trastornos alimentarios. En ambas zonas existían dudas sobre el accionar del PANI y el cómo poder contactarlos. En las zonas urbanas existieron más dudas sobre otras consecuencias que se pueden dar. Y en ambos grupos se generó la discusión de tener más espacios en los cuales puedan aclarar sus dudas y conocer más sobre los temas, no solo para prevenir, sino para saber la diferencia cuando es una broma o cuando es una situación de acoso escolar.

Taller adolescente

Se realizaron siete talleres, los cuales estuvieron compuestos de cinco sesiones por cada uno, con siete grupos diferentes, para un total de unas 35 sesiones con un promedio de 25 estudiantes por grupo, en distintos CTP del país, en las siete provincias, todo de manera virtual por medio de la plataforma Google Meet.

La mayoría de estos colegios presentaban alguna problemática con respecto al tema de bullying y todos los grupos eran de 5.º y 6.º año de colegio. Cabe indicar el siguiente patrón de comportamiento entre los grupos: donde había más mujeres, solían ser más reservados; pero donde había más varones en comparación con grupos donde el sexo femenino era mayor, estos eran más expresivos y comunicativos. A estos les costaba menos hablar sobre el hecho de proteger a los demás o cuidarse entre ellos. Los grupos pertenecen a zonas rurales (San Carlos, Puntarenas, Limón, Coronado) y urbanos (Santo Domingo, Cartago, Alajuela, San José).

Desarrollo de las sesiones.

Sesión 1: En el primer encuentro se conversó sobre los conceptos de autoestima y autoconcepto. Los jóvenes participantes mencionaron que no tenían en claro la diferencia entre estos términos, pero sí dijeron que era importante tener en claro qué era tener un buen autoconcepto. Además, un grupo de una zona urbana (Ulalislao) menciona que nunca en el colegio les hablan de estas diferencias, de estos temas y mencionaron que para ellos estos deberían ser de tanta relevancia como las clases de matemáticas. Esto fue dicho en una de las zonas rurales (Limón).

En un grupo de zona urbana (San Sebastián) se hizo la siguiente reflexión: los profesores "quieren que den la talla sin importar cómo se sienten" (Anónimo). Les deberían hablar de estos temas y no dejar que nadie les genere ideas erróneas que ellos tienen de sí mismos, así como la importancia de cuidar tanto su salud mental como física. Muchos expresaron cómo una sola persona puede causar el cambio del autoconcepto de cada persona y cómo influye sobre ellos, sobre cómo las opiniones de los demás influyen sobre otros y en las zonas urbanas eran más conscientes que las zonas rurales.

Sin embargo, los estudiantes dijeron (Coronado) que los profesores no les suelen hablar de estos temas. En ambas zonas coinciden en que a muchos docentes solo les interesa la parte académica de los estudiantes y, en muchas ocasiones, quieren que sean como "robots" (Anónimo), sin tomar en cuenta que pueden estar pasando por un mal momento.

Sesión 2: En el segundo encuentro se explicó el tema de las emociones y la asertividad; además se trabajó con la técnica del semáforo. Esto para pudieran aprender a manejar mejor sus emociones, mencionaron que para ellos es importante saber el cómo las emociones los afectan y como afectan a los demás sin que nos se den cuenta y que a veces sin querer tenía muy poca asertividad y que nadie se los llegaba a enseñar cómo ser asertivos y como usar costarriqueñismos o palabras o dichos autóctonos de nuestro puede ser ofensivo y poco asertivo de esto un joven

mencionó el usar el “playo” (Anónimo) sin pensar si la otra personas tiene esa orientación sexual, en este punto ambas zonas coincidieron en los mismos puntos.

Los jóvenes indicaron que muchas veces dicen las cosas y un tiempo después se dan cuenta de que lo que dijeron pudo haber lastimado a los demás. Mencionaron también que a veces las palabras hieren más que un golpe y que nadie les enseña a ser asertivos para un grupo de una zona rural (Puntarenas) mencionaron que el colegio debería enseñarles de esto porque ahora que van a entrar a la universidad y a la vida laboral ellos sienten que se espera que tengan un buen manejo de ser asertivos y todo lo que implica. El grupo con más inquietudes y que destacó la importancias del buen manejo de las emociones fue los de las zonas rurales versus el de las urbanas, pero ambas zonas resaltaron la importancia de tener cuidado con el lenguaje destacando que este es un arma de doble filo.

Sesión 3: Durante la tercera sección se proyectó el video “El color rojo” (2017) y se discutió sobre este tema. Se indicó que no sabían sobre el suicidio y cómo los comentarios con el tiempo podían llegar a causar tanto daño, uno de los muchachos (San Lucia). Se mencionó que alguien tenía un conocido que tuvo un intento fallido de suicidio y citó, “que cuando estaba tomando las pastillas no pensaba en nada más que en ya no estar, pero cuando termino de tomarlas quiso una segunda oportunidad para ser feliz” (Anónimo) y señalaron esto en una de las zonas urbanas (Santo Domingo). Y este es solo una de las muchas consecuencias que tiene los comentarios sobre las personas y que por eso se deben callar si no van a decir algo bueno sobre los demás.

Se mencionó que hay ocasiones en que no pueden contar con sus familias y que a veces el decirles las cosas o hablar de ciertos temas es muy problemático, según ambas zonas. Otro punto que fue que, como se muestra en video, las iglesias o la religión son de muy poca ayuda y que, si bien saben que esta puede ser un factor protector para algunos, para otros es todo lo contrario. Para las zonas rurales, este tema de la religión toma más relevancia en las familias versus las zonas

urbanas. En un grupo, un adolescente de una zona rural (Jaco) mencionó con respecto a la religión que esta le ha impedido hablar libremente con sus padres, tanto de este tema como de otros, como lo es la sexualidad.

Con respecto a la sintomatología, muchos mencionaron que sí les parece importante conocer esta, ya que así pueden ayudar a sus amigos si ven alguna señal de alerta, unos mencionaron que no era para estar de “sapos” (Anónimo) pero que si de verdad eran amigos deberían de poder saber qué hacer si se dan cuenta de que alguien quiere hacer daño.

En cuanto a lo descrito, en ambas zonas coinciden con que las lecciones de psicología se abarquen temas tan importantes como conocer de sintomatología para poder ayudar a sus amigos en casos necesarios, con relación a la religión las zonas rurales coinciden en que la religión pueden afectarlos de manera negativa en ellos con relación con las zonas urbanas; sin embargo, en ambas zona comentaron la importancia de que se les hable más sobre salud mental para poder trabajar en ella y no solo espera que sean funcionales.

Sesión 4: Para el cuarto encuentro se presentó el video "No juegues conmigo" (2018), como actividad rompehielos para abrir el tema del bullying y sus consecuencias. Adicionalmente, se explicaron los distintos tipos o formas de bullying que existen. Por otra parte, se les preguntó si sabían de la existencia de la ley 9004, a lo que respondieron que no en ambas zonas. En un grupo de una zona urbana (Ulalislao) en particular, se expresó que esto les era de gran utilidad, ya que tenían a una compañera con capacidades diferentes, ya que esta era víctima del bullying, y que todos tenían deseos de ayudarla, pero que las medidas que estaba tomando la institución eran poco efectivas. Además, estos mismos participantes mencionaron que iban a hablar con los responsables de la compañera para poder entre todos tomar acciones contra las agresoras.

Cuando se les preguntó qué era para ellos el bullying, en ambas zonas se obtuvieron respuestas similares, señalando lo siguiente: “joder hasta obstinar al otro” (Anónimo) y otros

mencionaron que era “emputar al otro solo por gusto” (Anónimo). También que a los que suelen escoger para “joder” es a los que perciben como más débiles y que se debía empoderar a las víctimas, ya que muchos victimarios solo tenía ganas de “joder la vida al otro” (Anónimo). Muchos mencionaron que los que suelen realizar estos actos “es que no tiene nada mejor que hacer” (Anónimo). En todos los grupos se pudo observar que sí tenían en claro el tema y en muchos su molestia de que las “bromas se pasen de tono” (Anónimo).

Los participantes de las zonas rurales mencionaron que para ellos era importante que los profesores y sus padres entiendan que a veces están jugando y que no todas las bromas es bullying: “no estamos buscando hacer sentir mal al otro” (Anónimo). Por otro lado, aquellos de las zonas urbanas indicaron que “la línea entre una broma o llevarse pesado y el bullying es muy delgada” (Anónimo). En cuanto a la Ley N° 9999, ambos sectores la conocían más, pero dijeron que les gustaría que les hablaran más de estos temas sobre todo en clases como orientación.

Sesión 5: Para la última parte de los talleres, se inició preguntándoles cómo se sintieron con respecto a la última sesión y mencionaron que les gustó saber que podían ser agentes de cambio. Muchos expresaron que les gustaba la idea de poder cambiar lo que les pasaba a muchos de sus compañeros, al igual que conocer la sintomatología y poder dar aviso de ser necesario que algún amigo o compañero está pasando por una mala situación y así evitar que suceda una tragedia.

Seguidamente, se conversó de los factores protectores y estilos de vida saludables. Acá los estudiantes mencionaron que el primer “paso era quererse a sí mismos para no estar viendo los defectos de los demás” (Anónimo). Esto fue expresado por un participante de las zonas urbanas (San Sebastián). Además, indicaron que se debe ponderar a los que son víctimas para que no los vean como personas débiles de acuerdo con las zonas rurales (Coronado). A su vez, destacaron cuando se habló de la importancia de los estilos de vida saludables y el cómo ellos también pueden ser un factor protector con los más pequeños del colegio, según fue mencionado en una de las zonas

urbanas (Uladislao). Cabe citar que, después de estos talleres en conversaciones posteriores con los docentes, muchos mencionaron ver un cambio en los estudiantes y en cómo se comunicaban entre ellos. Los de las zonas rurales opinaron que era responsabilidad de ellos cuidar y enseñar a los más pequeños a respetarse versus los de las zonas urbanas que indicaron que era responsabilidad de todos hacer el colegio un lugar agradable.

Cuando se habló de hábitos saludables, los de las zonas urbanas (Santa Lucía) mencionaron que a veces solo en educación física hacen ejercicios y esto lo expresaron los varones. Lo anterior, versus las zonas rurales que mencionaron muchos que hacen bastante ejercicio. En relación con los factores protectores, en ambas zonas se dijo que lo mejor que pueden hacer es hablar entre ellos o con un adulto que los haga sentirse cómodos, además de prestar atención a la forma en cómo se hablan entre ellos.

Síntesis de los talleres

Al finalizar las sesiones, varios docentes expresaron haber observado cambios positivos en los grupos trabajados. En un colegio de una zona rural, los estudiantes de quinto año, quienes participaron en los talleres, tomaron la iniciativa de organizarse para evitar que los alumnos de noveno y cuarto año acosaran a los de séptimo. Por otro lado, en un colegio de una zona urbana, los estudiantes se unieron para presentar una denuncia contra un compañero que agredía a una alumna con capacidades diferentes.

Docentes y padres de familia.

Si bien existe un conocimiento general sobre temas como la autoestima, el bullying y la salud mental, los talleres demostraron ser de gran utilidad para generar espacios donde los participantes puedan evacuar dudas, eliminar mitos y reflexionar sobre estas problemáticas. En muchas ocasiones, los sentimientos y experiencias de los jóvenes son minimizados con frases como

"cosas que pasan en la adolescencia", lo que invalida lo que están viviendo y dificulta que busquen ayuda.

En los colegios donde existen problemáticas de bullying, se vuelve vital reforzar el trabajo por parte de orientación o un tercero especializado, ya que estos temas casi nunca reciben la atención necesaria. Como los propios participantes manifestaron, "hacen falta más espacios donde podamos aprender para ayudar de mejor manera a los estudiantes" (Anónimo). Los docentes, siendo el primer enlace con los estudiantes, en muchos casos no saben cómo actuar o no logran identificar las señales de alerta. Esto resalta la importancia de brindarles las herramientas necesarias para abordar estas situaciones de manera efectiva.

En ese sentido, se observó que los docentes contaban con un mayor conocimiento sobre estos temas en comparación con los encargados de familia. No obstante, ambos grupos coincidieron en la importancia de generar más espacios de formación y diálogo, no solo para los estudiantes, sino también para los adultos que forman parte de su entorno, con relación a las situaciones; las urbanas tenían mayor conocimiento versus las rurales.

Los talleres evidenciaron que, aunque existe un interés genuino por parte de la población en aprender y mejorar, aún hay una brecha importante en cuanto a la información y los recursos disponibles para abordar temas como el bullying y la salud mental. La invalidación de las emociones de los jóvenes y la falta de espacios para hablar abiertamente sobre estos temas solo perpetúan el problema, dejando a muchos estudiantes sin el apoyo que necesitan, si bien ambos grupos coinciden en la importancia de que existan espacios donde se puedan tratar estos temas.

Adolescentes

En todos los grupos participantes, se observó que existe una noción vaga sobre ciertos conceptos clave, como el bullying, la autoestima y la asertividad. Sin embargo, los estudiantes

demonstraron un entendimiento claro de la importancia de estos temas y de las implicaciones que tienen en su vida diaria. Aunque muchos reconocieron que no siempre piensan en las consecuencias de sus actos, destacaron la relevancia de contar con espacios donde puedan expresarse libremente y evacuar sus dudas sin temor a represalias.

Los estudiantes mencionaron que, en muchas ocasiones, la información que reciben sobre estos temas es superficial y no se les dedica el tiempo necesario para explicarles cada punto de manera detallada. Esto genera que, como ellos mismos expresaron, "a veces dicen o hacen algo sin saber si están cometiendo bullying". Por esta razón, resaltaron la importancia de que en clases como Educación Cívica u Orientación se aborden temas como la Ley N° 9004 y otras herramientas legales que pueden utilizar para protegerse y proteger a sus compañeros.

A pesar de las diferencias entre las zonas rurales y urbanas, ambos grupos compartieron un deseo común de cambio, coincidieron en la necesidad de crear más espacios donde puedan expresar sus sentimientos, resolver dudas y reflexionar sobre cómo sus acciones afectan a los demás. Estos espacios no solo les permitirían comprender mejor conceptos complejos y que no se suelen tratar en los colegios por diversos motivos, sino también fomentar una convivencia más respetuosa y empática en sus entornos escolares.

Los resultados de estos talleres dejan en evidencia una realidad innegable que es que los jóvenes tienen un deseo genuino de aprender y de ser escuchados, sin importar su procedencia. Pero este anhelo se enfrenta a la ausencia de espacios adecuados para tratar temas tan cruciales como la salud mental, el bullying y la asertividad. La educación no puede limitarse únicamente a lo académico; debe incluir también una formación emocional y social que prepare a los estudiantes para afrontar los desafíos cotidianos.

Estos talleres no solo cumplieron una función informativa, sino que también contribuyeron a empoderar a los estudiantes, demostrando que sus voces importan y que tienen la capacidad de

convertirse en agentes de cambio en sus comunidades. No obstante, este es apenas un primer paso, uno de los objetivos propuestos, que efectivamente se alcanzó.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Discusión

Los resultados obtenidos en los talleres logran responder de manera positiva a los objetivos, tanto generales como específicos, planteados con anterioridad en el presente documento, tales como que ambos grupos etarios reconocieran patrones y obtuvieran herramientas para la identificación y prevención del bullying.

Como mencionan Brasier et al. (2020), los agresores buscan, a través de distintas acciones, causar el mayor daño posible a nivel emocional, físico o psicológico, actuando con plena conciencia de sus actos. Este hallazgo coincide con lo expresado por los adolescentes durante los talleres, quienes señalaron que los agresores suelen buscar poder o dominio sobre sus pares y que las agresiones se mantienen durante un periodo prolongado. Dichos comportamientos reflejan la necesidad de intervenir de manera temprana y efectiva para prevenir el bullying y sus consecuencias.

En relación con lo mencionado por Azúa et al. (2021) y Galván et al. (2020), existe una relación directa entre los pensamientos negativos y ser víctima de bullying, además de que se puede observar que las zonas rurales tienden a asociarlo más con "bromas pesadas" versus las zonas urbanas, que tienden establecer una diferencia entre una situación y otras. Se pudo observar que, en relación, los colegios de zonas urbanas tienen más noción de los conceptos que las zonas rurales.

Por otro lado, en los talleres se logró que los participantes comprendieran el impacto negativo de sus acciones hacia los demás. Y esto se pudo determinar en ambas zonas después de observar ambos videos y las discusiones que se tuvieron después de su proyección, las cuales promovieron la empatía y la asertividad, tal y como Ovejero (2010) lo propuso en su documento.

Además, como señalan Lacunza y Contini (2011), los adolescentes son capaces de reflexionar críticamente sobre las dinámicas de exclusión y agresión, especialmente cuando se les brinda información y herramientas para hacerlo. Es así como en los talleres, se observó que los participantes comenzaron a identificar los roles involucrados en el bullying (agresor, víctima y espectadores), tal como lo establece el Ministerio de Educación Pública (MEP) en el protocolo en atención de bullying. Este entendimiento es crucial para que los estudiantes puedan actuar como agentes de cambio en sus comunidades.

Los docentes que participaron en los talleres coincidieron con lo planteado por Gonzalo y Picado (2019), sobre el papel fundamental que juegan en la vida de los estudiantes. Los profesores no solo transmiten conocimientos académicos, sino que también pueden marcar una diferencia positiva en el desarrollo emocional y social de sus alumnos. Este rol se vuelve aún más relevante en contextos donde los estudiantes enfrentan situaciones de riesgo, como el bullying o la ideación suicida, ya que los mismos alumnos sienten que pueden acudir a sus docentes en búsqueda de ayuda. Aquí, si bien las respuestas fueron fragmentadas en ambas zonas, todos coinciden en lo mismo: se necesita más capacitación.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones se pueden mencionar las conexiones a internet, tanto para los asistentes como para la organizadora, ya sea por la desconexión del servicio o por alguna falla del servicio eléctrico. Otra de las limitantes que se presentaron fueron el desconocimiento del cómo usar la plataforma de parte de los asistentes. Además, las ondas tropicales que sucedieron durante los talleres afectaron la calidad de escucha para los participantes y para la organizadora. Se suma

el hecho de no poder hacerlos de manera integral en todos los colegios, evitando así en una verdadera prevención en la zona.

Conclusión

Una vez finalizado el presente trabajo, se hace oportuno brindar información y las herramientas necesarias, tanto a los alumnos como a sus padres de familia o encargados legales, sobre los distintos protocolos que existen en el país para prevenir el suicidio y el bullying. En el cumplimiento de este objetivo, es importante que los funcionarios y docentes reciban constantemente capacitaciones en temas de esta relevancia, que sin duda alguna impactan directa y significativamente el ambiente educativo y a la sociedad en general, en la actualidad.

Lo anterior, se confirma con las observaciones realizadas en los talleres impartidos, en los cuales se evidencia el poco o nulo conocimiento acerca de la existencia de estos protocolos, que deben ponerse en práctica para la identificación y la prevención de ambos fenómenos sociales.

Al mismo tiempo, se concluye que el enfoque “humanista”, utilizado en este trabajo, permite fomentar la empatía y la asertividad en los jóvenes de una manera integral, ya que, el enfoque “moralista”, solo toma en cuenta al victimario, dejando por fuera a las demás partes, sean estas víctimas, cómplices y observadores, y el “legalista”, se enfoca únicamente en el aspecto legal regido por las leyes y normas.

Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones educativas del país promover charlas y talleres de capacitación dirigidos a los docentes, con el propósito de que conozcan y sepan aplicar los protocolos del Ministerio de Educación Pública (MEP) para situaciones de riesgo, como el bullying y la ideación suicida. Dichos espacios deben ser prácticos y enfocados en dotar de herramientas concretas para identificar señales de alerta y que el docente pueda actuar de manera efectiva.

A su vez, es fundamental crear espacios seguros dentro de las instituciones educativas donde los jóvenes puedan expresar sus inquietudes, dudas y emociones sin temor a ser juzgados. Estos espacios deben ser liderados por profesionales en psicología u orientación, fomentando la confianza y la empatía entre los estudiantes.

También se recomienda incluir en las clases de Educación Cívica u Orientación temas relacionados con la Ley N° 9004 y otras normativas que protegen a los estudiantes contra el acoso escolar. Se debe fomentar la participación de los estudiantes en la creación de iniciativas contra el bullying y a favor de la salud mental. Esto no solo les da un sentido de pertenencia, sino que también los empodera como agentes de cambio en sus comunidades.

Se insta a las autoridades educativas a establecer canales de comunicación efectivos entre docentes, padres y estudiantes para abordar de integralmente las problemáticas que afectan a los jóvenes. Es claro, que los padres también requieren ser capacitados para identificar señales de alerta y apoyar a sus hijos en situaciones de riesgo.

Estas recomendaciones no solo pretenden abordar las problemáticas señaladas en los talleres realizados, sino prevenir futuras situaciones de riesgo. La educación no puede limitarse a los aspectos académicos, más bien debe incluir una formación emocional y social que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida.

REFERENCIAS

- Aláez, B. (2013). Líneas de pensamiento de un suicida. MTIAG. Recuperado de <https://mtiag.mforos.com/2055279/11404396-suite101-lineas-de-pensamiento-de-un-suicida/>.
- Alvarado, M., & López Rodríguez, P. (2022). Ciberbullying e ideación suicida: Un meta-análisis en población joven. [Tesis por el grado de Psicología Clínica, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a48ef3d4-8f81-48ba-959d-f336b9d871d0/content>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arias-Sandoval, L. (2018). Reflexiones en torno al fenómeno bullying en el contexto costarricense. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 383-401. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.19>
- Arroyo, R. R., Bofill, M. R., & Cid, M. T. (2015). Estudio del bullying en el ciclo superior de primaria. *Educacion*, XX1, 18(1), 345–368. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70632585015.pdf>
- Azúa Fuentes, E., Rojas Carvallo, P., & Ruiz Poblete, S. (2020). Acoso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio. *Revista chilena de pediatría*, 91(3), 432–439. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>
- Báez Suárez, W. C., Oliveros Ariza, J. C., & Granados, L. F. (2010). El bullying: prevención, detección e intervención primaria en preescolares (Trabajo de grado, Licenciatura en Pedagogía Infantil, Pontificia Universidad Javeriana). Pontificia Universidad Javeriana.

<https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/ca3f9e47-0bd5-44ce-a086-1e5452d8362d/content>

Barroso Martínez, A. (2019). Comprender el suicidio desde una perspectiva de género: una revisión crítica bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(135), 51-66. Epub 11 de noviembre de 2019. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352019000100004>

BBC News Mundo. (17 de febrero de 2022). Drayke Hardman: el desgarrador mensaje de la madre de un niño de 12 años que se suicidó tras sufrir bullying en una escuela de E.E.U.U. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-60425185>

Brown, P., & Hesketh, A. (2004) *La mala gestión del talento: Empleabilidad y empleos en la economía del conocimiento*. Oxford University Press. Recuperado de <https://econpapers.repec.org/bookchap/oxpobooks/9780199269549.htm>

Camarillo, B. (11 de septiembre de 2022). Suicidios en Costa Rica: Mitos y realidades, estadísticas y señales de alerta. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/suicidio-en-costarica-estos-son-algunos-mitos-y-realidades-estadisticas-y-senales-de-alerta>

Cardozo Giordano, L. (2019). *Depresión infantil: Aproximación al diagnóstico, técnicas de evaluación y tratamiento* [Tesis de grado, Universidad de la Republica Uruguay]. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21717/1/Cardozo%20Giordano%2C%20Luc%C3%ADa.pdf>

Comisión para la Prevención del Suicidio en Costa Rica. (2021). *Protocolo de atención al tema del suicidio*. Comisión para la Prevención del Suicidio en Costa Rica. Recuperado de <https://cpj.go.cr/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo-de-Atencion-al-tema-del-Suicidio.pdf>

- Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2021). Protocolo de Atención en el tema del suicidio por parte de CJP. <https://cpj.go.cr/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo-de-Atencion-al-tema-del-Suicidio.pdf#page=8.16>
- Cuadrado Marciel, P. (2024). Una revisión sistemática. Influencia del bullying en la conducta suicida de los adolescentes [Grado en Enfermería, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/68347>
- Cuba Goetendia, J. P. (2020). Relación entre bullying y pensamiento suicida en estudiantes secundarios de los Andes Peruanos. *Revista Científica de la Facultad de Medicina Humana*, 15(2), 45–60. https://www.researchgate.net/publication/349013297_BULLYING_E_IDEACION_SUICIDA_EN_ADOLESCENTES_EN_UN_COLEGIO_DE_LOS_ANDES_PERUANOS
- Cuva Tuján, J. M., & Portales Sánchez, M. L. (2021). Bullying como predictor de conductas suicidas en adolescentes: Evidencia desde estudios transversales. *Psicología Educativa*, 27(2), 145–160. https://www.researchgate.net/publication/340438800_Relacion_entre_bullying_y_conductas_suicidas_en_adolescentes_una_revision_sistemica
- Del Rey, R., & Ortega, R. (2007). Violencia escolar: claves para comprenderla y afrontarla. *EA, Escuela Abierta*, 10, 77–89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2520028>
- DeWalt, K. M., & DeWalt, B. R. (2002). Participant observation: A guide for fieldworkers. AltaMira Press. <https://es.scribd.com/document/619004018/DeWalt-and-DeWalt-Participant-observation-A-guide-for-fieldworkers-CHA-2>
- Diario La Extra. (27 de mayo 2019). MEP suma 41 casos de Bullying en 2019. *Diario La Extra*. <https://www.diarioextra.com/noticia/mep-suma-41-casos-de-bullying-en-2019/>

- Durán Rodríguez, M. (2016). Bullying: políticas de atención y prevención en Costa Rica. *Posgrado y Sociedad Revista Electrónica del Sistema de Estudios de Posgrado*, 14(1), 25–38. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/posgrado/article/view/1487>
- Durkheim, É. (1897). El suicidio: Un estudio en sociología. Recuperado de <https://sociologia1unpsjb.files.wordpress.com/2008/03/durkheim-emile-el-suicidio.pdf>
- Enríquez Villota, F., & Garzón Velásquez, F. (2015). El acoso escolar. *Saber, Ciencia y Libertad*, 10(1), 209.234. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2015v10n1.983>
- Flores, G. L. C., Zevallos, V. M. C., & Melgar, Á. S. (2023). Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes. *Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu.*, 7(29), 1319–1334. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.594>
- Galván, G., Castilla Chaverra, L. M., Garces R., M. J., Garces R., F., Vásquez De la Hoz, J., Guerrero Martelo, M. F., Barchelot Aceros, L. J., & Torres Oviedo, J. (2020). Relación entre bullying y conductas suicidas en adolescentes: una revisión sistemática. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 31(149), 13–20. <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/79/42>
- Gonzalo Sancho, M., & Picado Cortés, L. (2017). Factores de riesgo y protectores del suicidio en jóvenes latinoamericanos: Una revisión sistemática (1995-2017). *Actualidades en Psicología*, 34 (129), 47- 69. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-35352020000200047&script=sci_abstract&tlng=es
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Métodos de investigación*. McGraw Hill Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

- Joiner, T. E. (2009). La teoría interpersonal-psicológica del comportamiento suicida: estado empírico actual [Nota científica]. American Psychological Association. Recuperado de <http://www.apa.org/science/about/psa/2009/06/sci-brief.aspx>
- Joos, M. C., McDonald, A., & Wadsworth, M. (2019). Extending the toxic stress model into adolescence: Profiles of cortisol reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 107 (2019), 46-58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.05.002>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://psycnet.apa.org/record/2014-04307-001>
- Lacunza, A. B., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159–182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Leiva Díaz, V. (2007). Agresividad en niños y niñas de kinder y primer ciclo, del área metropolitana. *Revista de ciencias sociales*, (117-118), 117-127. <https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/11017/10398>
- López-Villegas, A., & Sánchez-Sandoval, Y. (2024). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(1), 33-41. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.1.4>
- Mendoza González, B., & Maldonado Ramírez, V. (2017). Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educación básica. *Ciencia Ergo Sum*, 24(2), 109–116. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10450491003>

- Ministerio de Educación Pública. (Costa Rica). (2016). *Protocolo de actuación ante situaciones de bullying en centros educativos*. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/protocolo-actuacion-situaciones-bullying.pdf>
- Ministerio de Salud (Costa Rica). (2021). Boletín epidemiológico n.º 27: Semana epidemiológica 30. Dirección de Vigilancia de la Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca/material-educativo/material-publicado/boletines/boletines-vigilancia-vs-enfermedades-de-transmision-vectorial/boletines-epidemiologicos-2021/7725-boletin-epidemiologico-n-27-5/file>
- Nasaescu, E. (2022). Factores de riesgo y de protección ante conductas antisociales [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba]. <https://helvia.uco.es/handle/10396/23356>
- Navarro-Gómez, N. (2017). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y Salud*, 28(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.002>
- Nussbaum, M. (1999). Otro enfoque para la defensa del ser humano y de los derechos de las mujeres. *Seqüência Estudos Jurídicos e Políticos*, 36(70), 93–114. <https://doi.org/10.5007/2177-7055.2015v36n70p93>
- Núñez, A., Álvarez García, D., & Fuentes, P. (2021). Ansiedad y autoestima en los perfiles de cibervictimización de los adolescentes. *Comunicar*, XXIX(67), 47-59. <https://www.revistacomunicar.com/html/67/es/67-2021-04.html>
- Observatorio de la Violencia. (2022). Situación del suicidio en Costa Rica 2021. <https://observatorio.mj.go.cr/situacion-del-suicidio-en-costa-rica-2021>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Plan de Acción Global para Vidas Saludables y Bienestar para Todos. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240010277>

- Ortega Ruiz, P., Mínguez Vallejos, R., & Rodes Bravo, M. L. (2009). Autoestima: un nuevo concepto su medida. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 12. <https://doi.org/10.14201/2868>
- Ovejero Bernal, A. (2010). *Algunas claves para entender la conducta humana*. Biblioteca Nueva. (ISBN 978-84-9940-155-3).
- Pérez Lago, V. (2022). *Relación de suicidio y acoso escolar en menores. Revisión sistemática* [Tesis de Grado en Enfermería, Universidad de Santiago de Compostela]. <https://minerva.usc.gal/rest/api/core/bitstreams/9ca9a8b2-0681-42d3-903c-e958ea7f42db/content>
- Quiros, B. (3 de septiembre de 2024). Costa Rica aparece como número 1 en casos de bullying en el mundo. *CR Hoy*. <https://crhoy.com/costa-rica-aparece-como-numero-1-en-casos-de-bullying-en-el-mundo/>
- Ramírez-Rojas, C. (2023). *Atención Señales de Suicidio. Dirigido a la Niñez, Adolescencia y Adulthood*. IRET. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado de https://publica2.una.ac.cr/Archivos_Erick/>10_10_2024/Documentos/I/IRET/4821-24.pdf
- Real Academia Española. (2017.). bullying. En *Diccionario panhispánico de dudas* (2.ª ed., versión provisional). Recuperado el 22 de agosto de 2025, de <https://www.rae.es/dpd/bullying>
- Real Academia Española (2023). asertivo, asertiva. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 22 de agosto de 2025, de <https://dle.rae.es/asertivo>
- Rencio, P. (31 de mayo 2018). 60% de estudiantes de Costa Rica han sido víctimas de Bullying. *La Nación*. <https://www.nacion.com/el-pais/educacion/60-de-estudiantes-del-pais-han-sido-victimas-de/M6NRIEP6KRHYFJR6KEIJFWFEKA/story/>
- Rodríguez Santana, V. (2018). *Relación entre acoso escolar e ideación suicida en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de El Agustino* [Tesis de Licenciatura,

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29348/Rodriguez_SV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, M. M. D. (2016). Bullying: políticas de atención y prevención en Costa Rica. *Posgrado y Sociedad Revista Electrónica del Sistema de Estudios de Posgrado*, 14(1), 25–38. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/posgrado/article/view/1487>

Rosselló, J., Duarté-Vélez, Y., Bernal, G., & Zuluaga, M. G. (2011). Ideación suicida y respuesta a la terapia cognitiva conductual en adolescentes puertorriqueños/as con depresión mayor. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 45 (3), 321–329. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5378807>

San José López-Tafall, V. (2020). *El bullying y sus consecuencias sobre la salud mental: prevención y manejo desde enfermería* [Grado en Enfermería, Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20076/SAN%20JOSE%20LOPEZ-TAFALL%2c%20VALVANUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, J. C., Villarreal, M. E., & Musitu, G. (2019). Capítulo 12. Ideación suicida. En [Título del libro o colección general, si disponible]. Universidad de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/sosa/cap13/cap12-ideacion-suic-trillas-13.pdf>

Seminario Universidad (2024, 9 de septiembre). Costa Rica es el país con mayor porcentaje de casos de bullying reportados en el mundo, según estudio internacional. <https://semanariouniversidad.com/pais/costa-rica-es-el-pais-con-mayor-porcentaje-de-casos-de-bullying-reportados-en-el-mundo-segun-estudio-internacional/>

Serna Huesca, O. (2019). Cartografía Conceptual del Bullying: Hacia la Teorización e Intervención desde la Socioformación. *Atenas*, 3(47), 124- 141. [Cartografía Conceptual del Bullying: Hacia la Teorización e Intervención desde la Socioformación](#)

Suárez, W., & Ariza, J. (2010). *El bullying: prevención, detección e intervención primaria en preescolares*. Bogotá Biblioteca

General. <https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/ca3f9e47-0bd5-44ce-a086-1e5452d8362d/content>

Suero Maloney, C. (2019). Acoso escolar e ideación suicida: relación con la agresividad, conducta prosocial y factores emocionales [Tesis Doctoral, Universitat de Valencia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=255833>

Swearer, S. M., Turner, R. K., Givens, J. E., & Pollack, W. S. (2008). "You're so gay!": Do different forms of bullying matter for adolescent males? *School Psychology Review*, 37(2), 160–173. <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1152&context=edpsychapers>

UNICEF. (2021). Estado mundial de la Infancia 2021: En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>

ANEXOS

Formulario de Consentimiento Informado

Talleres de psicoeducación para encargados de menores de edad y menores de edad

Nombre de la persona investigadora: Bach. MaríaJesús Alvarado Molina

Nombre de la persona participante: _____

1. Responsables del proyecto: La estudiante responsable del proyecto es la Bachiller en psicología MaríaJesús Alvarado Molina la cual está cursando el grado universitario de Licenciatura en psicología en la Universidad Iberoamericana (UNIBE).
2. Propósitos del proyecto: La finalidad del proyecto es la realización de talleres para la prevención del bullying y el suicidio.
3. Condiciones de la participación: Se realizarán 4 talleres para padres y 5 para menores de edad los cuales se dividirán en grupos de máximo 20 personas estos se desarrollarán en modalidad virtual por medio de alguna de las plataformas Cada taller tendrá una duración de una horas.
4. Posibles riesgos de la participación: La participación en los talleres no implica un riesgo para la salud física como la salud mental de las personas participantes en caso de que se detecte que algunas de las personas beneficiarias indirectas están presentando algún comportamiento que lo esté poniendo en riesgo se realizará la respectiva referencia a un profesional colegiado al colegio de psicólogos de Costa Rica.
5. Beneficios de la participación: Quien participe en los talleres podrá conocer sobre el bullying y sobre la ideación suicida, por lo que podrán detectar estas situaciones en los menores que estén a su cuidado. Como participante no recibirá ningún beneficio material o económico.
6. Datos previos a la autorización: Como participante se abrirá un espacio en el cual serán resueltas todas las dudas que tenga acerca de los talleres que se van a impartir.
7. Copia del Formulario: Se hará entrega de una copia de este mismo documento.
8. Participación Voluntaria: El participante podrá dejar de asistir o desconectarse de los talleres cuando lo deseen.
9. Confidencialidad de los datos: Los datos que brinde los participantes no serán divulgados o publicados los datos que brinde solo serán usados para llevar un control de asistencia y confines académicos.

10. Aspectos éticos: explica que toda actividad o intervención que se realice por parte de la estudiante de la Facultad de Psicología que funjan como expositora se registrará bajo estricto respecto de las disposiciones establecidas en el Reglamento de Orden y Disciplina de los estudiantes de UNIBE y de las disposiciones señaladas en el Código de Ética del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica.
11. Aspectos legales: El participante al firmar no perderá ninguno de sus derecho y acepta todos los términos y condiciones anteriormente mencionados

FIRMA DEL CONSENTIMIENTO

Si firma esta hoja significa que:

1. Usted ha leído (o se le ha sido leído) toda la información descrita en este formulario,
2. Se le ha explicado adecuadamente las implicaciones de su participación en este estudio
3. Ha podido realizar preguntas para aclarar sus dudas y/o preocupaciones al respecto
4. Se le han contestado de modo satisfactoria sus preguntas
5. Por tanto, accede a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre completo, cédula y firma de la persona participante fecha

Nombre cédula y firma del(la) investigador(a) fecha

Bach. MariaJesús Alvarado Molina.

Anexo N°. 1

Temáticas abordadas con los estudiantes de los Colegios Técnicos Profesionales (CTPS) del territorio costarricense: Uladislao Gámez Solano, Vásquez de Coronado, Santa Lucía, Jacó, Puntarenas, San Sebastián, Limón y Santo Domingo de Heredia.

- ¿Cómo reconocer el bullying?
- Causas principales del suicidio.
- Autoconcepto y Autoestima.
- Factores Protectores y Estilos de Vida Saludables
- Emociones y pensamientos.
- Manejo y afrontamiento.
- Suicidio y Autolesiones.
- Bullying y Cyberbullying.
- Ley Contra el Acoso Escolar N° 9999.
- Factores Protectores y Autocuidado.

Anexo N° 2

En los siete talleres restantes, los cuales se dirigieron a los docentes y los encargados de los menores de edad, se abordaron temas sobre la prevención del bullying y el suicidio. Esto se llevó a cabo con la misma población Uladislao Gámez Solano, Vásquez de Coronado, Santa Lucía, Jacó, Puntarenas, San Sebastián, Limón y Santo Domingo de Heredia. Entre los temas, se incluyó lo siguiente:

- Autoconcepto.
- Autoestima.
- Factores protectores.
- Estilos de vida saludables.
- Diferentes tipos de bullying.
- Ley N° 9999
- Ideación suicida
- Autolesiones
- PALI (Protocolo en casa)