

## Factores de Protección Contra el Suicidio Juvenil

**Los factores protectores** son características personales o ambientales que reducen la probabilidad de suicidio. Los factores de protección pueden amortiguar los efectos de los factores de riesgo. La capacidad de afrontar positivamente los efectos de los factores de riesgo se denomina "resiliencia". Las acciones del personal de la escuela para mejorar los factores protectores son un elemento esencial de un esfuerzo de prevención del suicidio. El fortalecimiento de estos factores también protege a los estudiantes de otros riesgos, incluyendo violencia, abuso de sustancias y fracaso académico.

No existe una lista única, acordada de factores protectores. La siguiente lista resume los factores protectores identificados por la investigación más reciente.

### Características y comportamientos individuales

- Bienestar psicológico o emocional, estado de ánimo positivo
- Inteligencia emocional: la capacidad de percibir, integrar en los pensamientos, entender y manejar las emociones
- Temperamento adaptable
- Locus de control interno
- Fuertes habilidades para resolver problemas
- Capacidades de afrontamiento, incluyendo resolución de conflictos y manejo no violento de disputas
- Autoestima
- Actividad física frecuente y vigorosa o participación en deportes
- La fe espiritual o la asistencia regular a la iglesia
- Creencias culturales y religiosas que afirman la vida y desalientan el suicidio
- Resiliencia, continuo o continuo sentido de la esperanza frente a la adversidad
- Tolerancia a la frustración y regulación emocional
- Imagen corporal, cuidado y protección

### Familia y otro apoyo social

- Apoyo familiar y conexión con la familia, cercanía o relación fuerte con los padres y la participación de los padres
- Amigos cercanos o miembros de la familia, un adulto que cuida y apoyo social
- Las normas pro-sociales de los padres, es decir, los jóvenes saben que los padres desaprobaban la conducta antisocial, como golpear a alguien o beber alcohol
- Apoyo familiar para la escuela