

## ***La educación emocional a temprana edad; factor preventivo ante el suicidio***

Este 10 de septiembre conmemoramos el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Fecha y conmemoración importante puesto que según la Organización Mundial de la Salud casi un millón de personas en el mundo deciden acabar con su vida cada año, y se ha convertido en la segunda causa de mortalidad en personas de 10 a 35 años de edad a nivel mundial.

Costa Rica no queda ajena a esta realidad. Según el informe regional “Mortalidad por suicidio en las Américas”<sup>1</sup> de la Organización Panamericana de Salud (OPS) ya se había señalado que la tercera parte de los casos de la región son de costarricenses. La tasa de suicidio nacional pasó de 6,4 en el 2017 a 7,2 por cada 100 mil personas en el 2018; cifras que han venido en crecimiento.

A pesar de que el suicidio es concebido como un asunto de salud pública, es importante recalcar que no se trata de una enfermedad, sino de un fenómeno multicausal que se da como una salida para la resolución de conflictos. La desesperanza, tristeza, ansiedad, ira y el dolor insoportable, ya sea emocional o físico, generalmente resultado de haber vivido violencia sistemática en la familia, en los centros educativos o trabajo, las comunidades, y lo que ha conllevado a personas adultas y personas menores de edad tomar esta decisión.

También la falta de redes de apoyo, el aislamiento social provocado por el COVID 19, además de situaciones como desempleo, la crisis económica, entre otros, ha conllevado a personas de no seguir viviendo.

### **La prevención del suicidio es posible**

Aunque es imposible evitar que las personas en sus vidas experimentan problemas, pérdidas y cambios, sí es posible aprender a enfrentar los problemas y cambios de una manera asertiva que permite a la persona lidiar con estos y lograr enfrentarlos o encontrar a vivir con ellas.

Aunque nunca es tarde y el aprendizaje de un manejo oportuno de las emociones y relaciones interpersonales se puede fortalecer a cualquier edad, incluyendo en la adolescencia y vida adulta, ojalá este aprendizaje se da a temprana edad, preferiblemente cuando el niño y la niña tiene entre 5 a 8 años, ya que son los primeros años de la sociabilización secundaria en donde se presenta una

---

<sup>1</sup> <https://www.paho.org/es/documentos/mortalidad-por-suicidio-americas-informe-regional-2014>

serie de situaciones con mayor nivel de complejidad que ellos/as deben de enfrentar o saber sobrellevar.

Este aprendizaje, la educación emocional, implica el reconocimiento de las emociones, poder manejarlas de una manera adecuada; sin autodañarse o lastimar a otros/as, además del desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación eficaz, trabajo en equipo y las capacidades de negociación y resolución de conflictos, entre otros.

La educación emocional busca no solo comprender las propias emociones de las personas, sino también expresarla de manera asertiva y entender al mismo tiempo las emociones de las demás, permitiendo al ser humano aprender de ellas, así como diversas capacidades para poseer relaciones más sanas, con un intercambio de perspectivas y comunicación asertiva.

### El Tucancillo Manolo; Modelo DNI de educación emocional dentro y fuera del ámbito escolar



DNI trabaja desde el 2011 en un modelo de Educación Emocional que tiene como objetivo promover la expresión de sentimientos, comunicación asertiva y resolución de conflictos en niños y niñas de 6 a 8 años como estrategia para la prevención de la violencia y el fortalecimiento de su desarrollo integral. Dicho modelo ha sido implementado tanto en escuelas como en coordinación con actores comunitarios.

El proceso con los niños y niñas se trabaja en diversos bloques; Identificación de sentimientos; Comunicación asertiva y Enfrentarse con conflictos, cambios y pérdida. En todas las sesiones hay un personaje central; el Tucancillo Manolo, quien vive aventuras y situaciones, con los cuales los niños/as pueden identificarse. Este personaje es el hilo conductor en todas las sesiones a través del cual se trabaja las diferentes temáticas.

La educación emocional modifica sobre todo la forma en cómo las personas se relacionen, lo que implica un accionar participativo de las personas que rodean al niño y niña, como son por ejemplo los padres y madres de familia u otros responsables para la crianza, por lo que se estará involucrando a ellos/as dentro del proceso mediante sesiones relacionadas con la crianza y el evento de convivencia entre niños, niñas y sus padres/madres/responsables en donde se realizarán actividades que refuercen los aprendizajes obtenidos y se promueve el disfrute al compartir en familia.

***DNI Costa Rica es una ONG Derechos Humanos, altamente reconocida por su papel en la defensa, protección y promoción de los derechos humanos de las personas menores de edad y por impulsar acciones que promueven el desarrollo humano.***

