

CONECTÁNDOTE CON LA VIDA

Conociendo la
realidad del
suicidio y cómo
prevenirlo

10 SEP

DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO



CONECTÁNDOSE CON LA VIDA

PRIMERA EDICIÓN AGOSTO DE 2022

LINA MARIA JARAMILLO RESTREPO

LINAJARE@GMAIL.COM

MARIANA URIBE ARIAS

MARIARIAS810@GMAIL.COM

COORDINACIÓN GENERAL/ EXPERTA:

- LINA MARIA JARAMILLO RESTREPO

DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN:

- MARIANA URIBE ARIAS

COLABORADORES EN CONTENIDO:

- NATALIA RAMIREZ ZULUAGA
- VANESSA BOTERO RAMÍREZ
- LUZ DARY VALENCIA
- ALEXANDER FRANCO

LICENCIA CREATIVE COMMONS COL

ATRIBUCIÓN NO COMERCIAL- SIN DERIVAR.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA- PRÁCTICAS CLÍNICAS

DOCENCIA SERVICIO.

#LASALUDMENTALIMPORTA



Hablemos de salud mental...

ES UN ESTADO DE BIENESTAR MENTAL QUE PERMITE A LAS PERSONAS HACER FRENTE A LOS MOMENTOS DE ESTRÉS DE LA VIDA, DESARROLLAR TODAS SUS HABILIDADES, PODER APRENDER Y TRABAJAR ADECUADAMENTE Y CONTRIBUIR A LA MEJORA DE SU COMUNIDAD.

Según la OMS

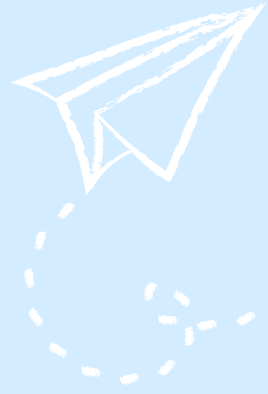
¿Por qué crees que es importante la salud mental?

"El dolor cuando es compartido, puede ser comprendido"

La salud mental es importante, pero... ¿por qué?

Porque es una parte vital de tu vida e impacta en tus pensamientos, comportamientos y emociones. Estar sano emocionalmente puede promover la productividad y la eficacia en actividades como el trabajo, la escuela o el cuidado y disfrutar más de tu VIDA.

Entendiendo el suicidio



TE RETO A
PONER A
PRUEBA TUS
IDEAS SOBRE EL
SUICIDIO

Falso o
verdadero?

DEFINICIÓN

Es considerado como una forma de expresión del sufrimiento para escapar de los problemas, acompañado de sentimientos de desesperanza, causando conductas para generar la muerte propia.

NOTA: Al final de la cartilla encontrarás las respuestas correctas.

- Cuando la persona quiere acabar con su vida, puede mostrar de alguna forma ciertos signos sobre su decisión.
- La persona que expresa querer suicidarse no lo hace realmente.
- El suicidio puede llegar a prevenirse.
- La persona está decidida a morir.
- Una persona con intentos de suicidio previos, puede volver a intentarlo nuevamente.
- Hablar con alguien sobre el suicidio puede darle ideas.

SIGNOS DE Alerta

¡RECUERDA!

Algunos comportamientos pueden ser un llamado de atención, como el último recurso que encuentra la persona para pedir ayuda, sin embargo suelen ser poco evidentes para su entorno.

- Alteraciones repentinas relacionadas al sueño y la alimentación.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Comportamientos impulsivos.
- Abandono de actividades que previamente eran importantes para la persona.
- Aislamiento social.
- Disminución en la higiene y la apariencia.
- Aparición de un malestar médico sin un motivo aparente.
- Sentimientos de desesperanza y/o de ser una carga para los demás.
- Hablar de la propia muerte mostrando desinterés de vivir.
- Búsqueda de posibles métodos de suicidio
- Intento de suicidio previo.



CUÉNTAME:
¿IDENTIFICAS ALGÚN
SIGNO DE ALERTA EN TU
ENTORNO?

¡Ey! Ven y hablamos de

FACTORES DE RIESGO

Aspectos o circunstancias que al estar presentes en la persona, hacen más probable la aparición de algún malestar psicológico.

Personales

Baja autoestima, pocas estrategias de afrontamiento para las situaciones adversas y dificultades en su gestión emocional, falta de reconocimiento a logros personales, sentimiento de desesperanza y confusión respecto al proyecto de vida, alteraciones del estado de ánimo que generen malestar, que en muchos casos deriva en trastornos mentales, como: depresión, ansiedad, entre otros.

Sociales

Dificultades relacionales en la familia, situaciones de vulnerabilidad como: inestabilidad económica, abuso sexual, discriminación, falta de apoyo social, acoso escolar, prejuicios sociales respecto al suicidio, entre otros.

Identifica tus factores de riesgo...

Me comprometo a trabajar en:

Factores protectores

Muy interesante, pero... ¿Cómo puedo fortalecerlos?

¿QUÉ SON LOS FACTORES PROTECTORES?

Son cualidades, herramientas y aspectos de la persona y su entorno, que permiten mantener o recuperar el bienestar y facilitan disminuir los factores de riesgo.

- Buscar apoyo en familiares y amigos.
- Expresar y comunicar abiertamente lo que te sucede.
- Identifica actividades de tu interés para despejar tu mente.
- Reconocer los efectos del consumo de drogas y alcohol.
- Buscar ayuda profesional.

Externos

Construir una red de apoyo que genere bienestar, fortalezca potencialidades personales y tienda a acompañar en momentos de malesta e identificar cuando se requiere un tratamiento integral (psicólogo, médico y psiquiatra)

Identifica tus factores protectores

Internos

Fortalecer la confianza en sí mismo, los límites personales, propiciar actividades de bienestar emocional, vivencias espirituales, resiliencia, tener apertura al cambio y flexibilidad para comprender las situaciones adversas.

Me comprometo a fortalecer:

A VECES NO SABEMOS CÓMO AYUDAR Pero aquí te contamos cómo...

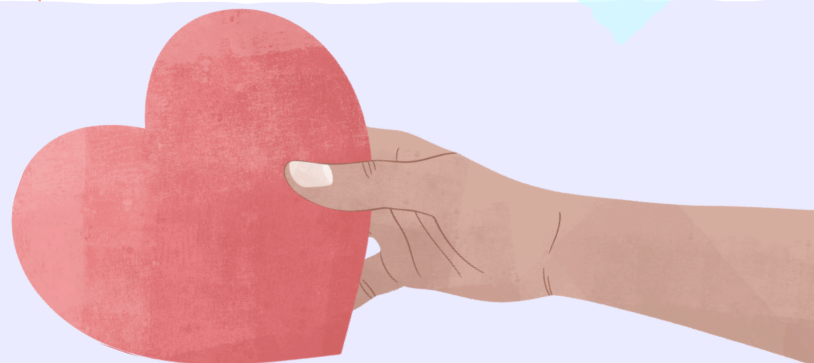
AQUI TE CONTAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES

- NO JUZGAR NI SEÑALAR ESA VIVENCIA SUBJETIVA.
- ESCUCHAR ASERTIVAMENTE, MANTENIENDO LA CALMA FRENTE A LA SITUACIÓN Y VALIDAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL.
- ACOMPAÑAMIENTO GENUINO.
- AYUDAR A GESTIONAR ATENCIÓN CON PROFESIONALES DE LA SALUD (PSICÓLOGOS, PSIQUIÁTRAS, MÉDICOS, ETC).

Cómo puedes
ayudar tú?

¿Cómo
ayudar?

Es importante ser consciente de que todos podemos ayudar en situaciones de emergencia, a través de la validación, la empatía y una presencia plena y segura; luego de esto se recomienda buscar atención psicológica, psiquiátrica o en los servicios de urgencias.



¿DE DÓNDE OBTUIMOS LA INFORMACIÓN?

- Fuentes , V. (2021). Cómo hablar del suicidio para prevenirlo y acabar con el estigma. Ciencia contada en español. Obtenido de <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Como-hablar-del-suicidio-para-prevenirlo-y-acabar-con-el-estigma>
- Health university of Utah. (2022). CÓMO HABLAR CON SU HIJO SOBRE EL SUICIDIO: UNA GUÍA POR EDADES. Health university of Utah. Obtenido de <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2022/09/como-hablar-con-su-hijo-sobre-el-suicidio-una-guia-por-edades>
- Health university of Utah. (2022). PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA. Health university of Utah. Obtenido de <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2022/09/prevencion-del-suicidio-reconocer-las-senales-de-alerta>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Prevención del suicidio. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
- Osorio Vigil, A. (2022). PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. Revista de la asociación latinoamericana para la formación y enseñanza de la psicología. Obtenido de <https://integracion-academica.org/25-volumen-5-numero-15-2017/173-primeros-auxilios-psicologicos>
- Tecnológico de Monterrey. (2021). Previniendo el suicidio: Conoce las señales de alerta y cómo ayudar. Tecnológico de Monterrey. Obtenido de <https://tqueremos.tec.mx/es/brindando-apoyo/se%C3%B1ales-de-alerta>
- Universitaria Agustiniiana - Uniagustiniana. (2023). Primeros auxilios psicológicos: conoce lo que debes hacer. Universitaria Agustiniiana - Uniagustiniana. Obtenido de <https://www.uniagustiniana.edu.co/noticias/primeros-auxilios-psicologicos-conoce-lo-que-debes-hacer>

Respuestas:

1. VERDADERO
2. FALSO
3. VERDADERO
4. FALSO
5. VERDADERO
6. FALSO



Hablar de suicidio no aumenta el riesgo, pero la desinformación, el estigma y la indiferencia sí. Es por ello, que hemos diseñado este material psicoeducativo para sensibilizar y proporcionar herramientas para identificar señales de alarma, actuar con responsabilidad y acompañar con humanidad. Sin embargo, la verdadera prevención se da en la escucha empática, acompañamiento genuino y en el fortalecimiento de comunidades que cuiden la vida.

