



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





**NUEVO MODELO DE**

# **ABORDAJE PSICOSOCIAL**

**¡POSITIVAMENTE MÁS!**

Vicepresidencia de promoción y prevención

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA IDEACIÓN SUICIDA



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**

SANOS, SEGUROS Y FELICES

# MICROCICLO I

## MITOS Y REALIDADES



## OBJETIVO

Brindar asesoría técnica sobre los mitos y realidades en torno al suicidio, mediante la exposición de datos estadísticos y la presentación de las características de este fenómeno.



“

“La salud mental no es un destino, sino un proceso. Es algo en lo que tienes que trabajar constantemente”.

-NOAH SHPANCER



## ESTADÍSTICAS GLOBALES

La OMS estima que la frecuencia de intentos de suicidio es 20 veces mayor que la de los suicidios consumados.

La prevalencia de intentos de suicidio en la población general oscila entre el 3% y el 5%

El mayor número de intentos de suicidio se registra en el grupo de edad de 15 a 34 años.

El 30 % de estos eventos se producen por autointoxicación con plaguicidas.

## CIFRAS GLOBALES

Más de 800,000 personas se suicidan anualmente en todo el mundo.

El principal factor de riesgo para el suicidio es un intento de suicidio previo.

El suicidio se encuentra entre las tres principales causas de muerte en personas de 15 a 44 años.

La proporción de suicidios como causa de defunción es mayor en mujeres que en hombres.

## CIFRAS GLOBALES

La Organización Panamericana de la Salud señala que la elevada vulnerabilidad psicosocial a la que están expuestos los indígenas se refleja en las altas tasas de suicidio, especialmente entre los jóvenes, en comparación con la población no indígena.



## CIFRAS EN COLOMBIA

Desde el año 2016, en cumplimiento de la Ley 1616 de 2013, el Instituto Nacional de Salud (INS) inició la vigilancia epidemiológica del intento de suicidio.

La tasa de intentos de suicidio reportada en SISPRO ha aumentado de manera constante año tras año.



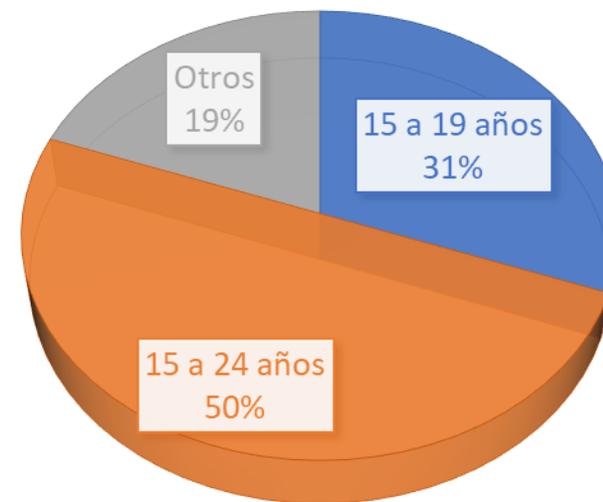
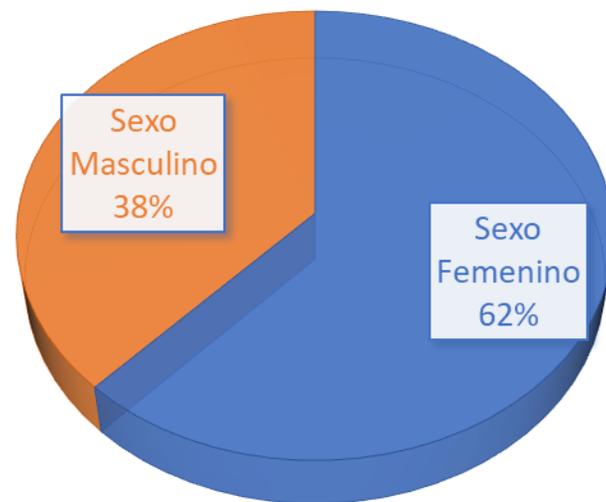
## CIFRAS EN COLOMBIA



# CIFRAS EN COLOMBIA



## CIFRAS EN COLOMBIA



## CIFRAS EN COLOMBIA

El número de personas atendidas con el diagnóstico de lesiones autoinfligidas intencionalmente (códigos CIE-10 X60 a X84) en todos los servicios de salud, entre 2009 y 2017 (siendo el dato del último año preliminar), fue de 36,163 casos, con un promedio de 8,036 casos por año.



## CIFRAS EN COLOMBIA

Las intoxicaciones son el mecanismo utilizado en el 68.7% de los casos, seguido por el uso de arma corto-punzante en el 20%, ahorcamiento en el 5.7%, y lanzamiento al vacío en el 3%. Otros mecanismos utilizados con menor frecuencia incluyen el lanzamiento a vehículos, inmolación y lanzamiento a cuerpos de agua. El 32.1% de los casos notificados presentaron intentos previos (8,299).

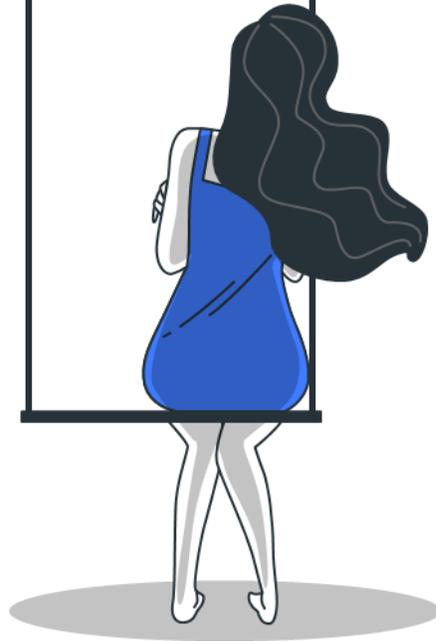


Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+  
SANOS, SEGUROS Y FELICES

## AUMENTO DE LA PROBABILIDAD DE PRESENTAR UNA CONDUCTA SUICIDA



- Las personas que padecen trastornos mentales y del comportamiento.
- Aquellas que tienen trastornos por consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- Quienes han experimentado eventos críticos en su vida, como la pérdida de un ser querido o del empleo.

## AUMENTO DE LA PROBABILIDAD DE PRESENTAR UNA CONDUCTA SUICIDA

- Conflictos tales como peleas con los padres, separación, ruptura con la pareja o cambio de vivienda.
- Madre con trastornos mentales (principalmente en adolescentes).
- Historia familiar de suicidios, maltrato, desastres, violencia y abuso sexual.



# ACTIVIDAD

Durante 5 minutos:

- Crear grupos de 6 personas.
- Responder las preguntas.
- Se espera la participación de todos.

Durante 5 minutos, los grupos deben:

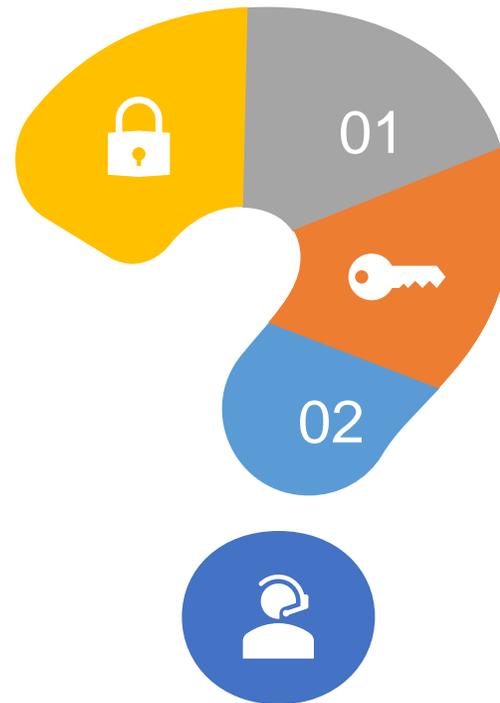
- Presentar reflexiones y conclusiones.
- Cada grupo puede escoger un líder para que las presente.



## PHILLIP 6X6 - MITOS Y REALIDADES

¿Crees que las personas con ideación suicida no hablan de sus planes?

¿Qué opinas de la frase: "El que se repone de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer"?



¿Estás de acuerdo con la frase: "El que se quiere matar no lo dice"?

¿Crees que "El suicidio no puede ser prevenido, pues ocurre por impulso"?

## PHILLIP 6X6 - MITOS Y REALIDADES

Cada grupo presenta sus conclusiones y reflexiones



«De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), anualmente cerca de 800,000 personas se quitan la vida, mientras que el 40% cometen un intento de suicidio».



Se ha observado que aproximadamente el 80% de los suicidios están vinculados con enfermedades mentales.



Ciertos rasgos de personalidad, como la impulsividad, una baja tolerancia a la frustración y una autoimagen negativa, incrementan el riesgo de ideación suicida.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**  
SANOS, SEGUROS Y FELICES

## DEFINICIÓN

El suicidio es el acto consciente de auto aniquilación, que se entiende como un malestar en un individuo que percibe este comportamiento como la mejor solución.



## DEFINICIÓN

"Psicalgia" o dolor emocional. Este se entiende como un sufrimiento importante a nivel vital que afecta a la persona y que puede conducir a que se plantee el suicidio.



## DEFINICIÓN

Las emociones que el individuo no logra regular pueden evocar una reacción fisiológica intensa y generar ideas autodestructivas que pueden desencadenar en una conducta suicida.



## IMPACTO DE LAS EMOCIONES

Las emociones desempeñan un papel fundamental en las teorías sobre el suicidio. No se reconoce ni se le da la debida importancia al papel que el manejo emocional puede tener en la decisión de una persona de terminar con su vida.



Si bien, cotidianamente, las personas tienden a explicar la causa del suicidio de la siguiente manera:

- “Se suicidó porque era una persona depresiva”.
- “Lo hizo porque la tristeza que sentía era profunda”.
- “Tuvo un arranque de celos y eso lo llevó a suicidarse”.
- “La noticia lo sumió en la desesperanza y, por consiguiente, cometió el suicidio”.

Esto se debe a que hablar del suicidio genera, en ocasiones, evitación.



## ¿QUÉ ROL EJERCEN LAS EMOCIONES EN EL TEMA DEL SUICIDIO?



La inteligencia emocional es un factor clave en el trabajo de prevención del suicidio, ya que nos ayuda a comprender cómo percibimos, evaluamos y expresamos nuestras emociones. La inteligencia emocional es una habilidad que se puede desarrollar mediante:

## ¿QUÉ ROL EJERCEN LAS EMOCIONES EN EL TEMA DEL SUICIDIO?

- **La percepción y valoración:** Identificación del contenido emocional.
- **La facilitación:** Solución de problemas y creatividad.



## ¿QUÉ ROL EJERCEN LAS EMOCIONES EN EL TEMA DEL SUICIDIO?

- **El análisis:** Conocer cómo se procesa la información y cómo afecta el razonamiento.
- **Regulación emocional:** Entender los estados emocionales, ser reflexivo y determinar si la información asociada es útil.



## ¿CÓMO INTERACTUAR CON UNA PERSONA QUE ATRAVIESA UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?

- Acércate a la persona y animála a hablar a su manera y a su ritmo.
- Ofrécele palabras de apoyo y sé compasivo.
- Escucha sin juzgar; es probable que ayudes a reducir los sentimientos de angustia.



## ¿CÓMO INTERACTUAR CON UNA PERSONA QUE ATRAVIESA UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?



- Motívalo a reconocer la importancia de las emociones y a comunicarse más con sus seres queridos (amigos o familiares).
- Apóyalo y acompáñalo en una experiencia agradable que le ayude a mejorar su estado emocional.
- Sugiere que recurra al apoyo profesional que pueda necesitar.

**¡LA PREVENCIÓN ES UN  
COMPROMISO DE  
TODOS!**



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**

SANOS, SEGUROS Y FELICES

## ACTIVIDAD

- Trabajo en grupo o en parejas.
- Se analizará un caso.
- Se resolverán algunas preguntas.
- Se compartirán reflexiones y conclusiones.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**

SANOS, SEGUROS Y FELICES

## CASO:

En una empresa, una colaboradora llamada María ha mostrado cambios significativos en su comportamiento. Solía ser muy activa en el trabajo, siempre puntual y participativa en las actividades del equipo. Sin embargo, en las últimas semanas, su desempeño laboral ha disminuido notablemente: llega tarde con frecuencia, se ausenta en reuniones importantes y su trabajo ha comenzado a descuidarse. Sus compañeros han notado que María parece más distante y emocionalmente agotada. Algunos incluso han escuchado comentarios vagos sobre sentirse abrumada y sin esperanzas en relación con su vida personal y laboral.

# PREGUNTAS

- ¿Qué señales de alarma podrían identificarse en un compañero con ideas suicidas?
- ¿Qué podría hacer la empresa en este caso?
- ¿Qué podrían hacer los compañeros en este caso?



# ACTIVIDAD

Conclusiones y reflexiones sobre la actividad



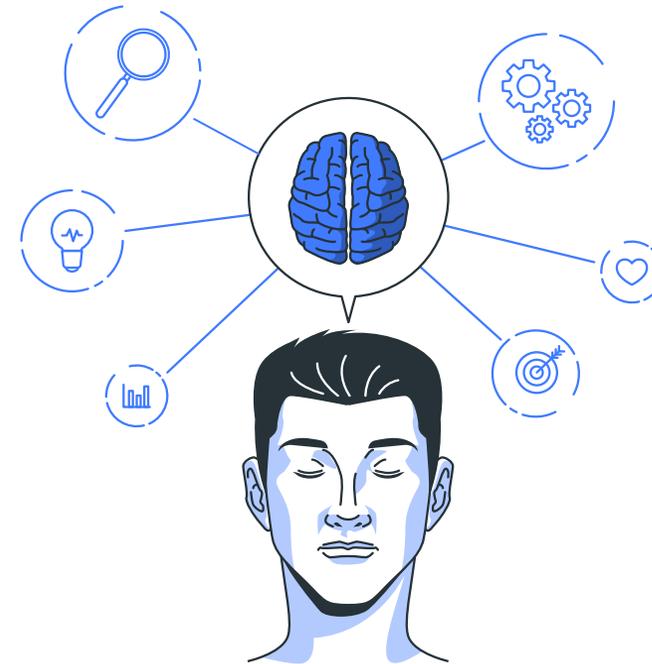
## RETROALIMENTACIÓN

Este ejemplo destaca cómo una empresa puede abordar la prevención del suicidio al reconocer las señales de riesgo, brindar apoyo compasivo y ofrecer recursos para el bienestar mental de sus empleados.



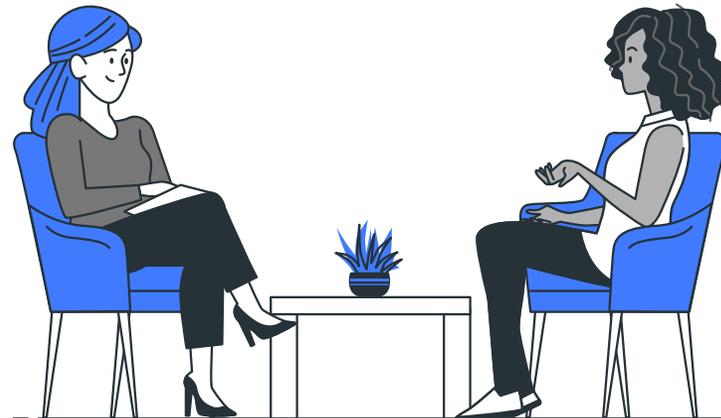
## RETROALIMENTACIÓN A LA EMPRESA

El departamento de recursos humanos de la empresa, capacitado en manejo de crisis y salud mental en el trabajo, recibe informes de los compañeros de María sobre su comportamiento preocupante. Deciden actuar rápidamente y de manera discreta para abordar la situación.



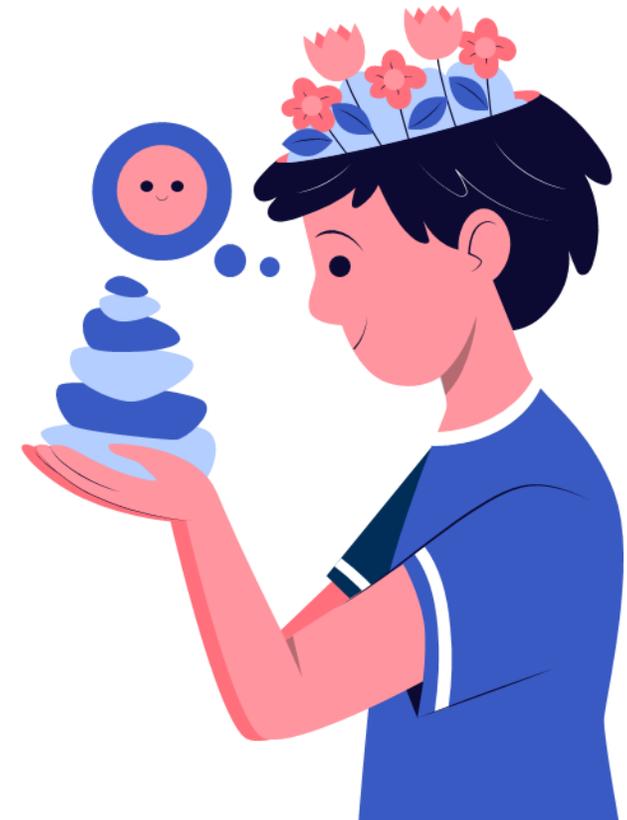
## RETROALIMENTACIÓN

Un representante de recursos humanos se acerca a María en un entorno privado y expresa su preocupación por su bienestar. Utiliza un enfoque compasivo para conversar con ella sobre los cambios notados en su comportamiento y le ofrece apoyo. Le explica que la empresa se preocupa por la salud y el bienestar de sus empleados y que hay recursos disponibles para ayudarla.

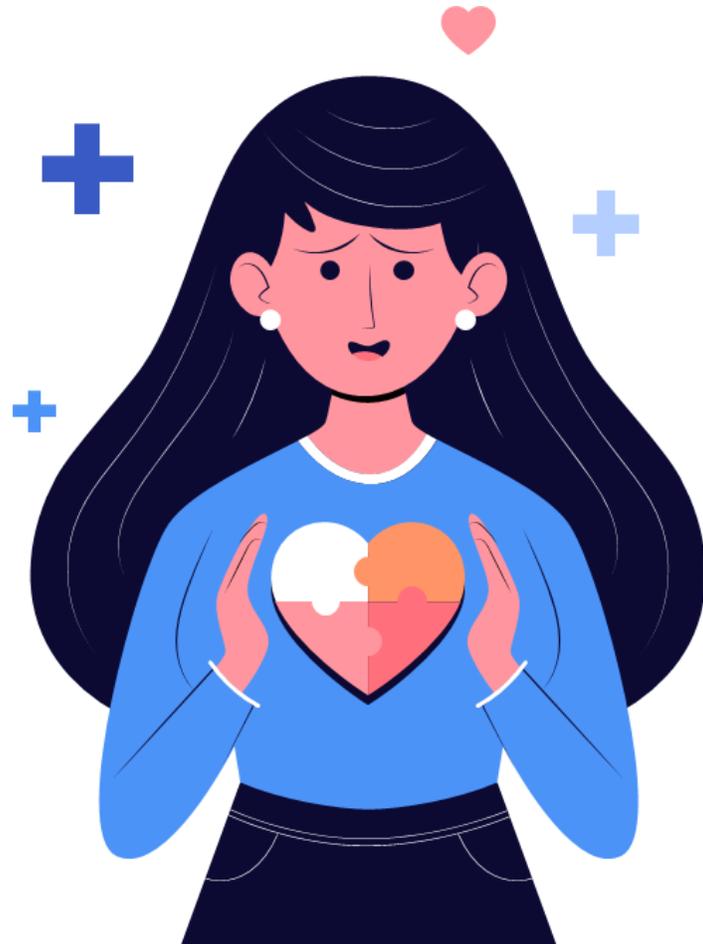


## RETROALIMENTACIÓN

La empresa organiza un taller de concienciación sobre salud mental y prevención del suicidio para todos los empleados, en el que se abordan temas como la identificación de señales de advertencia, cómo brindar apoyo y los recursos disponibles, tanto dentro como fuera del entorno laboral.



## RETROALIMENTACIÓN



Además, se establece un plan personalizado para María, que incluye acceso a asesoramiento y apoyo psicológico. La empresa también se compromete a ajustar temporalmente su carga laboral para ayudarla a manejar el estrés y le ofrece flexibilidad para ausentarse si es necesario para su bienestar.

## RETROALIMENTACIÓN A LOS COMPAÑEROS

### ESCUCHA ACTIVA Y COMPRESIÓN

Habla con tu colega en un entorno seguro y privado. Escucha sin juzgar y muestra empatía hacia sus sentimientos. A veces, el simple hecho de ser escuchado puede hacer una gran diferencia.

## RETROALIMENTACIÓN

### EXPRESAR PREOCUPACIÓN

Hazle saber a tu colega que te preocupas por su bienestar. No temas preguntar directamente si está teniendo pensamientos suicidas. A veces, esta apertura puede ser el primer paso para que la persona busque ayuda.

## RETROALIMENTACIÓN

**Ofrecer apoyo emocional:** Hazle saber que no está solo y que hay personas dispuestas a ayudar. Anímale a buscar ayuda profesional y ofrécele acompañamiento si así lo desea.

**No prometas confidencialidad absoluta:** Si bien es importante ser discreto, en casos de riesgo de suicidio, es crucial buscar ayuda profesional sin comprometer la seguridad de la persona en riesgo.

## RETROALIMENTACIÓN

**REMITIR A RECURSOS  
DE AYUDA**

Proporciona información sobre recursos de apoyo, como líneas telefónicas de crisis, terapeutas, consejeros o programas de asistencia para empleados que la empresa pueda tener.

## RETROALIMENTACIÓN

**NOTIFICAR A  
ALGUIEN DE  
CONFIANZA**

Si sientes que la situación es urgente o peligrosa, busca ayuda de un supervisor, del departamento de recursos humanos o de alguien en la empresa que esté capacitado para manejar situaciones de crisis.

## RETROALIMENTACIÓN

**Seguimiento y apoyo continuo:** Mantén el contacto con tu colega y demuéstrale tu apoyo a lo largo del tiempo. El proceso de recuperación puede ser largo y complicado, por lo que la presencia y el apoyo constante son fundamentales.

- ¿Qué has aprendido sobre la ideación suicida?
- Conclusiones y reflexiones generales.



“

“La mayor riqueza es la salud mental”.

- DALAI LAMA



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES