

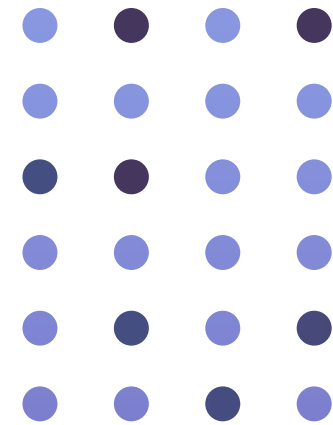
# “EL SUPERPODER DE LA PALABRA”

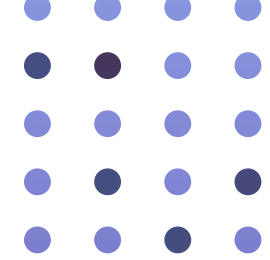
Regina Elton Cohen psicóloga clínica

[elton.regina@gmail.com](mailto:elton.regina@gmail.com)

# TENER EN CUENTA

- Esta temática podría gatillar recuerdos sensibles y emociones dolorosas
- Pida(e ) ayuda a un profesional de salud mental si lo necesita
- Salud Responde 6003607777 opción 4
- [www.quedate.cl](http://www.quedate.cl) (chat)
- [Imahy.org/cuidatuanimo](http://Imahy.org/cuidatuanimo)





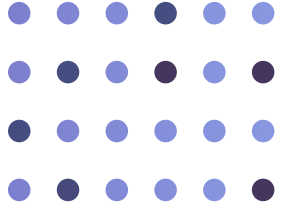
# COLEGIO NACIONAL

Villa Alemana - Limache

Desde 1936



# IMPORTANCIA ALIANZA FAMILIA – ESCUELA...



- Investigaciones dan cuenta que intervenciones de prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales han probado ser efectivas en:
  - el aumento de factores protectores como:
    - el autocontrol
    - la resolución de problemas
    - la autoestima
  - disminución de factores de riesgo de suicidio como por ejemplo la depresión

# CONTEXTO DE CHILE


Sistematización de los datos públicos del Departamento de Estadísticas del Ministerio de Salud (DEIS), señalo que:

Entre período 2021 – 2022

- aumento en un 29% la muerte por suicidio de adolescentes de entre 10 y 19 años

- aumento en un 68% la muerte por suicidio de mujeres de entre 15 y 19 años



An illustration featuring two women standing on either side of a large, three-dimensional wooden sign that reads 'MITOS' in capital letters. The woman on the left has dark, wavy hair and is wearing a light-colored dress over a green long-sleeved shirt. The woman on the right has dark hair pulled back and is wearing a green short-sleeved shirt and a dark skirt. The sign is made of light-colored wood and has a sawtooth pattern on the letter 'I'.

**Solo especialistas pueden ayudar a una persona con crisis suicida.**

**Si te acercas sin la debida preparación es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado.**

**DATE EL ANIMO**

**Es mejor mantener el secreto de mis amigos o cercanos que se quieren o piensan en suicidarse**

**Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo intentan "llamar la atención".**

**Si realmente se quiere suicidar no lo dice**

**Si mejoró de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer**

**Si hablas de Suicidio le pones la idea en la cabeza que quizás no tenía**

**Si de verdad se hubiera querido matar, utiliza un medio más letal**



# LENGUAJE SEGURO

- Persona en primero lugar
- No decir “El depresivo... el suicida..etc”
- No asociar a lenguaje propio de delitos o pecados Ej: “Cometió suicidio... me confesó que se quería suicidar... la persona no se mostró arrepentida de haberse querido suicidar”
- No usar términos ambiguos ni asociados a éxitos/fracasos Ej: “Intento suicidarse y no tuvo éxito”



La mayoría de las veces el suicidio es una muerte prevenible.

El comportamiento suicida aún sigue cargado de estigmas y ello impide buscar ayuda oportuna.



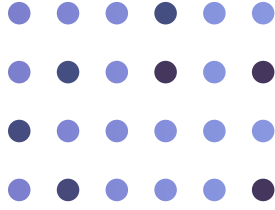


- La Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer que el suicidio es una prioridad de salud pública y considerado como una muerte prevenible si se interviene oportunamente por medio de estrategias que sean multisectoriales e integrales





# TÉRMINOS SEGUROS



- **Ideación Suicida** (pensamientos/ideas)
  - Sin intención suicida Ej: quisiera dormir y no despertar
  - Con intención suicida y sin planificación
  - Con intención suicida y con planificación
- **Conducta Suicida** (conductas/acciones)  
**MAYOR RIESGO**
  - Intento suicida: real, interrumpido, abortado
  - Conductas preparatorias Ej despedirse, carta etc.
  - Muerte por suicidio

**Este proceso  
NO ES LINEAL**



# ¿Cuáles son algunas señales de alerta de riesgo de suicidio?



Sentir dolor, tristeza o vacío que no se puede soportar



Tener sentimientos de inutilidad o desesperanza persistentes



Sentimientos de soledad y de no tener razones para vivir



Escribir o hablar sobre deseos de querer morir o intenciones de hacerse daño



Hacer un plan o buscar modos para matarse en internet o redes sociales




Intentar acceder a medios para quitarse la vida




- Todas estas conductas (Ideación, Intento) tienen un factor común



profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual ni se visualizan alternativas de salida o solución  
(OMS, 2001)



**EL FIN DEL SUICIDIO NO ES  
TERMINAR CON LA VIDA SINO  
TERMINAR CON EL  
SUFRIMIENTO/DOLOR**



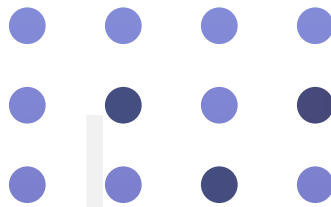




El Suicidio es un problema COMPLEJO, donde existen MULTIPLES FACTORES de RIESGO y PROTECCIÓN que interactúan en diferentes niveles







PAÍS

#BULLYING

#LA SERENA

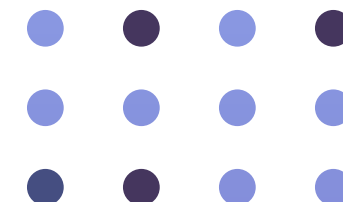
#SUICIDIO

18 de Julio de 2023

## **El caso de la niña que se suicidó tras sufrir bullying y que conmociona a La Serena**

Cuando reducimos el suicidio a causas únicas o lo presentamos como un fenómeno generalizado en la población, promovemos la desinformación y conclusiones riesgosas.

# FACTORES RIESGO – FACTORES PROTECTORES





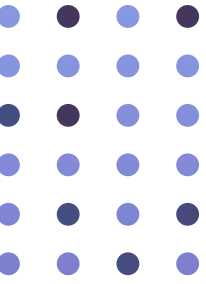
Muchas veces los adolescentes cuentan lo que les sucede a sus pares, pero condicionan su amistad a que no transmitan su deseo o planificación de morir a adultos.

Esta lealtad mal entendida, no ayuda a quien está sufriendo, sino por el contrario, impide que éste reciba el apoyo que requiere.

**¡Los amigos nunca guardan secretos mortales!**



# FACTORES RIESGO

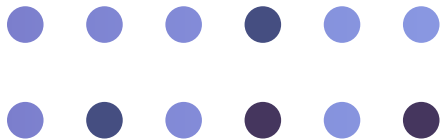


- Algunos de los motivos que pueden desencadenar el comportamiento suicida:  
Es importante tener en cuenta que ninguno por sí sólo necesariamente provoca un comportamiento suicida, sin embargo, debemos poner atención a estas señales y consultar con especialistas
- Decepciones amorosas y/o violencia en el pololeo
- Dificultades en la relación con figuras significativas (padre, madre o profesores).
- Excesivas expectativas de los padres que sobrepasan las capacidades del adolescente para manejarlas.
- Consumo de sustancias y/o alcohol.
- Agresiones sexuales (violación, abuso sexual, acoso sexual), con mayor peligrosidad si se trata de familiares.
- Victimización por acoso escolar tradicional y cibernético.
- Hospitalización psiquiátrica reciente.
- Trastorno de salud mental



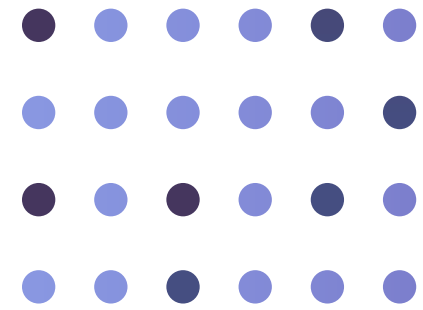
# FACTORES RIESGO

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos por consumo de alcohol y otras sustancias tienen un peso del 25 a 50% en todos los suicidios.
- La intoxicación por alcohol puede aumentar la disforia, la disfunción cognitiva, la impulsividad y la intensidad de cometer suicidio.
- El riesgo de cometer suicidio aumenta a 7 veces después de consumir alcohol; pero si la ingesta es excesiva el aumento se eleva a 37 veces.





# ¿EN QUE FIJARNOS?



- **Señales Directas:**

Son claras e inmediatas e indican que la persona puede estar pensando o planificando un suicidio o que presenta pensamientos recurrentes sobre la muerte. Estas señales pueden ser verbales, aparecer en las actividades diarias de las personas o ser informadas por un tercero/a:

Búsqueda de métodos suicidas.

Realizar actos de despedida (cartas, mensajes o regalos).

Presentar conductas autolesivas.

Hablar o escribir sobre deseos de morir.

Manifestar sentimientos de desesperación, desesperanza o pérdida del sentido de la vida.

Expresar sensación de sentirse atrapado, ser una carga o vivir un dolor que no se puede soportar.

Planificación y preparación para quitarse la vida.

# ¿EN QUE FIJARNOS?

- **Señales Indirectas:**

Se observan por medio del comportamiento de la persona y pueden estar relacionados con problemas de salud mental que podrían asociarse a la planificación suicida

Aislamiento y disminución de la participación en actividades sociales y familiares.

Disminución del rendimiento académico o laboral.

Incremento del consumo de alcohol y drogas.

Cambios repentinos de carácter, ánimo o conducta.

Deterioro de la autoimagen, autoestima o descuido de sí mismo.

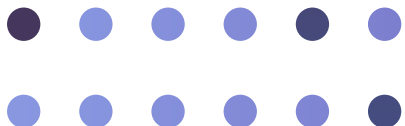
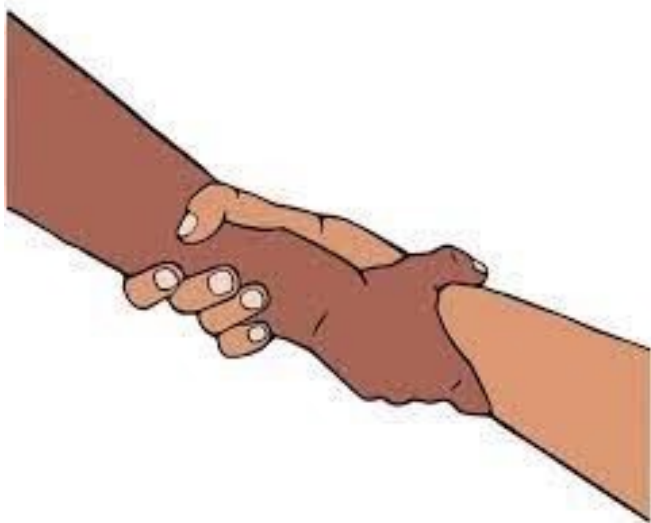
Cambios en hábitos de sueño y alimentación.

Señales de ira, angustia descontrolada o necesidad de vengarse.



Basado en video Clínica Mayo

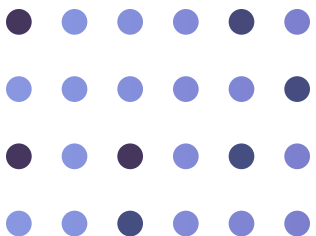
# DONDE PEDIR AYUDA...



Línea de apoyo	Descripción	Contacto
Salud Responde	Cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis	Llama al 600 360 777
Fono Prevención del Suicidio	Si estás enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, puedes contactarte con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. El número es gratuito y funciona 24/7	Llama al *4141
Hablemos de Todo	El Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) dispone de un chat en su página web “Hablemos de Todo” que es atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario, a jóvenes de 15 a 29 años que lo necesiten	El chat se encuentra disponible en su <a href="#">sitio web</a> en los siguientes horarios: Lunes a viernes: De 10:00 a 18:00 hrs. Sábados: De 11:00 a 16:00 hrs.
Fundación Todo Mejora	Entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT+	Todomejora.org

# PARA FINALIZAR...

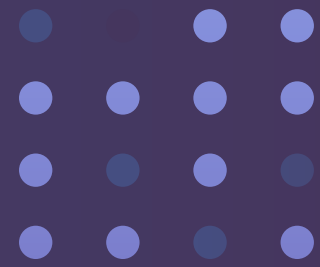
- Los adolescentes que han intentado suicidarse o que presentan un alto nivel de intencionalidad suicida constituyen un grupo heterogéneo, tanto en rasgos de personalidad como en la exposición a sucesos de vida adversos previos al comportamiento suicida.
- Las intervenciones que tengan como meta abordar el riesgo suicida en adolescentes tendrán que integrar las diferencias individuales, como impulsividad, regulación afectiva y sensibilidad (entre otros), además de las impuestas por el género





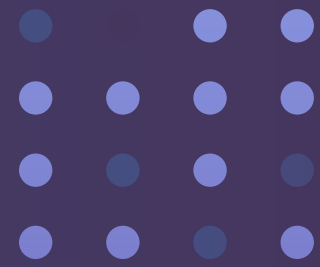


# LINKS DE INTERÉS



- Quedate.cl
- Cuidatuanimo.cl
- Todamejora.org
- Programaradar.cl
- ONG Bullying sin Fronteras
- Vive yo te ayudo (Manual para capacitar facilitadores comunitarios)
- Prevención del suicidio: un instrumento para docentes y demás personal institucional Organización Mundial de la Salud, 2001. Ginebra
- [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66802/1/WHO\\_MNH\\_MBD\\_00.3\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66802/1/WHO_MNH_MBD_00.3_spa.pdf)
- Directrices de actuación para la Prevención, Intervención y Postvención del suicidio en el entorno Escolar EUREGENAS, 2014. Unión Europea.
- <https://www.aepsal.com/wp-content/uploads/2016/09/Guia-prevencion-suicidio-entornos-escolares.pdf>

# LINKS DE INTERÉS



- Best Practices in School-based Suicide Prevention: A Comprehensive Approach Healthy Child Manitoba Office - Manitoba Education and Training, 2014.Canadá.
- [http://www.gov.mb.ca/healthychild/ysp/ysp\\_bestpractices.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthychild/ysp/ysp_bestpractices.pdf) Preventing Suicide: A Toolkit for High Schools SAMHSA, 2012. Estados Unidos.
- <https://store.samhsa.gov/shin/content/SMA12-4669/SMA12-4669.pdf> Preventing Youth Suicide: A Guide for Practitioners Child and Youth Mental Health Policy Branch, 2016. Canadá.
- [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/preventing\\_youth\\_suicide\\_practitioners\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/preventing_youth_suicide_practitioners_guide.pdf)