

# M3 Guión de Narración del Suicidio

Nombre de la Diapositiva	Guión
M3_Diapositiva_1	<p>Bienvenido al módulo de Conciencia de Salud del Comportamiento sobre “Conciencia y Prevención del Suicidio. “ La habilidad de reconocer e intervenir efectivamente con personas que experimentan pensamientos y comportamientos suicidas es uno de los aspectos más desafiantes e importantes de la intervención en crisis. Este curso se recomienda para personas sin capacitación formal en salud mental que desean aumentar su conciencia y conocimiento sobre el suicidio, incluida la forma de ayudar a alguien que experimenta una crisis de salud mental. Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si tiene necesidades de asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación de acceso para obtener ayuda con este entrenamiento.</p>
M3_Diapositiva_2	<p>En los Estados Unidos, un suicidio ocurre cada 12 minutos, pero juntos podemos ayudar a prevenir que esto suceda.</p>
M3_Diapositiva_3	<p>En este entrenamiento, tendremos una discusión sincera sobre el suicidio. Aunque este es un problema creciente y grave, hay esperanza. Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que aprenderá. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que pueda tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
M3_Diapositiva_4	<p>Suicidio está en aumento mundialmente, lo que representa cerca de un millón de muertes anualmente. La tasa de suicidio ha aumentado sobre el 30% en los últimos 20 años, y en el 2016, el suicidio se convirtió en la segunda causa de muerte entre las edades de 10-34 años. Durante la década pasada, las tasas de niños hospitalizados debido a pensamientos o comportamientos suicidas se han duplicado.</p> <p>El suicidio se está convirtiendo en un problema cada vez más grande. Las crecientes tasas de suicidio nos exigen que prestemos más atención a cómo las personas que conocemos y amamos están lidiando con la vida. El hecho de que la vida de alguien parezca buena en el exterior no significa que todo esté bien en sus momentos más privados.</p> <p>El aumento de las condiciones de salud mental como la ansiedad y la</p>

	<p>depresión también nos lleva a poner atención a quienes nos rodean. El uso excesivo de las redes sociales probablemente contribuya al aumento de los niveles de soledad y a una mayor ansiedad, mayores niveles de desconexión social y sentimientos más intensos de desesperación. Las conversaciones sobre el suicidio pueden ser difíciles, pero las tasas crecientes nos dicen que es importante tenerlas.</p>
M3_Diapositiva_5	<p>Puede ser difícil mencionar este tema con alguien en tu vida. Es posible que tengamos miedo de empeorar las situaciones o que no sepamos cómo abordar una conversación. Desafortunadamente, las personas comúnmente tienen ideas falsas sobre el suicidio que agregan confusión y hacen que el tema sea aún más difícil de hablar. Al tener conversaciones con seres queridos que podrían estar batallando, es importante tener en cuenta cómo podría estar difundiendo o reforzando estos mitos y conceptos erróneos. Aquí encontrará cuatro conceptos erróneos comunes que pueden ser perjudiciales tanto para las personas que tienen pensamientos suicidas como para los seres queridos que intentan recuperarse de las consecuencias del suicidio en sus vidas. Tómese un tiempo para explorar cada uno de estos mitos.</p>
M3_Diapositiva_05.1	<p>Mito #1 – Hablar sobre el suicidio le puede dar a alguien la idea de suicidarse o les haría que fuera más probable que se suiciden.</p> <p>A veces, a las personas les preocupa que preguntar sobre pensamientos suicidas pueda plantar la idea en la cabeza de alguien. Pero en realidad, las personas a menudo sienten alivio cuando se les pregunta porque finalmente tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos con alguien. Muchas veces, las personas que luchan con pensamientos suicidas luchan con ellos en silencio. Preguntar acerca de ellos crea una oportunidad para que aquellos que manejan estos pensamientos sean genuinos con los demás y compartan su carga. Después de discutir sus pensamientos con otra persona, pueden sentir que le han quitado un peso de encima. Brindar una oportunidad para que alguien hable honestamente sobre su experiencia puede abrirles la puerta de la curación. Ser abierto y sin prejuicios puede ser increíblemente útil para alguien que se siente aislado o avergonzado.</p>
M3_Diapositiva_5.2	<p>Mito #2 – Las personas que intentan suicidio pero no mueren a causa de eso están buscando atención.</p> <p>Cualquier intento de suicidio, aun si no es letal en naturaleza, debe tomarse muy seriamente. El comportamiento es a menudo una forma de comunicación, y un intento de suicidio comunica que alguien puede estar sufriendo de dolor y necesitan la intervención de alguien.</p> <p>Los intentos de suicidio no están impulsados por una sola motivación para todos. Para algunos, el suicidio es visto como la única solución para</p>

	<p>el dolor físico o emocional crónico. Otras veces, una persona puede sentirse abrumada e incapaz de resolver eventos negativos de la vida. Para otros, un intento de suicidio puede ser un medio de comunicar a otros su sufrimiento severo y la gravedad de su necesidad. Todos los intentos de suicidio deben tomarse en serio, y se debe buscar la ayuda adecuada para la persona.</p>
<p>M3_Diapositiva_5.3</p>	<p>Mito #3 – Suicidio sucede sin aviso.</p> <p>La mayoría de las personas que intentan o mueren por suicidio a menudo comunican avisos de advertencia a través de sus palabras o comportamiento de antemano. Esos avisos pueden incluir haciendo declaraciones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Quiero suicidarme”</li> <li>• “Desearía estar muerto”</li> <li>• “Me siento sin esperanzas”</li> <li>• “No hay razón para vivir”</li> <li>• “Solo quiero que el dolor termine”</li> <li>• “Soy una carga grande”</li> <li>• “Me siento atrapado”</li> </ul> <p>Otras señales de aviso pueden incluir comportamientos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar acceso a medios para suicidarse (píldoras, armas)</li> <li>• Mayor uso de alcohol o drogas.</li> <li>• Regalar posesiones preciadas</li> <li>• Llamar a otros para decir adiós.</li> <li>• Hablar o escribir sobre la muerte.</li> <li>• Aislamiento de otros</li> <li>• Retirarse de las actividades</li> <li>• Investigando formas de morir por suicidio</li> </ul> <p>Si usted nota que alguien está haciendo declaraciones como estas, o está comenzando a tener estos comportamientos, es importante preguntarle cómo le está yendo. Nuevamente, comenzar una conversación abierta sobre esta posibilidad, y compartir la preocupación no aumenta las posibilidades de que alguien intente suicidarse.</p>
<p>M3_Diapositiva_5.4</p>	<p>Mito #4 – Solamente las personas con condiciones de salud mental intentan suicidio.</p>

	<p>No todas las personas que intentan suicidarse tienen problemas con su salud mental, y muchas personas con afecciones de salud mental no tienen pensamientos suicidas. Muchos factores pueden contribuir a la decisión de una persona de intentar suicidarse. El suicidio a menudo ocurre cuando los factores estresantes de una persona exceden su capacidad para sobrellevarlos. El suicidio puede ocurrir incluso en ausencia de señales de advertencia. Sin embargo, al informarse sobre los factores de riesgo asociados con el suicidio, puede estar en "alerta máxima" ante cualquier posible señal de advertencia. Ser sensible a los que te rodean y prestar atención cuando alguien tiene múltiples factores de riesgo de suicidio puede salvar una vida.</p> <p>Los eventos traumáticos de la vida que pueden contribuir al riesgo de suicidio incluyen el desalojo o la pérdida del hogar, el trauma o el abuso, la persecución o ser víctima de intimidación, problemas penales o legales, la muerte de un ser querido o el rechazo.</p> <p>Los Posibles Factores de Riesgo que se han asociado con un mayor riesgo de suicidio incluyen apoyo social limitado o estar soltero, ser un hombre blanco o de mediana edad, acceso a medios letales, afecciones de salud mental o un trastorno por consumo de drogas o alcohol.</p>
M3_Diapositiva_7	<p>Malia es una joven de 16 años con depresión. Hace unas 6 semanas, Malia dejó de tomar sus antidepresivos porque la estaban haciendo subir de peso. Desde entonces, se ha sentido más deprimida, ha llorado con más frecuencia y ha tenido dificultades para concentrarse. También dejó de salir con su novio y sus amigos, a pesar de que intentaban invitarla a hacer cosas. Hace aproximadamente 2 semanas, su novio rompió con ella. Para acumular sus sentimientos abrumadores, la semana pasada se enteró de que reprobó su examen de matemáticas y obtuvo una "D" en un papel. Anteriormente todas sus calificaciones habían sido As y Bs. Tiene exámenes finales en 2 semanas y no sabe cómo va a estudiarlos o aprobarlos. Comenzó a pensar que es estúpida, que nadie se preocupa por ella y que sería mejor no vivir más.</p>
M3_Diapositiva_8	<p>Muchas personas experimentarán pensamientos suicidas en algún momento de su vida. Incluso los "ricos y famosos" que parecen tener todo lo que cualquiera podría desear, son vulnerables a los pensamientos suicidas y a morir por suicidio. Ya sea que esté experimentando estos pensamientos usted mismo o ayudando a otra persona que los está teniendo, aquí hay alguna información para ayudarlo a comprender mejor estos pensamientos.</p>
M3_Diapositiva_8.1	<p>En última instancia, los pensamientos suicidas proporcionan información sobre cómo se siente una persona. A menudo, estos pensamientos comunican sentimientos de estar agobiado o querer que el dolor termine. Los pensamientos suicidas son una señal de alerta que</p>

	<p>requiere ayuda: son más un grito de vida que un llamado a la muerte.</p>
M3_Diapositiva_8.2	<p>Los pensamientos suicidas pueden abarcar desde, "estoy tan cansado de vivir", donde alguien simplemente expresa que se siente cansado de vivir con dolor, hasta un pensamiento bien desarrollado que abarca un plan de acción para la muerte. Existe una amplia gama de pensamientos entre estos dos extremos. Algunas personas piensan en cómo sería escapar, pero no planean activamente seguir adelante. Otros ven el suicidio como un plan de escape que pueden usar si la vida se vuelve demasiado agobiante.</p>
M3_Diapositiva_8.3	<p>Cuando las personas se sienten agobiadas, los problemas generalmente manejables pueden aumentar y la perspectiva puede ser sesgada. Por ejemplo, cuando alguien llega a casa después de un largo día de trabajo y se siente completamente exhausto, lavar los platos puede parecer una tarea abrumadora. A la mañana siguiente, después de despertarse renovado, esa misma tarea puede parecer manejable. Los sentimientos que tenemos cuando estamos agobiados pueden parecer mayores de cómo pueden sentirse otro día.</p> <p>Para alguien que está lidiando con otras afecciones como depresión, ansiedad o dolor físico crónico, estas afecciones pueden influir en los pensamientos y sentimientos, y llevar a conclusiones que conducen a sentimientos de desesperanza. La presencia de estas condiciones puede influir en la gravedad de los pensamientos suicidas o negativos. Si bien estas razones no capturan completamente la complejidad de comprender los pensamientos suicidas, proporcionan algunas ideas iniciales para considerar cuando alguien está luchando contra el suicidio.</p>
M3_Diapositiva_9	<p>Sabiendo lo que sabemos, intentemos comprender qué podría estar jugando con los pensamientos suicidas de Malia. Malia había estado obteniendo previamente As y Bs, así que ella no es poco inteligente. Malia también se ha estado aislando de sus amigos a pesar de sus esfuerzos por pasar tiempo con ella. Sus pensamientos de no ser digna de amor son una reacción a su ruptura, que se amplifica por su aislamiento. Los pensamientos de Malia no son infrecuentes. Cuando las personas se sienten deprimidas y abrumadas, a menudo se ven a sí mismas y al mundo de manera más negativa.</p>
M3_Diapositiva_10	<p>Entonces, ¿qué haces si crees que alguien podría estar luchando con pensamientos suicidas? Cuando las personas luchan con pensamientos suicidas, es especialmente importante para ellos hablar con otros, obtener apoyo y tener una discusión honesta y sin prejuicios sobre sus pensamientos. Si le preocupa que un amigo o familiar, o alguien más que usted conozca pueda tener pensamientos suicidas, hágales saber su</p>

	preocupación.
M3_Diapositiva_10.1	<p>Preguntar es el primer paso. Cuando pregunte sobre pensamientos suicidas, asegúrese de no expresar un juicio negativo en su tono de voz. Además, no descarte posibles pensamientos suicidas. Por ejemplo, no querrías decir: "¿No estás pensando en dañarte a ti mismo?" Es más probable que la persona se sienta avergonzada y niegue posibles pensamientos. En cambio, sea directo y al grano. No tenga miedo de preguntarle a alguien en su vida si está pensando en suicidarse. Puede preguntar: "¿Tiene pensamientos suicidas?" Otras formas de comenzar la conversación incluyen "Quería hablar contigo porque me he sentido preocupado por ti", o "He notado algunas diferencias en ti recientemente y me preguntaba cómo estás". Recuerde, hablar de ello en realidad reduce la probabilidad de que ocurra, a pesar de lo incómoda o difícil que pueda ser la conversación. Pregunte de manera directa y sin prejuicios para comunicar que está abierto a la conversación.</p>
M3_Diapositiva_10.2	<p>El otro lado de preguntar es escuchar. Si le informan que están teniendo pensamientos suicidas, es posible que deba continuar la conversación. Pregunté, "¿Tiene un plan sobre cómo podría completar esto?" le ayudará a evaluar el nivel actual de riesgo. Recuérdeles que está allí para ellos y que no están solos. Si esta persona es menor de edad, es esencial incluir a familiares o cuidadores. <i>Nunca prometa mantener sus pensamientos en secreto.</i> Usted está ante todo allí para asegurarse de que obtengan la ayuda que necesitan.</p>
M3_Diapositiva_11	<p>Isabella es una contadora de 32 años de edad que perdió su trabajo hace unos 4 meses y ha tenido problemas para encontrar un trabajo desde entonces. La pérdida de su trabajo ejerció una presión financiera sobre su matrimonio, y hace aproximadamente 1 mes supo que su esposo de 9 años tuvo una breve aventura con una mujer mucho más joven. La vida de Isabella no ha sido fácil: cuando era niña, sus padres se divorciaron cuando era joven y su padre recurrió al alcohol. No recibió mucha atención de sus padres y, como resultado, ocultó sus sentimientos de depresión y ansiedad con drogas y alcohol, incluso cuando era adolescente. Aunque había pasado muchos años sin problemas con el uso de sustancias, comenzó a beber nuevamente para hacer frente a sus sentimientos de traición, ira y celos por su esposo y la preocupación por su trabajo. Aunque tenía muchos amigos que se preocupaban por ella, luchaba por confiar en ellos sobre lo que estaba sucediendo porque se sentía avergonzada de cómo estaba resultando su vida. Sentía que tenía que alejarse de todo, pero sabía que no tenía dinero ni apoyo familiar para mudarse o hacer grandes cambios. Decidió que irse para siempre era su única opción.</p>

M3_Diapositiva_14	<p>Después de que Isabella le cuenta sobre sus pensamientos suicidas, le pregunta si estaría dispuesta a llamar a la línea directa local de crisis que la ayudaría a conectarse con una autoridad local de salud mental o la línea de vida nacional de prevención del suicidio. Recuérdele que estará junto a ella todo el tiempo. Ella acepta a regañadientes.</p> <p>Un Equipo de Alcance de Crisis Móvil, un equipo de profesionales capacitados en salud mental disponibles para apoyo 24/7, 365 días, realiza una evaluación de crisis. Este equipo está capacitado para ayudar a las personas a conectarse con los servicios de salud física o mental. Al tener conversaciones con este equipo de apoyo, Isabella se da cuenta de que su reciente pérdida de trabajo y sus factores estresantes han provocado sentimientos de depresión y ansiedad y que puede buscar tratamiento a través de medicamentos. Isabella también recibe opciones para psiquiatras y terapeutas con quienes puede hablar sobre lo que ha estado experimentando.</p>
M3_Diapositiva_16	<p>En el tiempo que tomó en alcanzar este punto, podría haber ocurrido otro suicidio. Pero no tiene que haber.</p>
M3_Diapositiva_18	<p>Si usted es la persona que lucha con pensamientos suicidas o si está ayudando a alguien que está teniendo estos pensamientos, los siguientes pasos son importantes. Haga clic en cada paso para obtener más información.</p>
M3_Diapositiva_18.1	<p>Las declaraciones de afrontamiento son cosas que las personas pueden decirse a sí mismas mientras tienen pensamientos suicidas para proporcionar consuelo o distracción. Los ejemplos de estas declaraciones incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Este pensamiento es temporal y no me controla.</li> <li>• Esta es mi condición hablando, no yo.</li> <li>• Hay otras formas de lidiar con mi dolor, incluso si no las veo en este momento.</li> <li>• Los pensamientos suicidas son información, no una solución.</li> </ul>
M3_Diapositiva_18.2	<p>Los pensamientos suicidas se vuelven más fuertes en el aislamiento. Es importante que las personas suicidas se mantengan rodeadas de personas comprensivas y solidarias. Las personas suicidas tienen dolor emocional, y estar cerca de sistemas de apoyo afectuosos puede ayudar a aliviar ese dolor.</p>
M3_Diapositiva_18.3	<p>Si la persona está en riesgo inmediato de hacerse daño, entonces es mejor quedarse con la persona y llamar a su línea directa de crisis local o al 911. Si llama al 911, solicite un Oficial de Salud Mental o un Equipo</p>

	<p>de Intervención de Crisis. Es posible que puedan enviar un Equipo Móvil de Alcance de Crisis para hacer una evaluación y recomendar los pasos próximos. Su sola presencia puede desempeñar un papel importante para mantenerlos seguros durante sus momentos más desafiantes. Llegar a un lugar seguro también implica eliminar el acceso al alcohol y las drogas, ya que estas sustancias pueden afectar el juicio, desencadenar síntomas depresivos y empeorar los pensamientos suicidas.</p> <p>Desarrollar un plan de seguridad para cuando los pensamientos resurjan también es importante. La persona puede sentarse con su terapeuta o el equipo de respuesta a la crisis para completar un plan de seguridad para mantenerse con ellos.</p>
M3_Diapositiva_19	<p>Las declaraciones de afrontamiento y las técnicas de autoayuda son útiles para aumentar la sensación de bienestar de alguien, pero no para superar los sentimientos de angustia severa y desesperanza. Cuando los pensamientos suicidas son más que fugaces, se recomienda encarecidamente la ayuda profesional. Bajo atención profesional, los medicamentos pueden ayudar a reducir la intensidad de la angustia y los pensamientos negativos que pueden llevar a alguien a considerar el suicidio. A veces, cuando alguien ve el suicidio como una solución a sus problemas, necesita ayuda profesional para ver la manera de llegar al otro lado.</p> <p>Además de los medicamentos, la terapia puede proporcionar un entorno seguro y sin prejuicios para explorar lo que alguien está experimentando y encontrar un camino a seguir. Guiada por un terapeuta, una persona puede aprender a desafiar los pensamientos negativos que están detrás de sus ideas de suicidio. Esto ayuda a la persona a recuperar una visión más equilibrada de sí misma y de su vida que incluye los aspectos positivos que pueden haber perdido de vista.</p> <p>Existen muchos tipos de terapia que pueden ayudar a reducir los pensamientos suicidas. Un tratamiento específico es la Terapia de Conducta Dialéctica, o DBT. DBT ayuda a las personas a aprender habilidades para manejar pensamientos y comportamientos suicidas, y se ha demostrado que disminuye los comportamientos suicidas.</p> <p>Existen múltiples herramientas disponibles para ayudar a quienes experimentan pensamientos suicidas. Siempre hay esperanza.</p>
M3_Diapositiva_22	<p>Cultivar habilidades positivas puede ser de gran ayuda para quienes experimentan pensamientos suicidas. La esperanza, el perdón y la retribución pueden desempeñar un papel en ayudar a las personas a encontrar la paz dentro de sí mismas, experimentar la pertenencia a su mundo y creer en un futuro mejor.</p>



M3_Diapositiva_22.1	La mejor defensa de una persona contra los pensamientos suicidas es la esperanza. Ayudar a las personas a preguntarse: "¿Qué trae sentimientos de esperanza a mi vida?" puede ser una estrategia de afrontamiento importante. Una forma de lograr esto es a través de una "Caja de Esperanza", una colección de recordatorios esperanzadores para cuando los tiempos se vuelven difíciles de manejar. El cuadro puede incluir cartas, fotos de momentos positivos, citas o versos espirituales, recuerdos de momentos divertidos o cualquier otra cosa que le recuerde a la persona lo que es positivo en sus vidas.
M3_Diapositiva_22.2	Fomentar la capacidad de perdonar tanto a uno mismo como a los demás es crucial. Aquellos que tienen pensamientos suicidas pueden sentirse como una carga que puede conducir a mantener sus pensamientos dentro. Perdonarse a sí mismo significa tener compasión por uno mismo y superar estos sentimientos de ser una carga. Practicar el perdón para los demás refuerza las conexiones sociales, genera empatía y aumenta el sentido de pertenencia.
M3_Diapositiva_22.3	Los pensamientos suicidas a menudo van acompañados de una disminución del autoestima. Aquellos que hacen trabajo voluntario a menudo ven cómo sus acciones al servir a los demás pueden remodelar sus propias perspectivas al tiempo que proporcionan sentimientos de esperanza y gratitud. Restaurar la esperanza de otra persona ayuda directamente a contrarrestar los pensamientos de inutilidad. Trabajar con otras personas necesitadas puede incluso rejuvenecer los sentimientos de gratitud. Puede ser difícil ver lo que tienes cuando estás aislado del mundo. Al servir y dar, nos reconectamos con nuestra apreciación de lo que tenemos y cuán importante es para nosotros.
M3_Diapositiva_24	Aquellos que luchan con pensamientos suicidas pueden pensar y sentir que no tienen nada que ofrecer al mundo. El aislamiento y la falta de pertenencia pueden reforzar este sentimiento. Es importante recordar a las personas en su vida que pueden estar luchando con sus experiencias, tanto positivas como aquellas que se sienten más difíciles de manejar, son parte de lo que les da una perspectiva única en el mundo. Sus experiencias pueden darles una habilidad particular para relacionarse con los desafíos de los demás. Pueden compartir más compasión y empatía. No son una carga, sino un regalo. Su apertura y compasión pueden jugar un papel importante en darles esperanza para el futuro.
M3_Diapositiva_25	Si tiene pensamientos suicidas, o conoce a alguien que los tiene, entonces es importante que se comunique con alguien que cree que puede ser solidario y sin prejuicios. Si no puede identificar a alguien así en su vida, los siguientes recursos son gratuitos y están disponibles para usted en cualquier momento. Además de estos, otra información de la

	agencia está disponible para usted en la sección de Recursos de esta capacitación en línea.
--	---