

Propuesta para la prevención de la salud mental sobre el suicidio

Presentado por:

Angie Tatiana Joya.

Olga Lucia Olaya Jerez

Elcy Cristina Lozano Aldana.

Darwin Andrés Pérez Saavedra

John Fredy Neiza González

Grupo: 151517165_11

Tutora

Martha Luicia Ospina Gómez.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Diplomado en Profundización Comunicación en Salud

Tecnología en Radiología e Imágenes Diagnosticas

2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado primero que todo a Dios por haberme permitido llegar hasta aquí y darme fuerzas para continuar cada vez que creía que iba a desfallecer, hoy he dado cumplimiento a mis metas y objetivos gracias a la infinita bondad de Dios. También se lo dedico a mis padres por apoyarme económicamente y siempre estar a mi lado darme un aliento de voz de confianza para animarme y poder terminar mis estudios y ser un gran profesional con valores, principios para ser una gran persona y ser humano.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, por abrirme las puertas del conocimiento y permitirme formarme académicamente cómo un profesional preparado no solo en el área disciplinar de radiología e imágenes diagnósticas, sino que también en otras áreas como el liderazgo, trabajo en equipo, responsabilidad y respeto hacia mi profesión. en segundo lugar, agradezco a la tutora por su conocimiento, apoyo y colaboración a la hora de realizar la propuesta y así poder lograr con éxito la finalización de este diplomado de profundización.

Resumen

El presente trabajo se realizó con el fin de conocer la problemática de salud pública que aqueja el departamento del Tolima como lo es el suicidio, y que día a día se viene incrementando de manera desbordante, una de las cosas que más preocupa es que las personas con mayor afectación son los niños y adolescentes que en base a encuestas realizadas es notoria y preocupante la manera como los adolescentes llegan a este punto de atentar contra su vida.

Desde el punto de vista de salud pública, el suicidio se considera un evento francamente prevenible. Por lo cual es importante determinar los múltiples factores de riesgo asociados siendo una actividad prioritaria, en especial si se pretende desarrollar intervenciones dirigidas a menguar el comportamiento del fenómeno.

Esta intervención *Crear Esperanza A Través De La Acción* obedece a mejorar las estrategias de comunicación como base integral de las políticas públicas en salud de Colombia y está encaminada a mitigar la problemática del suicidio que aqueja al departamento del Tolima.

Palabras clave: intervención cambio, suicidio, políticas, comunicación

Abstract

The present work was carried out in order to know the public health problem that afflicts the department of Tolima, such as suicide, and that day by day it has been increasing in an overwhelming way, one of the things that worries the most is that people Children and adolescents are most affected. Based on surveys carried out, the way in which adolescents reach this point of attempting their lives is notorious and worrying.

From a public health point of view, suicide is considered a clearly preventable event. Therefore, it is important to determine the multiple associated risk factors, being a priority activity, especially if it is intended to develop interventions aimed at reducing the behavior of the phenomenon.

This intervention Create Hope Through Action obeys to improve communication strategies as an integral basis of public health policies in Colombia and is aimed at mitigating the problem of suicide that afflicts the department of Tolima.

Keywords: change intervention, suicide, policies, communication

Tabla de Contenido	Pág.
Resumen.....	4
Introducción	9
Descripción.....	10,11,12
Planteamiento del problema.....	13,14
Justificación.....	15,16
Objetivos.....	17
Objetivos generales.....	17
Objetivos específicos.....	17
Marco de referencia o contextual.....	18
Marco teórico.....	19,20,21,22,23,24
Marco Normativo.....	25
Metodología.....	26,27,28
método de enfoque de investigación.....	29
Tipo de Estudio.....	30
Estrategia de intervención.....	31,32,33,33,4,35,36,37,38
Conclusión.....	39
Recomendaciones.....	40,41
Link de la presentación.....	42
Referencias bibliográficas.....	43,44

Lista de Tablas

Tabla 1 Modelo de etapas de cambio.....	28
--	----

Lista de Figuras

Figura 1	Factores que conllevan al suicidio.....	12
Figura 2	Factores de riesgo.....	14
Figura 3	Patrones Familiares y eventos negativos durante la niñez.....	24
Figura 4	Modelos de etapas de cambio.....	28
Figura 5	Estrategia de intervencion.....	34
Figura 6	Encuesta de las emociones de los estudiante.....	35
Figura 7	Infografia educativa sobre prevencion del suicidio.....	36
Figura 8	Reuniones y talleres didacticos.....	37
Figura 9	Poster de identificacion de los signos del suicidio.....	39
Figura 10	Recomendaciones de la prevencion del suicidio.....	43

Introducción

El suicidio es un problema de salud pública grave en muchas partes del mundo, y es importante abordarlo de manera integral. El suicidio puede estar relacionado con una variedad de factores, incluyendo problemas de salud mental, dificultades emocionales, estrés, aislamiento social, problemas familiares, abuso de sustancias, entre otros.

Para comprender la situación específica del suicidio en el Tolima, se consultó fuentes actualizadas y confiables, como informes de salud pública, estudios epidemiológicos o estadísticas proporcionadas por entidades de salud local y nacional. Estas fuentes proporcionaron datos sobre las tasas de suicidio en la región, los grupos de población más afectados, los factores de riesgo asociados y las estrategias o programas implementados para prevenir el suicidio y brindar apoyo a las personas en riesgo.

La presente propuesta nace de la necesidad de intervención dicha problemática y empezar a generar procesos de cambio tendientes a ayudar a la comunidad a sobrellevar este flagelo, con esta propuesta se pretende mejorar la calidad de vida de la población del departamento del Tolima impactando de forma positiva a la comunidad y partiendo desde el punto del modelo etapas de cambio, esta intervención está enfocada en comunicar de forma efectiva a la comunidad elementos que le posibiliten toar conciencia acerca del flagelo del suicidio y lograr bajar el índice de esta problemática

Descripción Del Problema

¿Qué está pasando con la Salud Mental en el Tolima?

El suicidio es una problemática de salud pública grave y compleja que afecta a muchas comunidades en todo el mundo, incluido el departamento del Tolima en Colombia. El suicidio es un acto trágico que resulta de una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Algunos de los factores de riesgo comunes asociados con el suicidio incluyen:

En este orden de ideas y después de una revisión exhaustiva de la bibliografía se determina que esta problemática, va en aumento, el departamento del Tolima se encuentra ubicado en el centro-oeste del país en la región Andina, limitando la norte con Caldas, al este de Cundinamarca, al sur con Huila y al oeste con Quindío, el cual atraviesa al Tolima el Rio Magdalena. Cuenta con una población de 1.422.319 habitantes a la fecha del 2023, los cuales se encuentran 697.870 hombres y 724.447 mujeres en el departamento del Tolima contando con 47 municipios.

La problemática de salud pública que se está viviendo en el departamento del Tolima es el suicidio en especial en las personas de 15 a 24 años que es algo preocupante. los factores que llevan a las personas al suicidio en el tiempo escolar: es el matoneo y/o el bullying y/o presión social entre los mismos compañeros de estudio o de sociedad. (De forma individual o grupal hacen que una o varias personas se sientan de forma psicológica o física agredidas, incómoda, asustada o amenazada, haciendo que aquellos alumnos se sientan intimidados e impotentes, sin poder llegar a defenderse.) los conflictos de pareja o expareja (maltrato físico, psicológico y sexual). Los problemas económicos que por lo regular ataca en la mente de las personas en todas las edades. los trastornos depresivos, afectivos, psiquiátricos o el abuso de sustancias psicoactivas pueden conducir a un desenlace fatal.

En los últimos 5 se aumentado en el departamento los suicidios e intento de suicidio, el cual deja muy preocupado el balance respecto a la comunidad, se encuentra una alta cifra a la problemática de la salud mental en niños, niñas y adolescentes consumados o en ideación suicida. Teniendo en cuenta que el suicidio es la cuarta forma de violencia en Colombia con una alta tasa de mortalidad de 4,74 por cada 100.000 habitantes. Por eso es importante brindar la facilidad de que las que se sientan afectadas psicológicas y/o físicamente tengan la ayuda inmediatamente ya que cualquier segundo puede ser fatal.

En el año 2018 el número de casos reportados fueron 509 casos, en el 2019 fueron 694 casos lo cual evidencia un incremento de 36.9%, para el 2020 se registraron más de 700 intentos de homicidio, la secretaria de Salud Departamental entrego las cifras registradas en lo corrido del 2020 por lo que hizo un llamado a trabajar en conjunto para prevenir esta problemática de Salud Pública.

Igualmente, según las estadísticas del grupo Sivigila, se reportó que para la semana 48 del año 2022, Ibagué alcanzo la cifra de 606 casos de intento de suicidio, es decir, la mitad de todos los casos ocurridos en nuestro departamento.

Así mismo, a la semana 30 del 2022, también se ha presentado un considerable incremento en los intentos de suicidio, con relación a este mismo periodo del 2020.

Así, hasta la semana 30 se habían reportado 733 intentos de suicidio en el departamento del Tolima.

Lo que significa que hubo 85 casos más que en el 2020, cuando se registraron 648 hasta la misma fecha. El incremento fue del 11.60%.

Las mujeres también son las que las padecen esta problemática, con una tasa de incidencia el 66,8 por cada 100.00 mujeres.

Además, son los jóvenes entre 15 y 24 años, los que presentan una mayor tasa de incidencia en los intentos de suicidio.

Fig 1.

Factores que conllevan al suicidio

Personales	antecedentes	Psicológicos y emocionales	Comunidad	Por entornos
Edad Sexo Orientación sexual e Identidad de género Pertenencia étnica Nivel educativo Identidad cultural	Violencia interpersonal Violencia colectiva Pérdidas significativas Antecedentes familiares de suicidio	Desesperanza Insatisfacción Rasgos de personalidad Capacidad de resolución de problemas Autocontrol y capacidad de afrontamiento Futilidad y falta de interés por la vida	Desastres Conflicto armado Desplazamiento Crisis económica	Inequidad Maltrato

Fuente: elaboración propia

Planteamiento Del Problema

El suicidio es un tema delicado y complejo que ha sido objeto de estudio y preocupación en el ámbito de la salud pública. Esta práctica trágica y devastadora ha afectado a personas de todas las edades y ha dejado un impacto duradero en las comunidades en todo el mundo. En este ensayo, exploraremos algunos de los factores que contribuyen al suicidio, su impacto en la sociedad y las posibles medidas preventivas que podrían implementarse.

Factores de riesgo:

a. Trastornos mentales: La depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y otros trastornos mentales aumentan el riesgo de suicidio.

b. Historial de intentos previos: Las personas que han intentado suicidarse previamente tienen mayor riesgo de hacerlo nuevamente.

c. Abuso de sustancias: El consumo excesivo de alcohol y drogas puede aumentar la vulnerabilidad al suicidio.

d. Problemas familiares y de relación: Conflictos familiares, abuso y falta de apoyo social pueden contribuir a la desesperación y el aislamiento.

e. Factores socioeconómicos: La pobreza, el desempleo y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados pueden aumentar la probabilidad de suicidio.

Impacto en la sociedad:

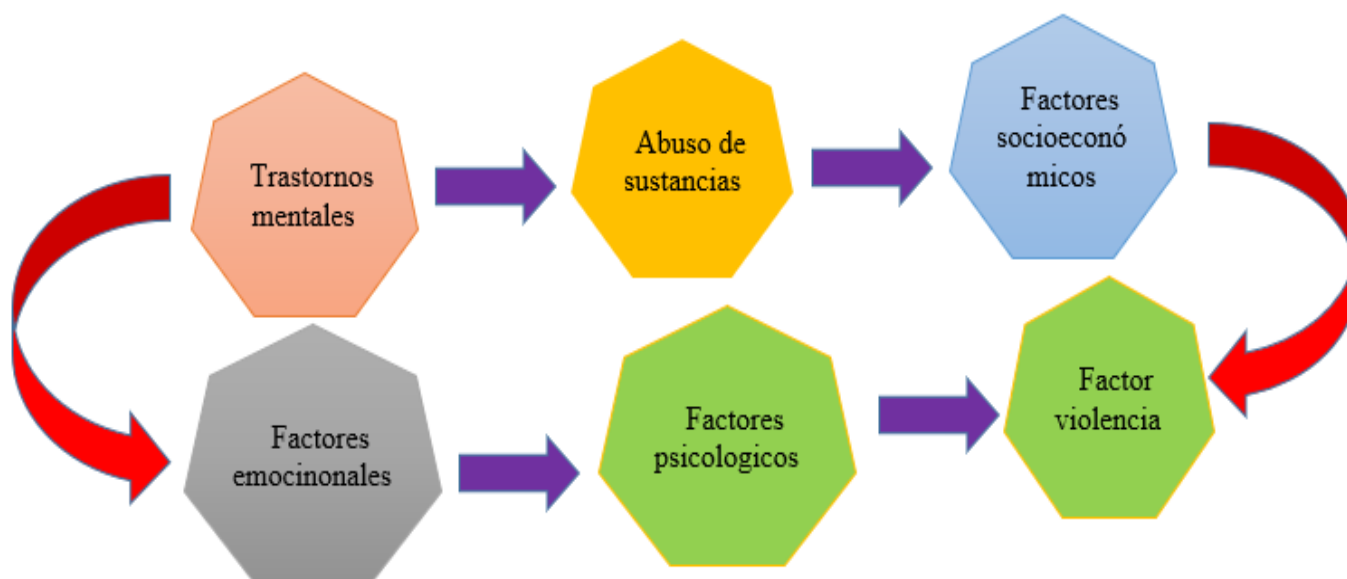
a. Consecuencias emocionales y psicológicas: El suicidio deja un impacto duradero en familiares, amigos y comunidades, generando dolor, culpa y trauma.

b. Costos económicos: La pérdida de vidas por suicidio conlleva costos significativos en términos de atención médica, servicios funerarios y pérdida de productividad económica.

El suicidio es una problemática de salud pública compleja y multifactorial que afecta a numerosas comunidades en todo el mundo, incluido el departamento del Tolima. Es fundamental abordar esta cuestión desde una perspectiva integral, involucrando a diversos actores y promoviendo medidas preventivas efectivas. Al mejorar el acceso a servicios de salud mental, crear conciencia y brindar apoyo a grupos de riesgo, podemos dar pasos significativos hacia la prevención del suicidio y la promoción de una sociedad más saludable y solidaria

Fig. 2.

Factores de riesgo



Fuente: elaboración propia

Justificación

El presente trabajo de intervención sobre del suicidio en el departamento del Tolima tuvo base fundamental las teorías y modelos propuestos en el diplomado cursado, que se enfocan a la comunicación en salud, teniendo como Modelo de cambio.

Para este estudio se tuvo en cuenta las diversas estadísticas a nivel nacional y departamental que arrojaron cifras de alto índice para la población que posee el departamento, la presente propuesta es denominada *Crear Esperanza A Través De La Acción* donde se propende crear espacios de interacción para mitigar este flagelo, cabe resaltar que el marco normative de nuestro país posibilita la puesta en marcha de la propuesta que pretende resignificar los diversos aspectos que tienen las personas con ideaciones suicidas, es claro que la problemática presentada hace parte de un problema de salud pública, que va en aumento y afecta directamente a la salud mental de la población del Tolima.

Para determinar dicho estudio se tuvo en cuenta las posibles causas que llevan a la población a tomar esta decisión, las consecuencias que esto conlleva y las posibles soluciones a esta problemática utilizan do el método de comunicación en salud Modelo Etapas de cambio e utiliza para comprender cómo las personas cambian sus comportamientos relacionados con la salud.

El modelo de etapas de cambio se basa en la idea de que el cambio de comportamiento no ocurre de manera repentina, sino que sigue una secuencia de etapas predecibles. Estas etapas representan diferentes niveles de motivación y disposición para cambiar diversos hábitos. el modelo de etapas de cambio también reconoce la posibilidad de recaídas, en las cuales una persona puede volver a comportamientos antiguos después de haber estado en la etapa de mantenimiento.

La recaída no es considerada un fracaso, sino parte del proceso de cambio, y la persona puede volver a atravesar las diferentes etapas para intentar nuevamente el cambio.

En el contexto de la comunicación en salud, el conocimiento de las etapas de cambio puede ser útil para los profesionales de la salud al diseñar intervenciones y estrategias de comunicación adaptadas a las necesidades y motivaciones de las personas en cada etapa. Por ejemplo, la información proporcionada a una persona en la etapa de contemplación puede ser diferente a la que se proporciona a alguien en la etapa de acción. La comunicación efectiva en salud debe ser sensible a las etapas de cambio de las personas para fomentar una mayor motivación y promover comportamientos saludables.

Objetivos

Objetivo General

Generar apoyo psicológico desde el sistema de salud pública a través de las familias, comunidades, centros educativos para mejorar la identificación de las personas en situación de riesgo, de una forma eficaz y coordinada para ofrecer mejores servicios preventivos en atención a la salud mental.

Objetivos Específicos

Analizar la problemática frente al suicidio que aqueja a nuestro departamento.

Fortalecer las acciones y medidas preventivas tomadas por las autoridades departamentales para disminuir el índice de suicidios en el departamento.

Establecer campañas educativas para sensibilizar e informar a la comunidad educativa sobre los factores de riesgo de la conducta suicida para su oportuno tratamiento.

Marco De Referencia o Marco Contextual

Departamento del Tolima, es uno de los treinta y dos departamentos que, junto con Bogotá, Distrito Capital, componen el territorio de la República de Colombia. Se localiza en el Centro del país, haciendo parte de la región Andina. Cuenta con una superficie 23.582 Km², lo que representa el 2,06 % del territorio nacional. Su capital es la ciudad de Ibagué y está dividido política y administrativamente en 47 municipios. (gobernación 2021).

Ubicación Geográfica Departamento del Tolima

El Departamento del Tolima está situado al Centro de la República de Colombia y sus territorios hacen parte de la región Andina. Coordenadas geográficas extremas 02°52'48" y 05°19'03" de latitud norte 74°28'51" y 76°07'26" de longitud oeste.

Superficie:

El Departamento del Tolima tiene una extensión de 23.582 kilómetros cuadrados (Km²), ocupando el décimo octavo (18) lugar en extensión a nivel nacional.

Porcentaje territorial:

El Departamento del Tolima representa el 2,06 % del territorio nacional.

Límites:

El Departamento del Tolima limita por el Norte con el departamento de Caldas, al Este con el departamento de Cundinamarca, al Sur con los departamentos del Huila y Cauca y al Oeste con los departamentos del Quindío, Risaralda y Valle del Cauca.

Marco Teórico

Suicidio: “La acción mediante la cual el individuo se causa una lesión con la intención real o aparente de morir, independientemente de la letalidad del método empleado y del resultado”. “Muerte causada por lesión, envenenamiento o asfixia donde hay evidencia (explícita o implícita) de que la lesión fue auto infligida y que la víctima trató de quitarse la vida”. (Morón 1987)

Desde el punto de vista de salud pública, el suicidio se considera un evento francamente prevenible. Por lo cual es importante determinar los múltiples factores de riesgo asociados siendo una actividad prioritaria, en especial si se pretende desarrollar intervenciones dirigidas a menguar el comportamiento del fenómeno

Posibles Causas

Trastornos De Salud Mental: Las personas que sufren de depresión, trastornos de ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia u otros trastornos mentales tienen un mayor riesgo de suicidio.

Historial De Intentos Previos De Suicidio: Aquellos que han intentado suicidarse en el pasado son más propensos a hacerlo nuevamente.

Abuso De Sustancias: El consumo excesivo de alcohol y drogas puede aumentar la vulnerabilidad de una persona al suicidio.

Problemas Familiares Y De Relación: Conflictos familiares, abuso, divorcio, pérdida de seres queridos y problemas interpersonales pueden contribuir a la desesperación y la depresión, aumentando el riesgo de suicidio.

Factores Socioeconómicos: La pobreza, el desempleo, la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y la discriminación pueden aumentar la probabilidad de suicidio.

Estigma y falta de conciencia: El estigma asociado con los problemas de salud mental y el suicidio puede dificultar que las personas busquen ayuda.

Prevención del suicidio

Es importante abordar la problemática del suicidio desde una perspectiva integral de salud pública. Algunas medidas que pueden ayudar a prevenir el suicidio incluyen:

Mejorar El Acceso A Servicios De Salud Mental: Es fundamental garantizar que las personas tengan acceso a evaluaciones y tratamientos de salud mental de calidad, incluyendo servicios de psicoterapia y medicamentos cuando sea necesario.

Crear Conciencia Y Educación: Promover campañas de concienciación y educación pública sobre la prevención del suicidio puede reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda.

Capacitación De Profesionales De La Salud: Los proveedores de atención médica y profesionales de la salud deben recibir capacitación adecuada en la detección, evaluación y manejo de los riesgos de suicidio.

Apoyo A Grupos De Riesgo: Identificar y brindar apoyo a grupos de alto riesgo, como jóvenes, personas LGBTQ+, personas con antecedentes de intento de suicidio y aquellos que experimentan problemas de salud mental, puede ser crucial para prevenir el suicidio.

Medios De Comunicación Responsables: Los medios de comunicación pueden desempeñar un papel importante en la prevención del suicidio al informar de manera responsable y evitar la glorificación del acto.

El abordaje del tema más allá de las cifras del departamento está sujeto a diversas causas que desde el punto de vista de salud pública, el suicidio se considera un evento francamente prevenible. Por lo cual es importante determinar los múltiples factores de riesgo asociados siendo una actividad prioritaria, en especial si se pretende desarrollar intervenciones dirigidas a menguar el comportamiento del fenómeno.

Clasificación Suicidio

Intento de suicidio: acto motor en el que la persona se hace daño a sí misma con el fin de buscar la muerte, usualmente este acto es consciente.

Gesto suicida: Daño auto infringido sin el propósito real de morir y que usualmente genera ganancias secundarias en el individuo.

Idea Suicida: Fantasía o consideración del suicidio sin desencadenar el acto motor que conlleva al mismo, esta idea suicida puede estar estructurada y planeada lo que aumenta el riesgo de desencadenar el acto suicida.

Idea de muerte: Fantasía o consideración de la muerte sin pensar en el suicidio

Factores De Riesgo

Factores Sociodemográficos

- Sexo 3-5h:1m
- Métodos más letales en hombres
- Edades extremas de la vida
- Etnia blanca
- Estado civil: solteros, divorciados y viudos
- La religión se constituye en un factor protector
- La escolaridad: un estudio de 47 personas Enel departamento, el 50% de la muestra

tenía un nivel de escolaridad de secundaria incompleta, seguido por el 16.7% que únicamente había completado la educación primaria.

- La relación entre el nivel de escolaridad y riesgo suicida está afectada a su vez por

factores socioculturales.

- El bajo estatus socioeconómico

- Los pueblos indígenas y los inmigrantes pueden ser asignados como grupo de riesgo, dado que a menudo experimentan no sólo dificultades emocionales y lingüísticas, sino también falta de redes sociales.

Patrones Familiares Y Eventos Negativos Durante La Niñez

- Psicopatología de los padres
- Abuso de alcohol y sustancias, o comportamiento antisocial en la familia
- Antecedentes familiares de suicidios e intentos de suicidio.
- Familia violenta y abusiva (incluyendo abusos físicos y sexuales del niño).
- Escaso cuidado provisto por los padres o cuidadores con poca comunicación dentro de la familia.
- Peleas frecuentes entre los padres o cuidadores con agresión y tensiones.
- Divorcio, separación o muerte de los padres o cuidadores.
- Expectativas demasiado altas o demasiado bajas por parte de los padres o cuidadores.
- Padres o cuidadores con autoridad excesiva o inadecuada.
- Falta de tiempo de los padres para observar y tratar los problemas de aflicción emocional de los jóvenes y un ambiente emocional negativo con rasgos de rechazo descuido.
- Rigidez familiar.
- Mudanzas frecuentes a áreas residenciales diferentes.
- Familias adoptivas o afines.

Factores Biológicos

Existe una relación entre el suicidio y el padecer ciertas enfermedades médicas.

El 50% de las personas que con intentos de suicidio padecían una afectación en su estado de salud relacionadas con:

- Dolor crónico
- Enfermedades crónicas o terminales
- Lesiones invalidantes o deformantes
- Intervenciones quirúrgicas
- Percepciones de deterioro general del organismo

Factores genéticos y neurobiológicos

- Alteraciones del sistema serotoninérgico central: función reguladora de los

impulsos y las conductas agresivas

- Disminución del ácido 5-hidroxiindoleacético:
- Deterioro en los receptores de serotonina del tallo cerebral y la corteza frontal.

Factores Psicológicos

- El trastorno depresivo mayor
- La depresión incrementa en veinte veces el riesgo de suicidio y según la etapa
- El trastorno bipolar y la distimia lo incrementan en quince y doce veces

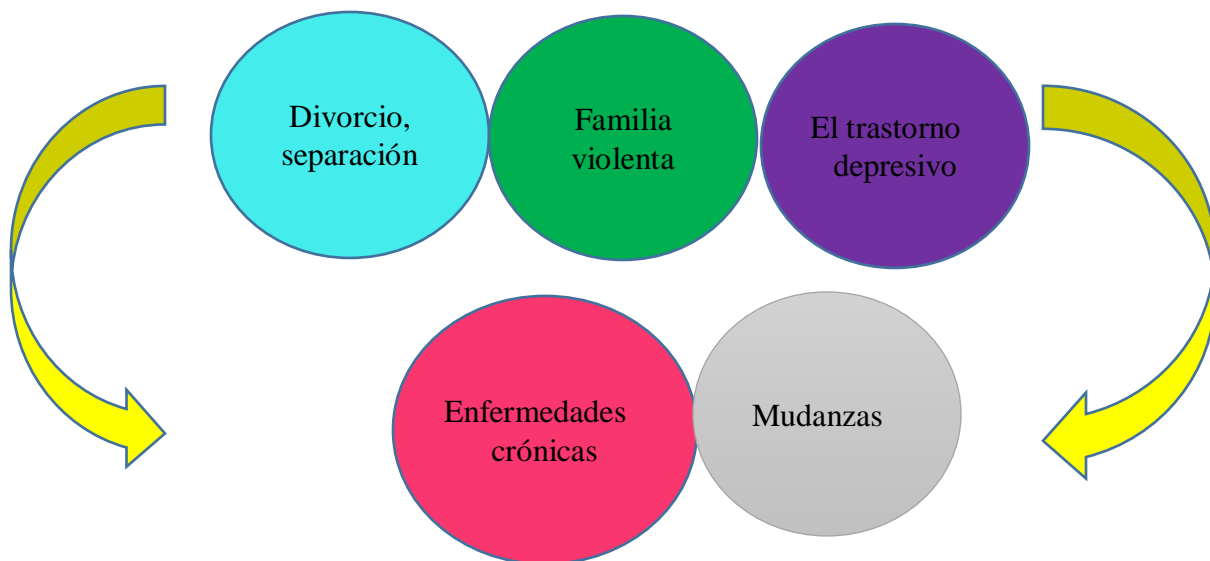
respectivamente (Harris y Barraclough, citados por García y Peralta, 2002)

- 8.5 veces más probabilidad en pacientes esquizofrénicos
- Trastornos de ansiedad
- Trastornos relacionados con el consumo de sustancias. alcoholismo
- Los trastornos de personalidad

- La desesperanza es la percepción de la completa imposibilidad de lograr algo, que es esencial para el bienestar físico o psicológico del sujeto, lo cual afecta negativamente el desarrollo de su proyecto de vida.

Figura 3.

Patrones Familiares Y Eventos Negativos Durante La Niñez



Fuente: elaboración propia

Marco Normativo

Según la Ley 1616 de 21 de Enero de 2013, es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

Resolución 429 de febrero de 2016. Política de Atención Integral en Salud-PAIS tiene como objetivo la generación de las mejores condiciones de la salud de la población, mediante la regulación de la intervención de los responsables de garantizar la atención de la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación (Artículo 5).

Ley 1751 de 2015 “Por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud según establece en su artículo 5 que el Estado es responsable de respetar, proteger y garantizar el goce efectivo del derecho fundamental a la salud.

Según la Resolución 3202 de julio 2016 ordena al Ministerio de Salud y Protección Social y a las Direcciones Territoriales de Salud, adoptar el "manual metodológico para la elaboración e implementación de las rutas integrales de atención en salud (RIAS) implementar sistemas de vigilancia en eventos de interés en salud mental relacionadas con la promoción, mantenimiento de la salud, prevención de la enfermedad, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación para la población con riesgo o presencia de trastornos mentales y del comportamiento.

Metodología

Para abordar dicha problemática es necesario hacer un abordaje, desde las teorías y modelos propuestos a lo largo del presente diplomado, como base fundamental de la interacción humano está la comunicación de ella derivan varios de los procesos mentales y por ende se utiliza como herramienta fundamental para generar procesos de cambio tendientes al mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos, para dicho abordaje tendremos en cuenta el Modelo etapas de cambios que nos posibilita.

Tabla. 1

Modelo etapas de cambios

Concepto	Definición
Pre-contemplación	No se es consciente del problema, no se ha pensado en cambiar.
Contemplación	Se está pensando en cambiar en el futuro cercano.
Determinación	Se traza planes para cambiar.
Acción	Implantación de planes de acción específicos.
Mantenimiento	Continuación de acciones deseables, o repetición de pasos periódicos recomendados.

Fuente: Díaz, E, Rodríguez, M., Rodríguez, D., Frías, B., Rodríguez, M., Barroso, R. y Robles, S (2005). Descripción de un instrumento de evaluación de competencias funcionales *Psicología y Salud*,15, 5-12.

Modelo Etapas De Cambios

El modelo de etapas de cambio, también conocido como modelo transteórico de cambio, es una teoría desarrollada por James Prochaska y Carlo DiClemente en la década de 1980. Este modelo describe las diferentes etapas que una persona atraviesa durante el proceso de cambio de

comportamientos no deseados o adquisición de nuevos comportamientos saludables. Estas etapas son las siguientes:

Precontemplación: En esta etapa, la persona no reconoce o niega la necesidad de cambio. No hay intención de modificar el comportamiento y puede haber resistencia al cambio. Es posible que la persona no sea consciente de las consecuencias negativas de su comportamiento.

Contemplación: En esta etapa, la persona comienza a ser consciente de la necesidad de cambio y considera la posibilidad de tomar medidas. Hay una evaluación interna de los pros y los contras del cambio. Aunque puede haber una cierta ambivalencia, la persona muestra una mayor apertura hacia el cambio.

Preparación: En esta etapa, la persona está lista para tomar medidas concretas para cambiar su comportamiento. Puede haber una planificación activa para el cambio, como buscar apoyo, establecer metas y explorar estrategias para superar obstáculos.

Acción: En esta etapa, la persona implementa activamente las medidas necesarias para cambiar su comportamiento. Se adoptan nuevas conductas saludables o se abandonan las conductas no deseadas. Esta etapa requiere un esfuerzo constante y puede haber desafíos en el camino.

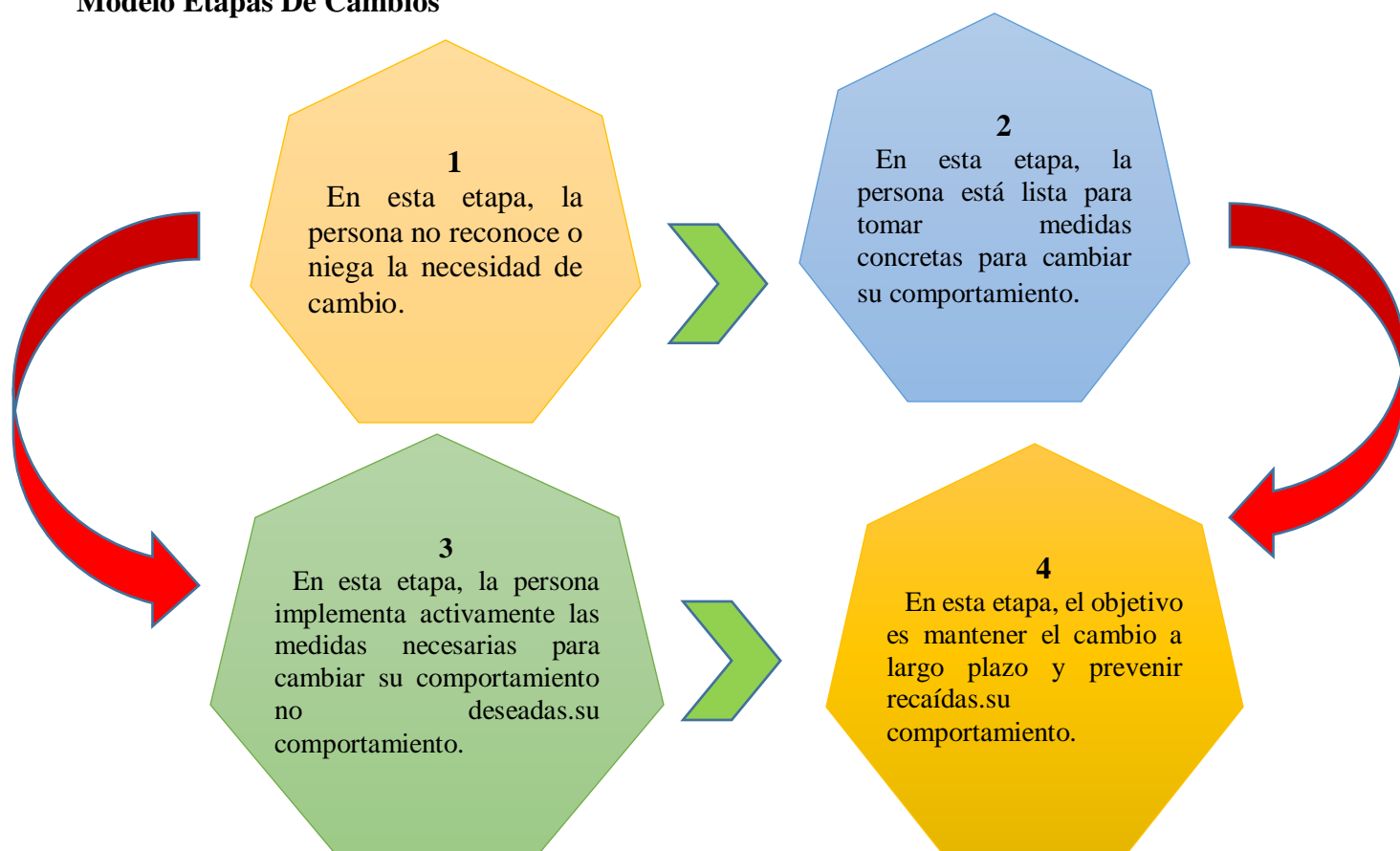
Mantenimiento: En esta etapa, el objetivo es mantener el cambio a largo plazo y prevenir recaídas. Se consolidan las nuevas conductas y se evitan situaciones de riesgo. Es importante establecer estrategias de apoyo y mantener la motivación para mantener el cambio.

Terminación: No todas las personas alcanzan esta etapa, pero en este punto, la nueva conducta se ha convertido en un hábito arraigado y se mantiene sin esfuerzo adicional. La persona ha superado completamente el comportamiento no deseado y no hay riesgo de recaída.

Es importante destacar que el proceso de cambio no es lineal, y las personas pueden retroceder y avanzar entre las etapas. El modelo de etapas de cambio proporciona una comprensión útil del proceso de cambio y puede guiar las intervenciones para promover y apoyar cambios de comportamiento saludables.

Figura 4.

Modelo Etapas De Cambios



Fuente: Elaboración propia

Método

El Paradigma interpretativo, permite comprender y describir lo que se ha investigado de forma clara, concreta y veraz, posibilita profundizar los conocimientos estadísticos de suicidio.

El paradigma interpretativo tiene en cuenta todos los elementos que componen la realidad (o al menos lo intenta), para así poder explicarla basándose en datos reales. La interpretación se aplica a esos datos, que admiten un análisis descriptivo. Lo que se pretendió con dicho análisis investigativo es generar en la población bases claras que posibiliten comprender su realidad y lograr un proceso de cambio tendiente a la comprensión de del valor de la vida y la importancia de la salud mental

Enfoque De Investigación.

Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo ya que se recolectaron datos sin medición numérica para una mejor interpretación, tuvo una perspectiva holística que se define como un todo, esto considera el fenómeno como un todo. Hizo énfasis en la realidad que viven los habitantes del Tolima, El enfoque cualitativo es una metodología de investigación poderosa y enriquecedora que permite explorar y comprender fenómenos complejos desde una perspectiva holística. A través de la recopilación y el análisis de datos no numéricos, el enfoque cualitativo brinda una comprensión profunda de las experiencias, perspectivas y contextos sociales. Al reconocer su importancia y aplicabilidad en diversos campos de estudio, podemos aprovechar al máximo su potencial para generar conocimiento significativo y promover un entendimiento más profundo de la realidad humana.

Tipo estudio

Investigación descriptiva: La investigación descriptiva es un tipo de investigación que tiene como objetivo principal describir, interpretar y caracterizar un fenómeno o situación tal como se presenta en un momento determinado. Se enfoca en recopilar datos objetivos y detallados para proporcionar una imagen precisa y completa de los aspectos relevantes del fenómeno estudiado.

La investigación descriptiva es una herramienta valiosa para comprender y caracterizar fenómenos en su estado actual. Proporciona una base sólida de datos objetivos y detallados que permiten descripciones precisas y completas. Al enfocarse en la descripción, la investigación descriptiva sienta las bases para investigaciones más avanzadas y el desarrollo de teorías explicativas. Su aplicación en diversas disciplinas contribuye al avance del conocimiento y la toma de decisiones fundamentadas en la realidad observable.

Recolección De Datos

Para el presente estudio se consultó bibliografía respecto al tema del suicidio, datos estadísticos. La recolección de datos en la investigación es el proceso de recopilar información relevante y necesaria para responder a las preguntas de investigación o alcanzar los objetivos establecidos. La calidad y la validez de los resultados de la investigación dependen en gran medida de una recolección de datos precisa y rigurosa.

Estrategia De Intervención por el Modelo etapa de contemplación

El suicidio no siempre está relacionado a la salud mental pero claramente es un problema en la salud pública, es fundamental analizar la ruta de atención que se le presta a la comunidad.

El modelo que se usara para la creación de la estrategia es la Generación de procesos de cambio enfocados en la educación que hace referencia a la educación o información que se ofrece a las personas y a la familias que sufren de un trastorno psicológico, que interviene en el apoyo emocional, la resolución de problemas para que ellas sean capaces de analizar y enfrentar las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa descubriendo por si solos sus fortalezas y potencialidades y así de una manera efectiva de prevenir suicidios, estos en su gran mayoría están enfocados en el ámbito escolar, en que se usaron talleres para crear conciencia y sensibilizar sobre el tema del suicidio y la forma en que se puede prevenir.

La propuesta de intervención utilizando el modelo etapas de cambio, está enfocada en el Departamento del Tolima buscando principalmente mitigar los intentos de suicidio para apreciar más la vida en los jóvenes y adolescentes buscando mejorar la calidad de vida en la población; lo cual se propone:

Se realizará mediante talleres, diálogos, medios tecnológicos como el Facebook, Twitter e Instagram con mensajes alusivos al no al suicidio e incentivar a los adolescentes a expresar sus emociones sin ser juzgados con las personas más allegadas o a quienes les tenga confianza para que puedan ayudarlos y encontrarle el sentido a la vida en que todo tiene solución.

Promover talleres dos veces por semana en las instituciones educativas con los estudiantes para crear conciencia y sensibilizar sobre el tema del suicidio y la forma en que se puede prevenir por la intervención educativa para la prevención de la conducta suicida; permitiendo que los jóvenes adquirieran competencias en autoestima, resolución y manejo tanto de conflictos

socioculturales como de problemas interpersonales, y que, además, puedan descubrir la capacidad que posee cada joven de subsanar rápidamente sus problemas, cultivar amistades y relacionarse con su entorno, ofreciéndoles herramientas para la resolución de adversidades y fortalecimiento de las habilidades sociales.

Realización de talleres y reuniones una vez en la semana con padres de familia para reconocer y prestar atención a los signos y síntomas que presentan los hijos u adolescentes con pensamientos suicidas para poder brindarles un apoyo o consultas con especialistas que logren ayudarlos. Ya que es de suma importancia que los padres de familia asistan a las reuniones y charlas para que intervengan y estén enterados en el comportamiento emocional de sus hijos, para que ellos tengan toda la confianza con sus padres de los problemas que les aquejan para que así se puedan contar sus experiencias vividas en su entorno escolar y se desahoguen sus preocupaciones o miedos que tienen porque cada segundo que pase puede ser fatal para su vida.

Implementar más especialistas en los centros educativos como psicólogos o psiquiatras para educar e incentivar mediante tutorías a los estudiantes, padres de familia y docentes sobre la calidad de vida y prevención de suicidios en los adolescentes y así buscar una estrategia para contribuir a la identificación y prevención de factores de riesgo asociados al comportamiento suicida, empleando como herramientas de prevención tutorías y programas educativos que involucren a los docentes, familias para que sean partícipes de cada uno de las estrategias establecidas por los especialistas.

Realización de jornadas extracurriculares por dos veces en la semana para tratar la materia de orientación en la salud mental, para realizar seguimiento y canalización por parte de los orientadores escolares de los casos que lo ameriten, y así mismo capacitar al estudiantado en el

reconocimiento de los factores y señales de riesgo para que funcionen como “guardianes informados”

Hacer promoción y prevención donde se utilizará los medios tecnológicos y redes sociales y audiovisuales como plegables, anuncios en Facebook, Twitter e Instagram con un mensaje alusivo al no al suicidio donde serán entregados y pegados por todo el departamento del Tolima buscando que los niños, jóvenes, adultos, docentes y centros educativos se incentiven en creer en sí mismo y crear conciencia, autoestima, fortaleza en manejar de una manera positiva todos los conflictos socioculturales y que todo el mundo tenga claro que todos somos diferentes física e interiormente, ya que cada uno cuenta con habilidades que son propias de la persona, por tal motivo se evitaren suicidios.

Nuestro mensaje que queremos transmitir a la juventud es “**crear esperanza a través de la acción**” donde podamos crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo con la colaboración y el apoyo de padres de familia, docentes educativos promoviendo el empoderamiento para que los jóvenes que están contemplando el suicidio o se ven afectadas por él que compartan sus historias y busquen ayuda profesional, ya que a través de las acciones preventivas puedan expresar todos sus sentimientos y no guardarlos para sí mismo sino que encuentren a alguien en quien confiar y hazle saber lo importante y maravillosa persona que es y que lo está haciendo está mal que para todo hay solución y la vida es hermosa.

Figura 5.

Estrategia de intervención

Talleres	Reuniones	Médicos Especialistas	Jornadas extracurriculares	Utilización de Medios tecnológicos
<p>Promover talleres dos veces por semana en las instituciones educativas con los estudiantes para crear conciencia y sensibilizar sobre el tema del suicidio y la forma en que se puede prevenir.</p>	<p>una vez en la semana con padres de familia para reconocer y prestar atención a los signos y síntomas que presentan los hijos u adolescentes con pensamientos suicidas para poder brindarles un apoyo o consultas con especialistas que logren ayudarlos.</p>	<p>Implementar más especialistas en los centros educativos como psicólogos o psiquiatras para educar e incentivar mediante tutorías a los estudiantes, padres de familia y docentes sobre la calidad de vida y prevención de suicidios.</p>	<p>Realización de jornadas extracurriculares por dos veces en la semana para tratar la materia de orientación en la salud mental, para realizar seguimiento y canalización por parte de los orientadores escolares de los casos que lo ameriten, y así mismo capacitar al estudiantado en el reconocimiento de los factores y señales de riesgo para que funcionen como "guardianes informados"</p>	<p>Hacer promoción y prevención donde se utilizará los medios tecnológicos y redes sociales y audiovisuales como plegables, anuncios en Facebook, Twitter e Instagram con un mensaje alusivo al no al suicidio.</p>

Fuente: elaboración propia

Figura 6.

Encuesta para los estudiantes

NOMBRE _____ EDAD _____ GRADO _____

CELULAR _____



PREGUNTAS	0- CASI NUNCA	1 AVECES	2 A MENUDO	3 SIEMPRE
Me siento seguro				
Estoy satisfecho con todo lo que hago				
Siento ganas de llorar sin algún motivo				
Me canso rápidamente				
Expreso con facilidad lo que siento				
Me gusta llegar a casa				
Me gustaría ser tan feliz como otros				
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
Me afecta lo que digan de mí				
Me falta confianza en mí mismo				
Soy feliz				
Me preocupé demasiado por cosas sin importancia				
Me siento triste o melancólico de la nada				
Me siento bien				
Me canso rápidamente				
Culpo otros de mis errores				
Busco ayuda o apoyo cuando me siento inseguro				

Fuente: elaboración propia

Figura 7.

Infografía educativa sobre la prevención del suicidio



Fuente. Infografía <https://www.canva.com/design/DAFknZXG9oc/4dyjxuTB5j42XX0-oo18nQ/view> (Elaboración propia)

oo18nQ/view (Elaboración propia)

Figura 8.

Reuniones y talleres didácticas

TALLER

Percibir emociones

Manejar emociones

Comprender emociones

Adquirir confianza

Charlas emocionales

Juegos Didacticos

APRENDE A CONTROLAR TUS EMOCIONES

Dirigido a jóvenes de 15 a 24 años interesados en aprender a percibir, comprender, manejar sus emociones y tener confianza en si mismo

12 de Julio 2023
14:00 a 17:00

17 de Julio 2023
14:00 a 17:00

20 de Julio 2023
14:00 a 17:00

Lugar: Colegio Juan Lozano Lozano Ibague

Inscripción Previa
del 23 de junio al 2 julio

Consulta por telefono: 3155327497

iNo estas solo!

SUICIDE AWARENESS

Fuente: <https://www.canva.com/design/DAFk3q9MkN0/GfCuzBYG90dJP8eOcmLooQ/view>

(Elaboración propia)

Figura 9.

Poster de identificación de los signos del suicidio

Fuente: <https://www.canva.com/design/DAFk3q9MkN0/GfCuzBYG90dJP8eOcmLooQ/view>

(Elaboración propia)

Conclusiones

Con la realización de este proyecto se da a conocer la problemática de salud pública que aqueja nuestro departamento como lo es la conducta suicida que es considerada como un acto multifactorial, es decir puede ser el resultado de distintos factores que afectan a las personas más jóvenes entre las edades de 15 a 24 años y sobre todo en los hombres y no hay un motivo exacto por el cual las personas se suicidan, cada persona tiene su personalidad, sus valores, sus pensamientos, emociones y es importante destacar la educación que recibimos desde que nacemos en nuestro núcleo familiar.

Los factores de riesgo más sobresalientes están relacionados son situaciones sociales, problemas o enfermedades psiquiátricas y cuestiones específicas de la edad. El presentar situaciones estresantes puede llegar a ser un factor precipitante que determine el acto cada persona, cada situación le afecta de diferente manera, no a todos les impacta por igual una situación estresante, o el consumo habitual de estupefacientes.

El apoyo y la protección son aquellos acontecimientos que disminuyen el riesgo de un suicidio, es fundamental el prestar mucha atención ante cualquier signo de alarma que indique que alguien está propenso a suicidarse; el apoyar, escuchar y hacer sentir a la persona que en la vida todo tiene una solución, serán de gran ayuda para él. Así como la conformación de una fuerte y sólida red de apoyo social prevendrán la consumación desafortunada de este tipo de actos, así como los efectos colaterales negativos hacia las personas que rodean a la persona suicida, tal como familiares y amigos.

Recomendaciones

Educar y crear conciencia aprender sobre los factores de riesgo, los signos de advertencia y las causas subyacentes del suicidio. Cuanto más comprendamos sobre el tema, mejor equipados estaremos para ayudar a aquellos que lo necesitan. Comparte esta información con otros para crear conciencia sobre la importancia de la prevención del suicidio.

Fomentar la comunicación abierta: Establecer un entorno en el que las personas se sientan seguras para hablar sobre sus problemas emocionales y mentales sin temor a ser juzgadas. Anima a tus seres queridos y amigos a compartir sus sentimientos y preocupaciones, y muestra comprensión y empatía al escuchar.

Mantener una red de apoyo: Cultiva relaciones saludables y significativas en tu vida y fomenta la conexión con los demás. Tener una red de apoyo sólida puede brindar un apoyo emocional invaluable y ayudar a las personas a superar momentos difíciles.

Aprender a reconocer las señales de advertencia: Presta atención a los cambios significativos en el comportamiento, el estado de ánimo y el bienestar emocional de las personas que te rodean. Algunos signos de advertencia pueden incluir el aislamiento social, la pérdida de interés en actividades que solían disfrutar, cambios en los patrones de sueño y apetito, expresiones de desesperanza o desesperación, y menciones directas o indirectas de suicidio.

Ofrecer apoyo y ayuda profesional: Si alguien está en riesgo de suicidio, brindarle apoyo emocional y anima a esa persona a buscar ayuda profesional. Puedes ayudar a investigar y encontrar recursos locales de salud mental, como psicólogos, psiquiatras o centros de crisis.

Promover estilos de vida saludables: Fomenta la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional. Esto incluye mantener una alimentación

equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y evitar el consumo excesivo de alcohol o drogas.

Figura 10.

Recomendaciones de la prevención del suicidio



Fuente: elaboración propia

Link de la presentación

https://www.canva.com/design/DAFka-7zZro/hUzSFBB64n2-KvRUJF4xQA/view?utm_content=DAFka-7zZro&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Referencias Bibliográficas

- Bustamante, E. (2015). [Comunicación y Salud en Colombia: El caso Parque de la Vida](http://hdl.handle.net/10016/22181). <http://hdl.handle.net/10016/22181>
- Castrillón JJC, Cañón SC, Betancur MB, Sánchez PLC, González JG, Rivas AG, et al. Factor de riesgo suicida según dos cuestionarios, y factores asociados en estudiantes de la universidad nacional de Colombia sede Manizales. *Diversitas*. 2016;11:195-205
- Chávez-Hernández AM, Leenaars AA. Edwin S. Shneidman y la suicidología moderna. *Salud Ment*. 2010;33:355-60
- DEL VALLE ROJAS, C. (2003): “[Comunicar la Salud](http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comunicarsalud.pdf)”. Temuco Chile, Ediciones Universidad de la Frontera. <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comunicarsalud.pdf>
- Durkheim E. *El suicidio*. México: Fontamara; 2011
- Escobar Bula, G., Reyes, I., Morales, Á., Lleras, E., & Espinosa, Á. (1995). [Tecnologías blandas](https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/3335). <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/3335>
- Freitas, F. V. de, & Rezende Filho, L. A. (2011). [Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica / Modelos de comunicación y uso de impresos en educación en salud: una pesquisa bibliográfica / Communication models and use of printed materials in healthcare education: a bibliographic survey](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.1590/S1414-32832010005000044). *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 15(36), 243–256. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.1590/S1414-32832010005000044>
- Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). [El diseño para el aprendizaje profundo en los medios de comunicación sociales y digitales](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01). *Comunicar*, 27(58), 9–18. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01>

Gómez Castro, L. (2017). [La comunicación de riesgo en salud: aspectos teóricos y metodológicos para el control de emergencias públicas sanitarias](#). *MEDISAN*, 21(12), 7017–7030. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368454498013>

Gonçalves AM, da Cruz Sequeira CA, Duarte JC, de Freitas PP. Suicidal ideation on higher education students: influence of some psychosocial variables. *Arch Psychiatr Nurs*. 2016;30:162-6

Green, L.W. (1989). [Making health communication programs work: A planners guide](#). [National Institute of Health Publication](#). <https://www.cancer.gov/publications/health-communication/pink-book.pdf>

Guedes Arbelo, C., Martos López, I. M., & Sánchez Guisado, M. del M. (2015). [Las Tecnologías de la Información y la Comunicación \(TICs\) en Ciencias de la Salud](#). <http://hdl.handle.net/10016/21794>

Hernández, I. R. (2009). [Modelo de Interacción de Esquemas Mentales: Una aportación al campo de la comunicación en salud](#). *Chasqui (13901079)*, 106, 44–49. <https://revistachasqui.org/index.php/chasqui/article/view/1619/1639>

IT Digital Media Group. (2017, septiembre). [Salud 4.0: la Sanidad personalizada y centrada en el paciente](#). <https://www.ituser.es/content-marketing/2017/09/salud-40-la-sanidad-personalizada-y-centrada-en-el-paciente>

León, J. C. (2019). [Impacto de las tecnologías disruptivas en la percepción remota: big data, internet de las cosas e inteligencia artificial](#). (Spanish). *UD y La GEOMÁTICA*, 14, 1–20. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aci&AN=140440247&lang=es&site=eds-live&scope=site>.