



Kit de prevención suicida

John Emanuel Pérez Gómez



El suicidio es un hecho que forma parte de la naturaleza humana. A pesar de lo mucho que se ha dicho y hecho acerca de él en el pasado, cada uno debe enfrentarse a él desde el principio, y en cada época debe repensarlo.

WOLFGANG VON GOETHE



Índice

Propósito de este kit preventivo contra las conductas suicidas	3
⚠ Factores de riesgo y factores protectores	4
⚡ Señales de Alerta	6
⚡ Estrategias de Prevención	7
Plan de seguridad:	11
¿Cómo actuar ante una crisis de un amigo o familiar? Técnica pas	17
Que no hacer ante una crisis:	18
Autocuidado para cuidadores y profesionales en prevención del suicidio	19



Propósito de este kit preventivo contra las conductas suicidas

Sólo hay un problema filosófico realmente importante: el suicidio. Con esta afirmación, Camus nos introduce en el pensamiento absurdistas, revelando lo que llama el acto definitivo: sólo después de elegir vivir pueden plantearse las demás preguntas que inquietan al ser humano. Por ello, no hay cuestión más fundamental que decidir si vale la pena o no, seguir con vida.

Desde mi experiencia como psicólogo y suicidólogo, he reflexionado profundamente sobre las dimensiones existencialistas, biológicas y sociales que atraviesa el ser humano cuando emerge el acto definitivo. También he constatado que el suicidio se ha convertido en un tabú, lo que impide que muchas personas busquen ayuda. A esto se suma la precariedad del sistema de salud, la falta de atención política y la indiferencia de quienes eluden el tema para sentirse inocentes. Sin embargo, el suicidio es un problema de salud pública que merece mayor interés y acción.

La idea de estos actos es poder abrir un espacio psicoeducativo donde se pueda hablar del suicidio, haciendo actividades psicosociales que puedan servir a la comunidad, y que les brinde un factor de protección de manera gratuita. Al ser un tema que necesita ser estudiado a profundidad, este kit se limitará a abarcar las cosas básicas para prevenir los actos suicidas y que poco a poco buscará con otros kits y conferencias abarcar más del tema. **¡Esto no busca reemplazar un acompañamiento profesional!** Más bien ser una herramienta de complemento.

Ofrezco este kit a todas aquellas personas que, sin darse cuenta, aman la vida lo suficiente como para haberse cuestionado sobre ella. Porque solo quien es capaz de querer, ambicionar, apasionarse y amar la existencia se le abre la puerta de sentir sus contrarios.

John Emanuel Pérez Gómez



⚠ Factores de riesgo y factores protectores ⚡

Para comenzar con este kit, es esencial aprender qué condiciones aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle pensamientos o conductas suicidas y que condiciones pueden servir para prevenirlos. De este modo, podremos comprender los factores que nos condicionan a nivel individual y social, y, en caso de ser necesario y posible, trabajar en ellos.

Factores de Riesgo	Factores Protectores
Trastornos mentales: Depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de ansiedad. (Factor predisponente)	Salud mental positiva: Alta autoestima, resiliencia, optimismo.
Historia previa de intentos de suicidio: Personas que han intentado suicidarse previamente tienen un mayor riesgo de volver a intentarlo. (Factor predisponente)	Red de apoyo social: Relaciones positivas con amigos, familiares, o comunidades.
Abuso de sustancias: El uso de alcohol o drogas puede aumentar la impulsividad y reducir las inhibiciones. (Factor desencadenante)	Sentido de pertenencia: Tener un propósito en la vida o una conexión fuerte con otros.
Aislamiento social: La soledad o la falta de relaciones interpersonales significativas pueden incrementar el riesgo. (Factor predisponente)	Acceso a tratamiento adecuado: Terapia psicológica, medicación, apoyo emocional.



Eventos estresantes: Pérdidas significativas (muerte de un ser querido, ruptura amorosa, problemas financieros). (Factor desencadenante)	Educación y conocimiento sobre salud mental: Saber cómo identificar señales de alerta y buscar ayuda.
Trauma o abuso infantil: Experiencias traumáticas durante la infancia, como abuso físico, sexual o emocional. (Factor predisponente)	Fe o creencias espirituales: Un sistema de creencias que aporte esperanza o consuelo.
Falta de apoyo emocional: La incapacidad para expresar emociones o recibir apoyo en momentos de crisis. (Factor predisponente)	Autoeficacia: Creer en la propia capacidad para superar dificultades.
Acceso a medios letales: Tener acceso a armas de fuego, medicamentos en exceso u otros medios para cometer suicidio. (Factor desencadenante)	Intervenciones tempranas: Identificación y tratamiento de trastornos mentales antes de que se agraven.
Historia familiar de suicidio: Tener familiares cercanos que se hayan suicidado puede aumentar el riesgo. (Factor predisponente)	Sentimiento de responsabilidad: Tener dependientes (hijos, padres) o un compromiso con otras personas que limite el impulso suicida.



◆Señales de Alerta◆

Las señales de advertencia son aquellos comportamientos que pueden indicarnos desde temprano la presencia de ideas suicidas. Es importante reconocerlas, tanto como un ejercicio de autoconocimiento como un acto social de prevención. Y las señales son:

◆◆ **Cambios drásticos en el comportamiento:** Retiro de actividades habituales, disminución del rendimiento académico o laboral.

◆◆ **Expresión de desesperanza o inutilidad:** Comentarios sobre ser una carga, no encontrar sentido en la vida o desear desaparecer.

◆◆ **Verbalización de ideas suicidas:** Frases como "no quiero vivir", "sería mejor si no estuviera aquí" o "quiero acabar con todo".

◆◆ **Planificación suicida:** Buscar métodos para hacerse daño, recopilar información sobre el suicidio o despedirse de manera inusual.

◆◆ **Aislamiento social:** Evitar el contacto con amigos, familiares y actividades sociales.

◆◆ **Cambios en el estado de ánimo:** Irritabilidad, tristeza profunda, ansiedad o falta de interés en el futuro.

◆◆ **Conductas autodestructivas:** Consumo excesivo de sustancias, automutilación o conductas de riesgo.



◆◆Estrategias de Prevención◆◆

- **Elimine los medios letales:** Asegúrate de que no haya acceso a armas, medicamentos en exceso, o cualquier otro objeto que pueda ser utilizado para causar daño. Esto incluye cuchillos, cordones, y cualquier material de alto riesgo.
- **Técnicas de salud mental: regulación emocional y mindfulness:**

Técnica	Objetivo	Cómo Se Practica (Dinámico)	Beneficios Emocionales	Características Dinámicas
Respiración Consciente	Reducir la ansiedad y calmar el sistema nervioso.	Realiza respiraciones profundas, haciendo que el abdomen se expanda. Cambia los tiempos de inhalación/exhalación, como "inhala por 4, retén por 2, exhala por 6".	Mejora la regulación emocional, reduce el estrés y promueve la calma.	Varía la duración y ritmo de la respiración para crear variabilidad y control.



Reestructuración Cognitiva	Identificar y cambiar pensamientos negativos automáticos.	Realiza juegos mentales como "El Reto de los Pensamientos", donde se cuestionan las creencias automáticas y se reinventan en tiempo real.	Fomenta el pensamiento racional, reduce la rumiación y mejora la perspectiva.	Involucra la creatividad al reescribir pensamientos y transformarlos activamente.
Activación Física	Liberar la tensión acumulada y promover el bienestar emocional.	Realiza una "Ronda Rápida de Movimiento", como saltar, bailar o correr en el lugar durante unos minutos. Hazlo al ritmo de música o con retos de tiempo.	Reduce la tensión, eleva el estado de ánimo y mejora la energía física.	La música y los cambios de ritmo hacen que la actividad sea impredecible y divertida.
Escaneo Corporal Dinámico	Conectar con el cuerpo y liberar tensiones.	Realiza un escaneo corporal en movimiento: de pie, mueve cada parte del cuerpo mientras enfocas la atención en diferentes áreas (brazos, piernas, cuello).	Aumenta la conciencia corporal, alivia el estrés y promueve la relajación.	Combina conciencia y movimiento corporal para mayor efectividad.



Técnica de "Caja de la Gratitude"	Fomentar el optimismo y reorientar la atención hacia lo positivo.	Crea un juego de gratitud donde cada vez que te sientas negativo, saques una tarjeta de la caja con algo por lo que estar agradecido. Hazlo con ritmo y creatividad.	Promueve la resiliencia, mejora el estado de ánimo y fomenta la gratitud.	La dinámica de "sacar una tarjeta" y la creatividad mantienen la práctica entretenida.
Mindfulness en Movimiento	Cultivar la conciencia plena en todo momento.	Realiza una caminata o ejercicio consciente, prestando atención a cada paso, sensación o movimiento del cuerpo. Hazlo en diferentes entornos para variar el estímulo.	Aumenta la atención y reduce la ansiedad al estar completamente presente.	Realizarlo en diferentes lugares y con distintos movimientos hace la práctica más fluida y adaptable.
Técnica de Desensibilización	Enfrentar miedos gradualmente para reducir la ansiedad.	Hazlo como un "juego de niveles", enfrentando poco a poco los temores. Cada vez que se enfrenta una situación más desafiante, se gana un "punto" en el proceso.	Reduce la ansiedad y la evitación, mejora la capacidad de afrontamiento.	El aspecto de "niveles" y "recompensas" mantiene la práctica dinámica y motivante.



Técnica de Distracción Activa	Redirigir la atención para evitar quedar atrapado en pensamientos negativos.	Usa actividades como resolver rompecabezas, juegos de memoria o retos de dibujo rápido para mantener la mente ocupada de manera divertida.	Disminuye la intensidad emocional, ayuda a romper el ciclo de pensamientos negativos.	Los juegos, rompecabezas y retos hacen que la distracción sea interesante y entretenida.
--------------------------------------	--	--	---	--



Plan de seguridad:

Paso 1: Signos de alarma (pensamientos, estados de ánimo, situaciones) de crisis



Paso 2: Estrategias de afrontamiento: cosas que puedes hacer para distraerte de la crisis sin compañía (leer, hacer ejercicio, jugar, caminar, etc...)



Paso 3: Actividades con personas
Nombre y teléfono:
Nombre y teléfono:
Nombre y teléfono:
Nombre y teléfono:
Nombre y teléfono:



Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Paso 4: Gente con la que puedo hablar o pedir ayuda

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Nombre y teléfono:

Paso 5: Dispositivos sanitarios donde pedir ayuda



Ambulancia:

Atención suicida:

Psicólogo:

Paso 6: Medidas para un entorno seguro



Mi(s) motivo(s) para vivir



¿Cómo actuar ante una crisis de un amigo o familiar? Técnica pas

P - Preguntar

¿Estás pensando en hacerte daño a ti mismo?= Es importante preguntar de forma directa, sin rodeos. Si una persona expresa pensamientos suicidas, preguntar abiertamente demuestra que nos importa y que estamos dispuestos a escuchar sin juzgar. La mayoría de las personas en riesgo de suicidio quieren ser escuchadas, y hacer la pregunta puede abrir la puerta a una conversación crucial.

A - Acompañar

Escuchar con empatía= Escuchar activamente y con total atención es fundamental. Acompañar emocionalmente a la persona sin ofrecer soluciones apresuradas, sino permitiéndole expresar sus sentimientos y pensamientos. La empatía y la validación emocional son esenciales para que la persona se sienta comprendida y no rechazada.

Ofrecer apoyo= Asegúrate de que la persona no se quede sola, ya sea quedándote con ella o asegurando que alguien de confianza esté presente. Evita dejar a la persona aislada, ya que puede sentirse más vulnerable.

S - Sostener

Asegurar el apoyo continuo= Después de la intervención inicial, es importante mantener el contacto con la persona y garantizar que reciba el apoyo adecuado, ya sea a través de un profesional de la salud mental o una red de apoyo cercana.



Que no hacer ante una crisis:

NO: minimizar el sufrimiento: Evita frases como “Tienes tanto por vivir” o “Otras personas tienen problemas mayores”. Esto puede hacer que la persona se sienta incomprendida o rechazada.

NO hacer promesas que no puedas cumplir: No hagas promesas como “Te prometo que todo mejorará” si no estás en una posición para garantizarlo.

NO dejar a la persona sola: Es esencial que alguien esté con la persona en riesgo mientras se toma acción para asegurarle la atención necesaria.



Autocuidado para cuidadores y profesionales en prevención del suicidio

Trabajar en la prevención del suicidio o brindar apoyo a personas en crisis emocional es una tarea noble, pero también puede ser profundamente desafiante y emocionalmente exigente. Es crucial que los cuidadores y profesionales de la salud mantengan su bienestar emocional para poder seguir brindando una atención de calidad. Aquí algunas estrategias para prevenir su desgaste.

- **Establecer límites claros**

Saber cuándo decir no: Es fundamental no asumir más responsabilidades de las que puedas manejar. El autocuidado incluye reconocer tus límites y respetarlos.

Definir horarios de trabajo y descanso: Los cuidadores y profesionales deben asegurarse de tener tiempo para descansar y desconectar de su trabajo. No es saludable estar constantemente disponible.

- **Desarrollar una Red de Apoyo**

Buscar apoyo emocional entre colegas: Compartir experiencias con otros profesionales o cuidadores que están en la misma situación puede proporcionar alivio y perspectiva.

Hablar con amigos y familiares: Mantener contacto regular con seres queridos puede ser crucial para liberar tensiones y encontrar consuelo.

Practicar la Autocompasión



Ser amable contigo mismo: Reconoce que el trabajo que realizas es desafiante y que es normal sentirse agotado en algunos momentos. Permítete sentir sin juzgarte por ello.

Evitar la culpabilidad: Los cuidadores a menudo sienten que deben “arreglar” todo, pero no siempre es posible. Acepta que no puedes salvar a todos y que tu trabajo tiene un límite.

- **Tomar Descansos Regulares**

Breaks durante el día: No subestimes la importancia de tomarte descansos. Asegúrate de tener tiempo para relajarte, incluso si es solo por unos minutos.

Vacaciones y tiempo libre: Asegúrate de tomar vacaciones periódicas o de desconectar de tu trabajo durante los fines de semana para poder recargar energías.

Ejercicios y herramientas: Diario de emociones, técnicas de regulación y mindfulness.



✍️ Nota final ✍️

Para mí es un placer poder ayudar de alguna manera a las personas que lo necesitan, es por ello que si este kit te ha servido para superar tu crisis me sentiré complacido del tiempo invertido. Si conoces a alguien que necesite el kit no dudes en enviárselo, también no dudes en invitarlo a las conferencias sobre el suicidio en aranea, recuerda que el aporte sera voluntario o por otro lado invitarlo a ver mi canal en youtube, quizás encontrará un video que le ayude(https://www.youtube.com/@Psicologo_emanuel) o que visite mi pagina web quizás algo de interes pueda encontrar. (<https://psicologiadelumbral.com/>)

Cualquier duda que tengas consultalo en profundidad con tu psicólogo de confianza o si lo decides puedes hablar conmigo por medio de mi instagram: psicologo_emanuel (https://www.instagram.com/psicologo_emanuel/) o por medio de mi whatsapp: +57 3334004782. (no llamadas)