

Asociación
de Counselling
Humanista Española



e | psicocounselling

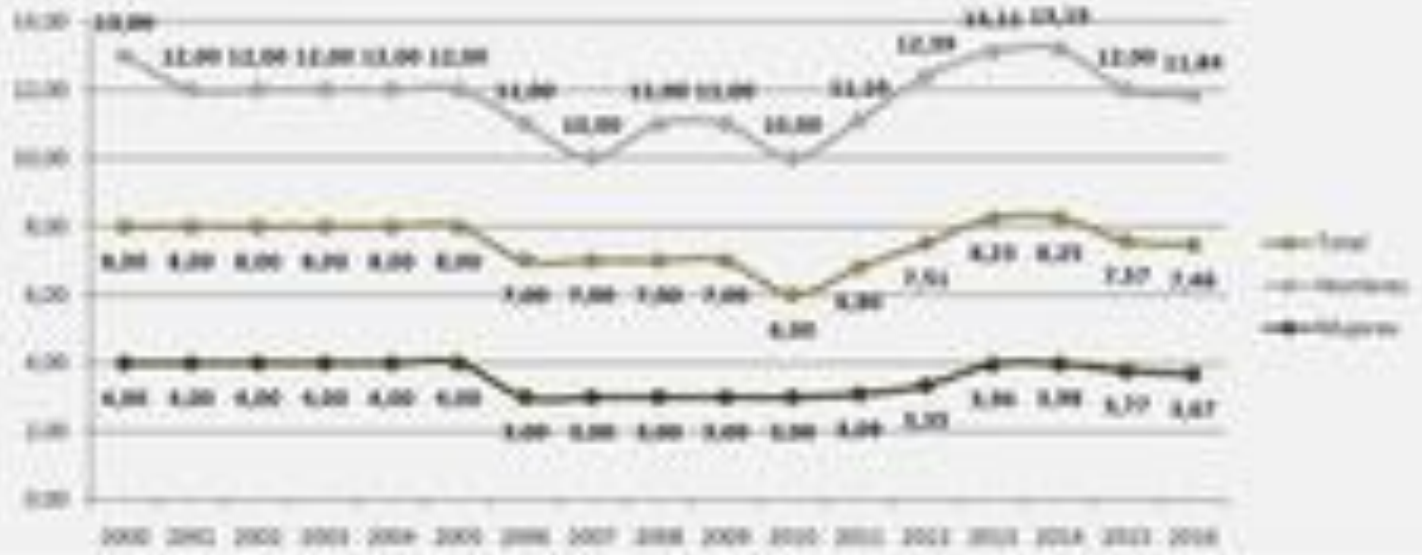
EL SUICIDIO

UNA SOLUCIÓN ETERNA A UN
PROBLEMA TEMPORAL

SUICIDIO

OBSERVATORIO DEL SUICIDIO SUICIDIOS España Estadísticas 2016

Tasa de suicidios por sexo en España, 2000-2016




- Las tasas de suicidio se han mantenido relativamente constantes en la que llevamos de siglo, en torno a las 7-8 muertes por 100.000 habitantes (entre 10 y 11 en el caso de los hombres y las 5-6 en el de las mujeres).
- Más allá de 2010, el 50% más crecen de los casos acentuado a la población estanca en torno por 100.000 personas se ve reflejado en una alta de los casos de suicidios a lo posterior crecen a incrementos de hasta del 40%.

CARACTERÍSTICAS

- **Sufrimiento insoportable, indefensión, frustración, huida, visión en túnel, pérdida de consciencia como solución, patrones de respuesta desadaptativos**

RETOS PARA LA INTERVENCIÓN

- **¿Existe la idea?**
 - **¿Hasta que punto está dispuesto a llevarla a cabo?**
 - **Escucha y vínculo empático**
 - **Exploración del compromiso con la vida**
 - **Mecanismos de protección**
- 

ALGUNOS MITOS

- **El que lo dice no lo hace**
- **Una vez que se está al borde siempre se persiste**
- **Los que fallan no querían morir**
- **Tras una tentativa no hay riesgo**
- **Preguntar puede inducir**
- **Los niños no se suicidan**
- **Los deprimidos en tratamiento no se suicidan**
- **Sólo los deprimidos y los locos se suicidan**

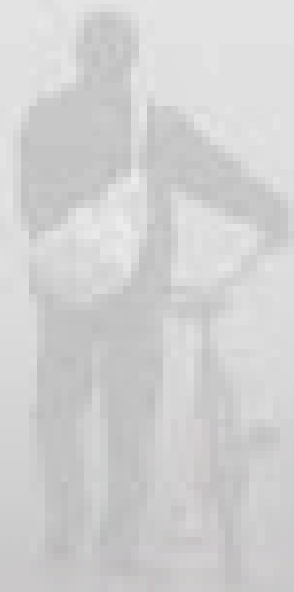


PROCESO

1. IDEACIÓN

2. PLANIFICACIÓN

3. CRISIS SUICIDA



DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

1. NARRACIÓN ABIERTA

- Establecimiento de vínculo
- Generación de espacio de confianza
- Clarificación e introducción



DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

2. EXPLORAR Y PREGUNTAR

- Valorar idea e intención
- Acogida empática, sin juzgar, sin desafíos, sin amenazas
- Desde lo global a lo concreto

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN


3. VALORAR LA GRAVEDAD DE LA SITUACIÓN

- Número y gravedad de tentativas
- Método y grado de planificación
- Grado de ocultación

No podemos tener seguridad de que no miente o de cambiará de opinión

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

4. DETECTAR FACTORES DE RIESGO

- Desesperanza
 - Familias disfuncionales o problemáticas
 - Enfermedades crónicas
 - Enfermedades mentales
 - Dificultades socioeconómicas
 - Impulsividad, agresividad, introversión, ...
 - Aislamiento social
 - Pérdida de red social
- 


DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

5. DETECTAR FACTORES DE PROTECCIÓN

- Patrones familiares; buena relación y apoyo**
- Estilos cognitivos y personalidad; habilidades sociales, flexibilidad, adaptación a los cambios...**
- Factores culturales y sociodemográficos; identidad e integración social**

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

6. SEÑALES DE ALERTA DE RIESGO INMINENTE

- **Comentarios sobre desesperanza**
 - **Verbalizar la ideación suicida**
 - **Preparación de documentos; testamento, seguro de vida, ...**
 - **Desinterés por la vida**
 - **Despedidas y regalos**
- 

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

7. RAZONES QUE UNEN A LA VIDA

- ¿Por qué no te has suicidado todavía?
- Rescatar razones del pasado
- **Mostrar compromiso con su proceso reconociendo fortalezas**

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

8. REBATIR IDEAS SUICIDAS

- Escuchar las ventajas del suicidio**
- Confrontar con las desventajas; miedo, dolor, sufrimiento ajeno, no resolver el problema, ¿y si te equivocas y no era la solución?, ...**
- Sin discusión**
- “CONTRATO DE NO SUICIDIO”**

DECÁLOGO PARA LA INTERVENCIÓN

9. PAUTAS PARA EL ENTORNO SOCIOFAMILIAR

- Control presencial
- Control de riesgos
- Tomar amenazas en serio
- Atención a las mejorías con psicofármacos
- Conocimiento de recursos de apoyo

EJERCICIO

- 1. Acogida y exploración**
- 2. Diferenciación del problema**
- 3. Vínculo con la vida**
- 4. Cierre con contrato de no suicidio**

