ACTA N° 270

FECHA: Bogotá, 10 septiembre de 2024.

HORA: 12:30 am A 14:30 pm

LUGAR: Centro Proteger Renacer

TEMA: Día mundial de la prevención del suicidio y primeros auxilios psicológicos

ASISTENTES: Planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Reconocimientos de la prevención del suicidio
2. Signos de alerta frente situaciones de crisis
3. Primeros auxilios psicológicos

DESARROLLO:

Realizando el reconocimiento y conmemoración del día mundial de la prevención del suicidio, se genera un espacio de escucha, debate de forma experiencial hacia el suicidio el martes 10 de septiembre; ante esto se le solicita al talento humano del centro Renacer, sea dividido en dos grupos para mayor dinámica en la actividad, de igual forma se solicita que asistan con una prenda u objeto amarillo ya que es el color representativo del 10 de septiembre.

Una vez presente el talento humano se genera una contextualización de conocimientos previos frente al suicidio o conducta suicida, por lo anterior en compañía del área administrativa, terapeutas y profesionales en salud se aborda la historia de “Mikke” joven estado unidense que a causa de su muerte se genera el “Yellow Ribbon” partiendo con una lucha de la prevención hacia el suicidio.

Realizada la contextualización se genera un debate por parte de los asistentes referente a causas “comunes” o conocimientos sociales frente al tema, ante lo abordado en el espacio se identifica que el suicidio continúa siendo un taboo para la sociedad, dada algunas creencias religiosas, creencias marcadas por la crianza, estereotipos sociales y demás conocimientos populares hacia el suicidio. De igual forma como punto de partida, se genera una comunicación exhaustiva con los asistentes relacionado a ¿Cómo calmaría usted una crisis o alteración emocional?, se promueve un ejercicio en donde los asistentes deban contener la crisis dramatizada durante la capacitación.

Muchos de los asistentes ante el evento generan temor, evasión, poco conocimiento hacia la contención emocional, otros tratan de asimilar el evento como algo que podrían hacer en el

momento, entre otras ante el evento simulado; desde allí se realiza la contextualización y psicoeducación hacia los signos de alarma del suicidio, diferencia entre suicidio consumado, ideación suicida estructurada o semiestructurada e intentos, por último se promueve el conocimiento hacia los primeros auxilios psicológicos de forma que se indica:

Los signos de alarma:

1. Presencia de pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año
2. Alteraciones emocionales graves
3. Desesperanza
4. Agitación o extrema violencia
5. Conducta poco comunicativa
6. Aislamiento social

Dando continuidad a la actividad, se les genera una infografía a los asistentes en donde se plasman los pasos a seguir para brindar primeros auxilios psicológicos frente a la crisis que puede generar un ser humano, sin embargo, se resalta que si el participante no se encuentra en la capacidad de brindarlo es mejor garantizar su estabilidad emocional y garantizar una ayuda optima hacia la situación, es por ello que se les brinda la siguiente información:



Finalizando el ejercicio se le solicita a los asistentes condensen en una infografía “que los hace valiosos” esto con el fin de interiorizar una de las preguntas mas recurrentes en aquellas personas las cuales deciden acabar con su vida y de la cual muchos no tienen respuesta

alguna. Realizado el ejercicio se cierra el espacio con una reflexión por parte de los asistentes y pegando la ficha bibliográfica en un muro espacial para la actividad.

Elaboró: Laura Corredor-Psicóloga