ESE Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS - UN ESPACIO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 01-09-2025

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa.

Hora de Inicio: 8: 00 am **Hora Final**: 9:45 am.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 12: Noveno Espacio de Escucha. Grado 11ª
Prevención del Suicidio: Espacio de Escucha y Reflexión

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Sensibilizar a los estudiantes del grado 11A sobre la importancia de la prevención del suicidio, reconociendo señales de alerta, factores de riesgo y estrategias de búsqueda de ayuda oportuna, promoviendo el autocuidado, la expresión emocional y el apoyo mutuo entre compañeros.

Objetivos específicos

1. Identificar los signos y señales de alerta relacionados con ideación o conducta suicida.
2. Reconocer factores de riesgo y situaciones que pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes.
3. Conocer la ruta de atención institucional y comunitaria frente a crisis emocionales.
4. Fomentar la comunicación abierta, la empatía y el acompañamiento entre pares.
5. Promover la toma de decisiones responsables y el autocuidado emocional.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA, JUVENTUD

4. METODOLOGIA

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Tipo de actividad: Conversatorio participativo con proyección de diapositivas.

Desarrollo de la actividad:

1. **Bienvenida y apertura**
   - Saludo inicial y explicación de la temática.
   - Pregunta generadora:
     "¿Qué creen que significa hablar de suicidio y cómo podemos ayudar a alguien que lo esté pensando?"
   - Establecer normas de confianza y respeto, enfatizando que es un espacio seguro para expresar emociones y dudas.
2. **Conversatorio – Prevención del suicidio**
   Tema 1: Conceptos clave
   - Definición de suicidio, ideación y conducta suicida.
   - Diferencia entre pensamientos pasajeros y riesgo real.

   Tema 2: Señales de alerta y factores de riesgo

   - Cambios de ánimo, aislamiento, desesperanza, pérdida de interés en actividades, mensajes o actos de despedida.
   - Factores internos (depresión, ansiedad, baja autoestima) y externos (conflictos familiares, bullying, consumo de sustancias).

   Tema 3: Estrategias de prevención y autocuidado

   - Cómo pedir ayuda y ofrecer apoyo a un compañero en riesgo.
   - Técnicas básicas de autocuidado emocional.
   - Importancia de mantener redes de apoyo familiares y escolares.

   Tema 4: Ruta de atención

   - Servicios de atención disponibles: psicólogos escolares, EPS, líneas de ayuda nacional.
   - Procedimiento ante una situación de riesgo: detección, comunicación, acompañamiento y derivación.
3. **Cierre y reflexión**
   - Dinámica: *"Yo me cuido cuando…"*
     (Cada estudiante completa la frase con acciones de autocuidado o estrategias de prevención).
   - Pregunta de cierre:
     "¿Por qué es importante hablar sobre nuestras emociones y buscar ayuda cuando nos sentimos mal?"

- Frase motivacional:
  "Tu vida importa, y pedir ayuda es un acto de valentía."

MATERIALES

- Diapositivas con conceptos clave, señales de alerta y ruta de atención.
- Carteles o cartelera de prevención del suicidio.
- Fichas o papeles para la dinámica de cierre.
- Sillas dispuestas en círculo para favorecer la participación.

OBSERVACIONES

- Usar un lenguaje claro, cercano y adaptado a la edad.
- Evitar mensajes moralizantes; priorizar información y reflexión.
- Brindar la posibilidad de atención individual al finalizar la actividad si algún estudiante lo requiere.
- Mantener la confidencialidad y canalizar cualquier situación de riesgo inmediatamente a los servicios de atención correspondientes.

Firma



_____
NOMBRE QUIEN ELABORA