



Proyecto: “Programa psicoeducativo de salud mental para la prevención del suicidio”

Situación que se desea mejorar:

El suicidio es un tema que permea toda la sociedad y nuestro país presenta altos índices.



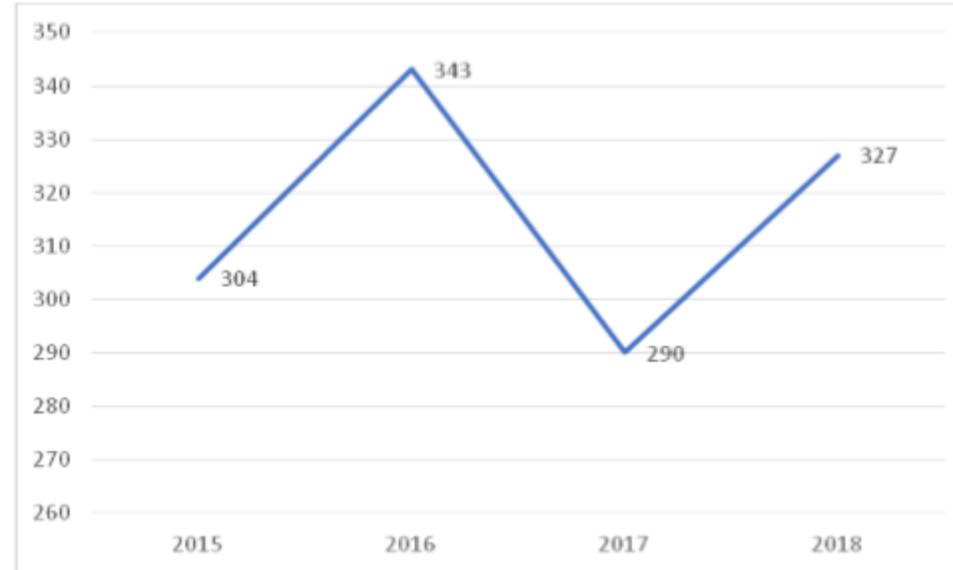
SAPSO



<https://www.pinterest.com/pin/817895982310103312/>

Cantidad de Suicidios a nivel nacional

Período 2015 - 2018



Cantidad de Suicidios según nacionalidad de la víctima

Período 2015 - 2018

NACIONALIDAD FALLECIDO	2015	2016	2017	2018	Total General
COSTA RICA	275	290	261	285	1111
NICARAGUA	11	24	17	22	74
ESTADOS UNIDOS	5	7	5	6	23
PANAMA	4	1		2	7
COLOMBIA		4	1		5
ITALIA	2	2			4
DESCONOCIDO		1		3	4
CANADA	1	1		2	4
ESPANA			1	2	3
HONDURAS		2	1		3
VENEZUELA		2			2
EL SALVADOR			2		2



Cuadro II
Cantidad de Suicidios según sexo de la víctima
Período 2015 – 2018

SEXO	2015	2016	2017	2018	Total General
Masculino	259	291	235	274	1059
Femenino	45	52	55	53	205
Total General	304	343	290	327	1264

Fuente: Sistema Automatizado de Patología Forense 2015 – 2018

En el Organismo de investigación Judicial la **población masculina** representa un **70 %** y las **mujeres** un **30%**, razón por la cual este tema genera una preocupación que debe ser abordada, ya que a nivel país las estadísticas señalan que entre los años 2015-2018 que los varones son los que más se suicidan.





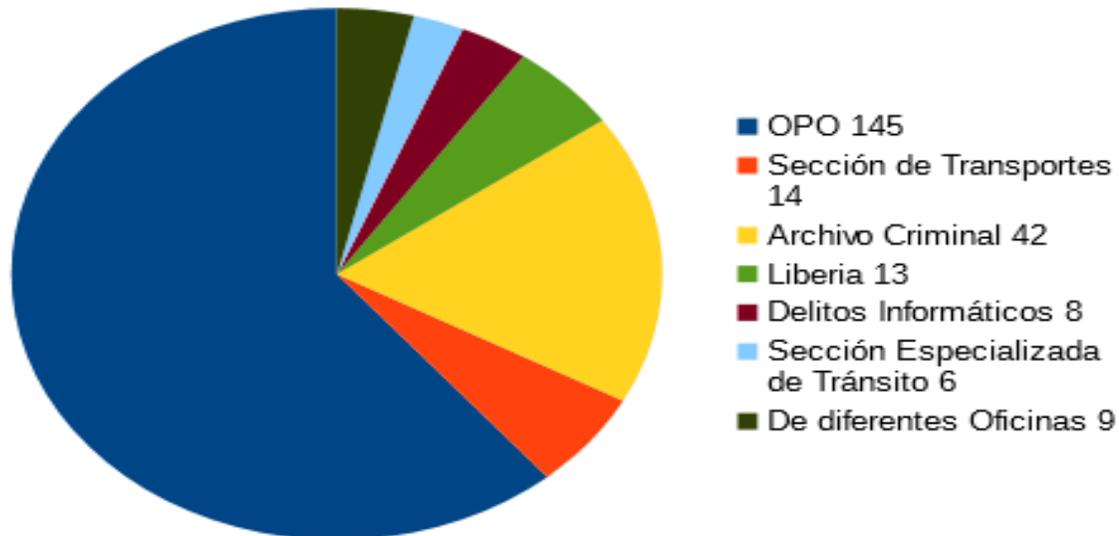
Otro dato importante a considerar es que las edades con mayor **incidencia de suicidio** las cuales son **edades laborales** (nuestra población se encuentra dentro de ese rango)

RANGO EDAD	2015	2016	2017	2018	Total General
Menor de 12	2	3	2	4	11
12 - 17	19	21	13	9	62
18 - 29	84	85	78	89	336
30 - 39	54	84	70	80	288
50 - 64	66	57	52	56	231
40 - 49	54	64	52	64	234
65 o más	25	29	23	24	101
(en blanco)				1	1
Total General	304	343	290	327	1264

Detalle de la propuesta realizada:

Abarcar temas que pueden convertirse en factores de riesgo para los comportamientos suicidas:

- Manejo sano de las finanzas (duración 2 audiencias cada grupo).



San José, Barrio González Lahmann, Teléfono: (506) 2295-3000

<https://www.poder-judicial.go.cr/oij>

- Relaciones de Pareja y control de emociones
(1 audiencia, cada grupo)

Población abarcada 2019: **99 personas**

Oficinas participantes:

Unidad Recuperación de información policial

Unidad análisis criminal

Administración de sistemas

UPROV

UIT

CIGO

INTERPOL

Bodega de drogas

SERT

Supervisores

Asesores

UVISE

Canina



- Manejo de duelo y prevención del suicidio (1 audiencia).
 - a) Campaña población judicial: “No al Suicidio, Sí a la vida...”
 - b) Talleres
 - c) Protocolo de actuación

14 Capsulas acerca de los Mitos **SUICIDIO** ▶▶▶▶



No al Suicidio Sí a la **Vida...**

► Mito: "El que se quiere matar no lo dice"

Consecuencia negativa de este mito: conduce a no prestar atención a las personas que manifiestan sus ideas suicidas o amenazan con suicidarse.

Criterio Científico: de cada **10** personas que se suicidan, **9** de ellas manifestaron claramente sus propósitos y la otra lo dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.

Rocamora, A.(2017)

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a
Viernes de 7:30
am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er
piso, I Circuito Judicial
de San José

"Sapso Apoyo
Psicológico"



Mito-01

<https://www.pinterest.com/pin/817895982310103312/>



2019

SAPSO

No al Suicidio

Sí a la **Vida...**

▶ Mito: "Los que intentan el suicidio no desean morir, solo hacen alarde"

Criterio equivocado: por que menciona una actitud de rechazo a quienes atentan contra su vida, lo que entorpece la ayuda que estos individuos necesitan.

Criterio Científico: aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error de tildarlos de alardosos, pues son personas a las cuales les han fracasado sus mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el atentar contra su vida.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

2019



Mito-02

No al Suicidio Sí a la Vida...

▶ Mito: "Las personas que hablan acerca del suicidio no se hacen daño pues solo quieren llamar la atención"

Criterio Científico: Se debe tomar todas las precauciones posibles al confrontar a una persona que habla acerca de ideas, planes o intenciones suicidas. Todas las intenciones de daño a si misma se deben de tomar en serio.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO



No al Suicidio

Sí a la **Vida...**

► Mito: "El suicidio es siempre impulsivo y ocurre sin advertencias"

El **suicidio** puede parecer **impulsivo**, pero puede haber sido considerado durante algún tiempo. Muchos suicidas dan algún tipo de indicación verbal o conductual acerca de sus intenciones de hacerse daño.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

2019

No al Suicidio Sí a la Vida...



► Mito: "Los suicidas de verdad quieren morir o estar resueltos a matarse"

Criterio científico: la mayoría de las personas con ideas suicidas **comunican sus pensamientos** a por lo menos una persona, o llaman a una línea telefónica de crisis o al medico, lo cual es prueba de ambivalencia, no de intención irrevocable de matarse.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

2019

Mito-05



No al Suicidio Sí a la **Vida...**

▶ Mito: "Cuando un individuo da señales de mejoría o sobrevive a un intento de suicidio, esta fuera de peligro"

Criterio científico: En realidad, uno de los momentos más peligrosos es inmediatamente después de la crisis o cuando la persona esta en el hospital después de un intento de suicidio. La semana después del alta es cuando la persona está particularmente frágil y en peligro de hacerse daño. Puesto que el comportamiento pasado es pronóstico de comportamiento futuro, el suicida sigue estando en **situación de riesgo**.

Rocamora, A.(2017)

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a
Viernes de 7:30
am a 4:30 pm

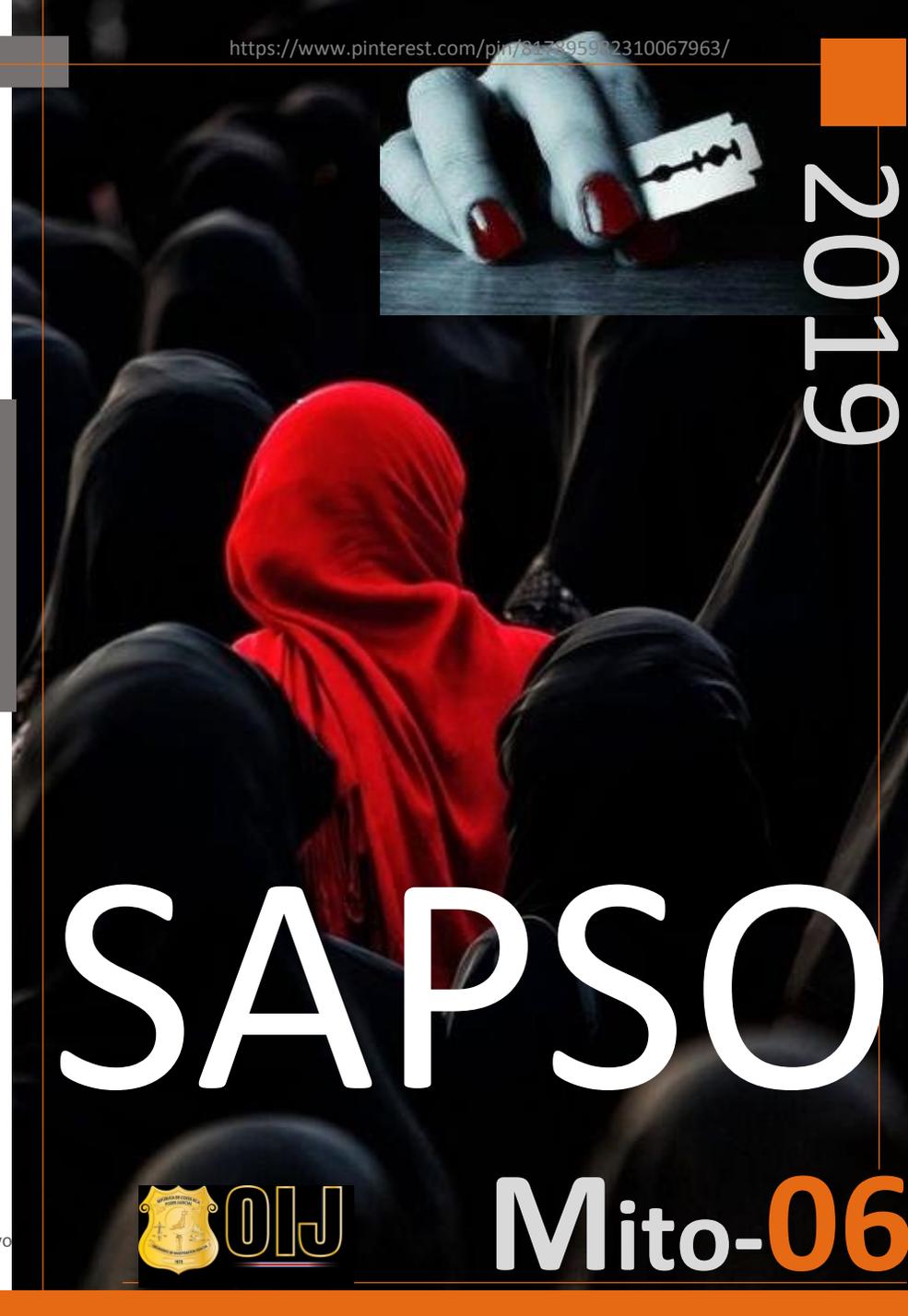
Edificio anexo C, 3er
piso, I Circuito Judicial
de San José

“Sapso Apoyo
Psicológico”



Mito-06

2019



No al Suicidio Sí a la **Vida...**

► Mito: " El suicidio siempre es hereditario "

Criterio científico: No todo suicidio se puede relacionar con la herencia, y los estudio concluyentes son limitados. Sin embargo, el historial familiar de suicidio es un factor de riesgo importante de comportamiento suicida, particularmente en familias en que la depresión es común.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

Mito-07



No al Suicidio Sí a la **Vida...**

2019

▶ Mito: " Las personas que se suicidan o lo intentan siempre tienen un trastorno mental"

Criterio científico: Los comportamiento suicidas se han asociado con depresión, abuso de sustancias, esquizofrenia y otros trastornos mentales, además de comportamientos destructivos y agresivos. Sin embargo, esta asociación no se debe sobrestimar. La proporción relativa de estos trastornos varía en distintos sitios y hay casos en que no había ningún trastorno mental evidente.

Rocamora, A. (2017)

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a
Viernes de 7:30
am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er
piso, I Circuito Judicial
de San José

f "Sapso Ap
Psicológic



SAPSO

Mito 08



No al Suicidio Sí a la **Vida...**



2019

► Mito: "Si se reta a un suicida no lo realiza"

Criterio equivocado: que pretende probar fuerzas con el sujeto en crisis suicida, **desconociendo el peligro que significa su vulnerabilidad.**

Criterio científico: Retar al suicida es un acto **irresponsable** pues está ante una persona **vulnerable** en situación de crisis cuyos mecanismos de adaptación han fracasado, **predominando precisamente los deseos de autodestruirse.**

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

01J Mito-09



No al Suicidio

Sí a la **Vida...**

2019

► **Mito: " Al hablar sobre el suicidio con una persona en riesgo se le puede incitar a que lo realice"**

Criterio equivocado: que infunden temor para abordar la temática del suicidio en quienes están es riesgo de cometerlo.

Criterio científico: está demostrado que hablar del suicidio con una persona en tal riesgo en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para análisis de sus propósitos autodestructivos .

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

 **OIJ**

Mito-10

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a
Viernes de 7:30
am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er
piso, I Circuito Judicial
de San José

 "Sapso Apoyo
Psicológico"

No al Suicidio Sí a la **Vida...**

2019

▶ **Mito: " Los que intentan el suicidio y los que se suicidan son individuos peligrosos, pues igual que atentan contra si pueden atentar contra los demás"**

Criterio científico: El homicidio es un acto que generalmente no se acompaña de suicidio. El **suicidio** por lo general es un acto autoagresivo, en el que los impulsos destructivos el sujeto los vierte contra si mismo.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

Mito-11

No al Suicidio Sí a la **Vida...**



► Mito: "Suicidarse es un acto de cobardía"

Consecuencias negativas de este mito:
Lleva a valorar de manera muy negativa a la persona que está inmersa en una crisis suicida. No se le ofrecerá comprensión y ayuda. No aliviaremos el sufrimiento del paciente

Criterio científico: Quienes han decidido quitarse la vida son personas que **llevan largo tiempo librando una gran "batalla" en su interior**, han perdido la esperanza y sufren mucho.

Rocamora, A.(2017)

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

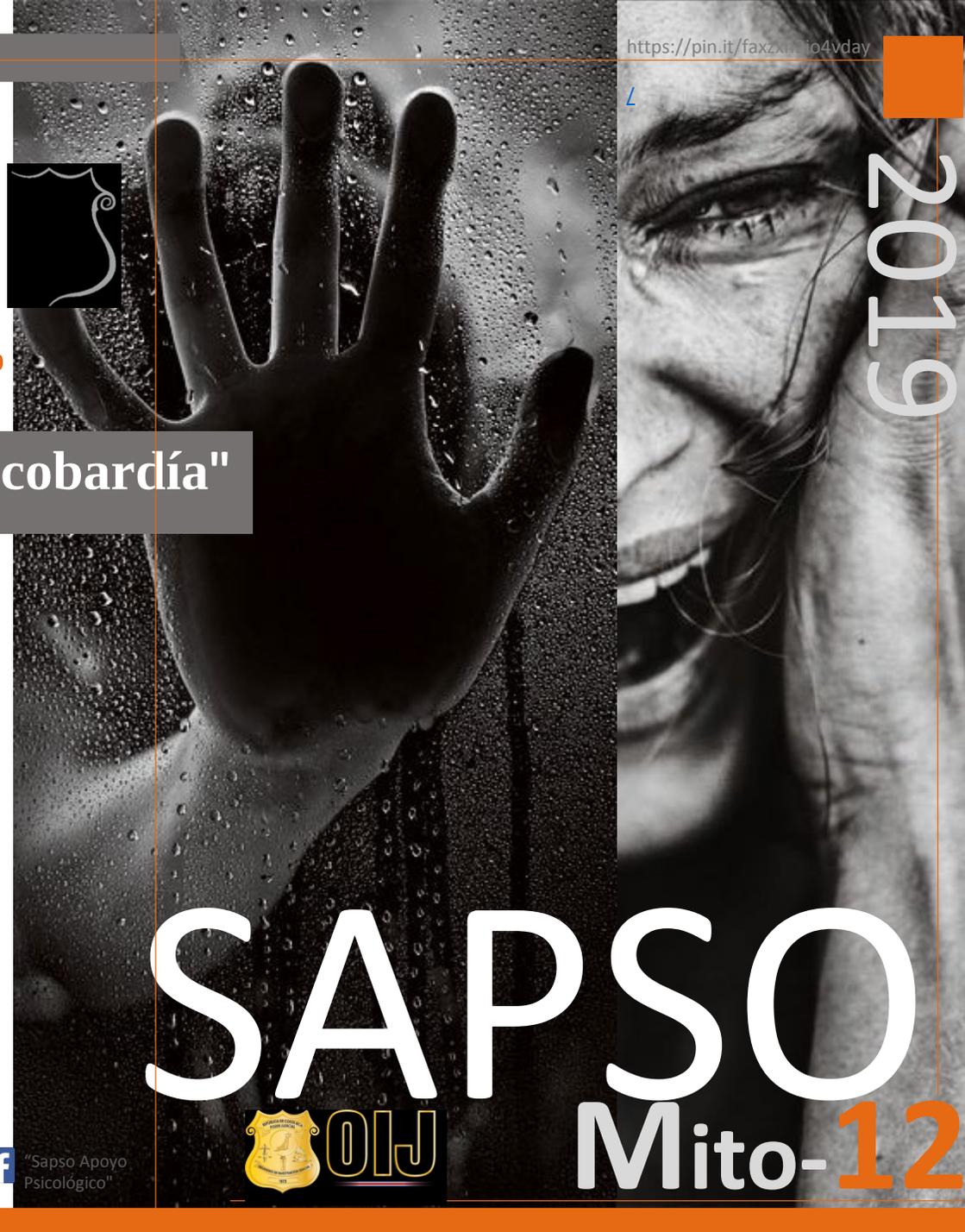
De Lunes a Viernes de 7:30 am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er piso, I Circuito Judicial de San José

f "Sapso Apoyo Psicológico"

SAPSO

Mito-12



No al Suicidio Sí a la **Vida...**



► **Mito: "Acercarse a una persona en crisis suicida sin la debida preparación, contando solo por el sentido común, es perjudicial y se pierde el tiempo para un abordaje adecuado"**

Consecuencia negativa: Limita la participación de voluntarios en la prevención del suicidio.

Criterio científico: Si el sentido común nos hace asumir una postura de paciente y atenta **escucha activa**, con reales deseos de ayudar al sujeto en crisis a **encontrar otras soluciones que no sean el suicidio**, se habrá iniciado la prevalencia.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

Mito-13

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a Viernes de 7:30 am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er piso, I Circuito Judicial de San José

"Sapso Apoyo Psicológico"



No al Suicidio

Sí a la **Vida...**



▶ **Mito: "Cuando una depresión grave mejora, ya no hay riesgo de suicidio"**

Criterio equivocado: Que ha costado no pocas vidas, pues desconoce que en los deprimidos suicidas el **componente motor mejora primero que componente ideático.**

Criterio científico: Casi la mitad de los que atravesaron por una crisis suicida y consumaron el suicidio, **lo llevaron a cabo durante los tres primeros meses tras la crisis emocional**, cuando todos creían que el peligro había pasado. Cuando la persona mejora, los movimientos se hacen mas ágiles.

Rocamora, A.(2017)

SAPSO

Mito-14

2295-4181

sapso@poder-judicial.go.cr

De Lunes a
Viernes de 7:30
am a 4:30 pm

Edificio anexo C, 3er
piso, I Circuito Judicial
de San José

"Sapso Apoyo
Psicológico"

