

# IRAIS: prevención del suicidio

# BOLETÍN: ¡TÚ VALES!

Heredia, Mayo 2020

## BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID-19, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

Bajo esta propuesta, nace el boletín virtual ¡Tú Vales!, el cual tendrá un contenido mensual con aportes desde las habilidades para la vida enfocados en reforzar las características positivas, competencias personales y los valores como factores protectores que ayuden a enfrentar crisis emocionales y psicosociales que puedan presentarse en el contexto actual.

El boletín espera transformarse en una oferta de información permanente que siga siendo fuente de consulta y apoyo para trabajar la prevención del suicidio y los efectos relacionados a esta temática.

## CONTENIDOS

- Bienvenida
- ¿Qué es la IRAIS?
- Hablando de Autoconocimiento
- Buscando vientos favorables
- Recursos informativos
- Noticias

## ¿QUÉ ES LA IRAIS: INSTANCIA REGIONAL PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA?

El Decreto 40881-S, tiene como objetivo facilitar la articulación interinstitucional para el abordaje integral y oportuno de las personas que enfrentan riesgo suicida, intentos suicidas o se han visto afectadas por el suicidio.

Esta normativa es de aplicación obligatoria para las personas, instituciones, establecimientos y organizaciones, tanto públicas como privadas con responsabilidades en el abordaje integral del comportamiento suicida, dirigido con especial énfasis a la población infantil y adolescente.

El lineamiento procura articular la labor de manera integrada entre diferentes instituciones y organizaciones tanto a nivel local como a nivel regional desde las competencias ya establecidas aprovechando las capacidades existentes de forma efectiva y fortaleciendo aquellas requeridas.

La normativa señala que para cumplir con lo anteriormente descrito se deberá definir o conformar a nivel regional una instancia para el abordaje integral del riesgo suicida integrada por representantes de diferentes instituciones, organizaciones y grupos con competencias en promoción de factores protectores y la prevención, atención y seguimiento del comportamiento suicida, que en adelante se denomina IRAIS.



## HABLANDO SOBRE AUTOCONOCIMIENTO, UNA HABILIDAD PARA LA VIDA

*Si nos auto conocemos, entenderíamos por qué actuamos de una manera determinada y así podríamos respetarnos y lograr el respeto de los demás, al proyectar nuestras propias fortalezas y trabajar en nuestras debilidades.*

*Conocerse a uno mismo es una forma de ser realista, una manera de tener los pies en el suelo, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.*

*Un secreto, detrás de la magia del autoconocimiento personal, es que nos permite ver las debilidades. Una vez que sabemos cuáles son, podríamos empezar a trabajar en ellas.*

*Existen varias técnicas y actividades recomendadas para profundizar en el autoconocimiento. Dichas actividades van enfocadas en responder la pregunta ¿Quién soy yo?*

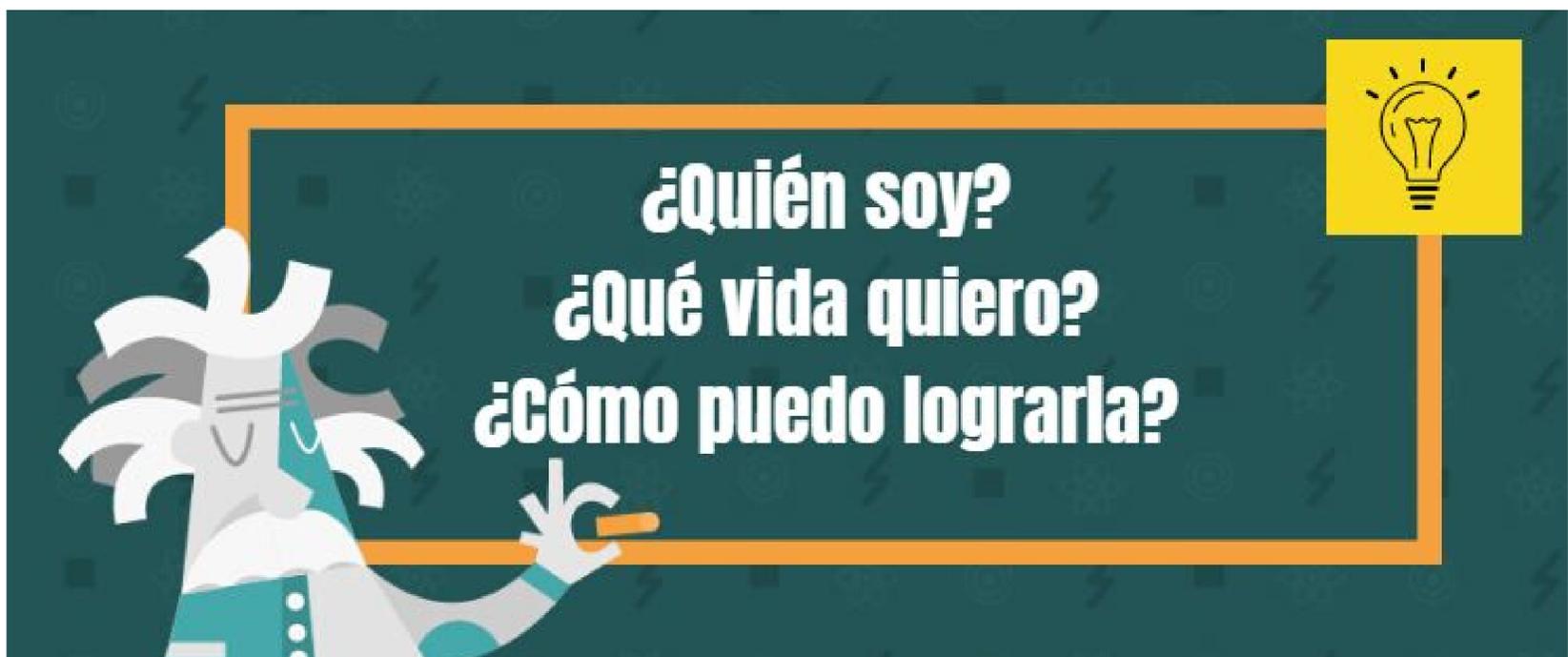
1. *Escribe un diario: nos ayuda a reflexionar sobre las actividades diarias y sobre nuestros sentimientos.*
2. *Reflexionar y anotar sus virtudes y defectos.*
3. *Anotar nuestras pasiones: conocer nuestras pasiones pueden ayudarnos a mejorar nuestra automotivación y nuestra felicidad.*
4. *Pídele a alguien una descripción sobre su persona, de la manera más realista posible.*
5. *Practicar el mindfulness (la atención plena) y la meditación, como una actividad para mejorar la gestión de las emociones.*

### **Fuente:**

*Corbin, J. (2020). Autoconocimiento: definición y 8 consejos para mejorarlo. mayo 4, 2020, de Psicología y mente Sitio web: <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento>*

## BUSCANDO VIENTOS FAVORABLES

*El día a día pasa de forma acelerada, la mayoría del tiempo, simplemente las personas no están ahí para observarse y analizarse, no prestan atención a lo que esta pasando dentro de sí mismos... no logran conocerse. Al autoconocimiento se accede a partir de preguntas que invitan a reflexionar sobre el sentido de la existencia propia:*



*El autoconocimiento permite reconocer y aceptar emociones, así como experiencias dolorosas, por lo que cada quien se puede tratar con comprensión. Cuando se enfrentan situaciones difíciles en la vida las personas pueden reaccionar de diferentes maneras como huir o manteniendo conductas poco saludables, por lo que cuando se enfrenta una dificultad las personas pueden buscar apoyo en otra que le tiene afecto, confianza, puede seguir el ejemplo de alguien que admira o pedir consejos a personas con más experiencia en el asunto, esta acción se puede realizar si la persona tiene conocimiento de sus recursos y fortalezas además de reconocer que cuenta con apoyo social, de esta forma se fortalece la capacidad de enfrentar situaciones incentivando la resiliencia.*

## ¿Qué pasa si las personas no se conocen a sí mismas?

Cuando una persona no conoce de sí misma se le dificultan varias facetas de su vida, pues queda en manos de emociones y sentimientos que no puede manejar ni aprovechar para enriquecer su vida personal y social, no logra identificar y satisfacer necesidades y gustos.

 25%

## Beneficios de conocerse a sí mismos



## PERSONA

### Inventario de Recursos

#### YO TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.
- Personas que me ponen límites para evitar peligros y problemas.
- Personas que me muestran con us ejemplo cómo proceder.
- Personas quieren que aprenda a desenvolverme por mi cuenta.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o necesito aprender.

#### YO PUEDO

- Hablar sobre lo que me asusta o inquieta. Buscar la maera de resolver mis problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso .
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

#### YO ESTOY

- Con disposición para responsabilizarme de mis actos.
- Con la seguridad de que todo saldrá bien

#### YO SOY

- Una persona por la que sienten arpecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para las demás personas y les demuestro mi afecto.
- Una persona respetuosa de mi misma y del prógimo.

Edith H. Grotberg.

\* 01  
FOMENTA LA  
INSEGURIDAD



LAS PERSONAS TIENDEN A COMPARARSE CON OTROS INDIVIDUOS, DEPENDEN DE LAS OPINIONES QUE TIENEN LOS DEMÁS SOBRE ELLOS Y TRATAN DE BUSCAR LA APROBACION EXTERNA.

03  
DIFICULTAD PARA ELIMINAR  
HÁBITOS INDESEADOS

LAS PERSONAS HUYEN DE SUS SENTIMIENTOS Y DE LA ADVERSIDAD. NO ENFRENTAN SUS PROPIOS PROBLEMAS

05  
CONSUMISMO

COMPARAR O ADQUIRIR ARTÍCULOS PARA LLENAR VACÍOS EMOCIONALES. SOLO CUANDO SE ES CONSCIENTE DE LO QUE REALMENTE ES IMPORTANTE, SE ELIMINA LO QUE NO ES NECESARIO.



02

PROBLEMAS EN RELACIONES  
CON LOS DEMÁS

RELACIONES POCO  
SALUDABLES, AMIGOS O  
PAREJA INADECUADA..



04

ELECCIÓN DE TRABAJO O PROYECTOS QUE  
NO ENCAJAN CON LA PERSONALIDAD

AL NO CONOCER SUS PUNTOS FUERTES, HABILIDADES Y VALORES, SELECCIONAN TRABAJOS Y PROYECTOS PARA COMPLACER A OTROS, O POR PRESTIGIO PERO GENERANDO INSATISFACCIÓN.



## RECURSOS INFORMATIVOS

¿Quieres saber más sobre este tema?, aquí presentamos algunos recursos para esto:

- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=c1OAFpkq8ZM>
- Presentación: *Está bien ser diferente. Todd Parr.* <https://www.slideserve.com/krystyn-norb/cuento-est-bien-ser-diferente-autor-todd-parr>
- Páginas web:  
<https://dinamicasgrupales.com.ar/category/dinamicas/utoconocimiento-y-autoestima>  
<https://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocion-al/interactividades.htm>  
<http://diariodelmason.blogspot.com/2012/08/cuento-la-lista-de-la-felicidad.html>
- Películas relacionadas al tema de la autoestima:  
*En busca de la felicidad*  
*Invictus*  
*El indomable Will Hunting*  
*La vida es bella*  
*Forrest Gump*

## NOTICIAS

Información importante:

- *Curso de autoaprendizaje sobre Primeros Auxilios Psicológicos*, que OPS ofrece en su aula virtual, pueden acceder al siguiente link: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/primer-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>
- *Curso Primeros Auxilios Psicológicos*, impartido en castellano por la Universidad Autónoma de Barcelona y el Centro de Crisis de Barcelona, se puede cursar en cualquier momento, hay dos opciones en la que entregan certificación se debe pagar y sin la certificación es gratuito: <https://www.coursera.org>
- *Curso de prevención de la autolesión y el suicidio: empoderamiento de los profesionales de atención primaria de salud* (se puede cursar en cualquier momento, este curso ya algunos lo realizaron): <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/prevencion-de-la-autolesion-y-el-suicidio-empoderamiento-de-los-profesionales-de-atencion>

## RED IRAIS







## ¿Qué es la empatía?

**'LA EMPATÍA RESIDE EN LA HABILIDAD DE  
ESTAR PRESENTE SIN OPINIÓN'  
(MARSHALL ROSENBERG, S.F).**

Los seres humanos desarrollan de forma gradual la capacidad de conectarse con personas y realidades diferentes a las que conocen, esa capacidad de sintonizarse con otros mundos se llama empatía. La empatía es innata, pero eso no quiere decir que las personas nacen con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse de tal manera que se convierta en una habilidad de uso diario. (Mantilla y otros, 2015).



Los autores comentan que poder sentir con la otra persona permite comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas lo cual ayuda a aumentar la tolerancia al interactuar con los demás. Además, la empatía permite debilitar muros de los prejuicios, la empatía permite descubrir que nuestra forma de ser, sentir, pensar o actuar no es la única. La empatía brinda herramientas para que las personas se comporten de forma solidaria, en especial, con quienes necesitan ayuda o protección especial.

*"No escuches para responder, escucha para comprender".*

# EMPATÍA EN NIÑOS

## 3 SECRETOS PARA TRABAJAR LA EMPATÍA

La empatía es la base para la comunicación y convivencia de las personas. Es deber de los adultos referentes de los pequeños enseñar esta habilidad tan necesaria no solo para la comunicación con los demás, sino también para la comunicación interna de las personas.

### 1. Valida sus emociones difíciles

En ocasiones, cuando un niño se siente triste, enfadado o decepcionado los padres van corriendo a solucionar el problema para que se sienta de nuevo bien, dejando a un lado las emociones difíciles (y tan importantes). Los padres casi sin querer quieren proteger a sus hijos de cualquier dolor.



Respetar la personalidad de los niños hará que se sientan valorados y queridos, siendo fundamental para poder trabajar la empatía.



Sin embargo, estos sentimientos son parte de la vida y los niños deben aprender a lidiar con ellos. Gracias a estos sentimientos serán capaces también de trabajar la empatía y entender mejor cómo sienten los demás en determinados momentos.



### 2. Sé un buen modelo de empatía

Los niños aprenden de sus padres y de los referentes adultos, desarrollarán las cualidades viendo a los demás y experimentando el cómo los demás tienen empatía con ellos.



### 3. Proporciona oportunidades para practicar la empatía

La empatía, como cualquier otra habilidad emocional requiere de repetición para integrarlo en la personalidad. Para ello, es necesario crear situaciones en las que los niños tengan oportunidades para poder practicar la empatía de forma natural.



se pueden celebrar reuniones familiares e involucrar a los niños para que sean capaces de escuchar y respetar las perspectivas de los demás.



Incluso cuando los niños sienten empatía por los demás, las presiones sociales o los prejuicios puede hacer que se bloquee su capacidad para expresar sus emociones.

## Cómo incentivar la empatía

PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD, HAY FORMAS SENCILLAS Y COMPLEJAS, AL RESPECTO REFIEREN CIARAMICOLI Y KETCHAM (2000) CITADO POR MANTILLA Y OTROS (2015), LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Hacer preguntas con final abierto: las preguntas abiertas comunican el deseo de aprender de la otra persona y el interés genuino en su punto de vista.
- Avanzar suavemente: avanzar despacio permite que los pensamientos vayan al mismo paso que las emociones y sentimientos, por lo que no hay que presionar a la otra persona a expresar lo que siente.
- Evitar hacer juicios y dar consejos: se recomienda preguntar de forma abierta para evitar hacer juicios, incluso en ocasiones no hay que preguntar sólo escuchar, sin minimizar la situación o las emociones de la persona
- Prestar atención al cuerpo: ante la empatía, el cuerpo entra en sintonía con el de la otra persona lo que ayuda a detectar las reacciones físicas.
- Escuchar con convicción: además de la aplicación de técnicas de escucha, la empatía requiere tener la convicción de:
  - que pensar, ser y sentir diferente no es una equivocación.
  - las personas sin importar sus diferencias, son sus semejantes con derechos y deberes.
  - conectar con otras formas supone concentrar la energía en la expresión de la otra persona.
  - el ser humano esta dotado para actuar con empatía.
  - sólo se obtendrán frutos si se cultiva esa dotación.

Mantilla, Castellanos Leonardo; Chahín, Pinzón Ivan Darío; Herrera, Patiño Gladys. (2015). Habilidades para la Vida. EDEX



# Sopa de Letras

## PALABRAS:

EMPATÍA, HABILIDAD, CONECTARSE, INNATA, EMOCIÓN, TOLERANCIA, ESCUCHAR, SIMPATÍA, VALIDAR, RESPETO, BLOQUEO, INTERÉS, SOLIDARIO, ANTIPATÍA

E	S	H	I	N	N	A	T	A	H	E
A	O	E	A	R	T	Y	U	L	P	M
N	L	M	M	B	L	O	Q	U	E	O
T	I	V	A	L	I	D	A	R	N	C
I	D	W	E	R	R	L	M	C	E	I
P	A	E	M	P	A	T	I	A	T	O
A	R	E	A	S	H	U	I	D	A	N
T	I	S	E	S	C	U	C	H	A	R
I	O	R	E	S	P	E	T	O	A	D
A	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A
C	C	O	N	E	C	T	A	R	S	E
M	S	I	M	P	A	T	I	A	U	O
A	A	I	N	T	E	R	E	S	K	L
E	M	P	A	T	S	D	E	T	E	S

### Libros recomendados:

El poder de la empatía: <https://es.scribd.com/doc/167548990/Resumen-Libro-El-Poder-de-La-Empatia>

Ética para amador:

<https://www.facebook.com/1326400454085611/posts/2993426507382989/?d=n>





<https://fertilitygame.wordpress.com/2015/09/30/cita-dia-28-de-septiembre/>

## Recursos Didácticos

<https://ar.pinterest.com/pin/552605816760283080/>



### Documental Promesas:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ColzKnYMCIo>

### Película: Frente la Clase:

<https://www.dailymotion.com/video/x5qca39>

### Entrevista a Rosenberg:

<http://www.youtube.com/watch?v=0mnqI51-Gz0>

### Cuento sobre la empatía en cuarentena:

<https://www.facebook.com/1326400454085611/posts/2993426507382989/?d=n>

### Cuentos cortos:

<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-empatia>

## RED IRAIS

