

Programa de prevención de la violencia y el suicidio Aguascalientes 2022

Programa de prevención del suicidio Aguascalientes 2022

Contexto

Objetivo general:

Objetivos específicos:

Metas:

Indicadores

Descripción y fases

Fase 1.- Diagnóstico

Fase2.- Análisis y diseño de la intervención

Fase 3: Intervención

Fase 4: Evaluación y seguimiento

Tiempos

Programa de prevención del suicidio Aguascalientes 2022

Contexto

El conocimiento acerca del comportamiento suicida ha aumentado enormemente en los últimos decenios. La investigación ha mostrado la importancia de la interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales, ambientales y culturales en la determinación de los comportamientos suicidas. Al mismo tiempo, la epidemiología ha ayudado a identificar muchos factores de riesgo y de protección frente al suicidio, tanto en la población general como en grupos vulnerables. También se ha observado variabilidad cultural en cuanto al riesgo de suicidio y como la cultura puede aumentar el riesgo de comportamientos suicidas o proteger contra estos.

Los datos científicos avalan que muchos suicidios son evitables, pero a pesar del aumento de investigaciones y del conocimiento de que los suicidios son prevenibles, no siempre se ha reconocido la prioridad que tiene. Por otra parte, el estigma y el tabú persisten, por lo que muchas personas no buscan ayuda e incluso cuando la buscan, muchos sistemas y servicios de salud no logran proporcionar una ayuda oportuna y eficaz (OMS 2014).

La prevención del suicidio requiere una visión, un conjunto de estrategias y un liderazgo sostenido para que las metas de prevención puedan lograrse. En este sentido, el presente plan de intervención tiene como prioridad impactar en el ambiente comunitario, en el bienestar de los ciudadanos y en la cohesión social, para influyendo y colaborando de manera proactiva y en la prevención y detección de la conducta suicida.

Pero para dar respuesta al suicidio y que esta sea eficaz, es fundamental disponer de un Plan de Prevención del Suicidio que refleje el compromiso político de ocuparse de este problema, definiendo la prevención como una prioridad multisectorial que incluye no solo las autoridades locales y al sector de la salud, sino también los de educación, empleo, bienestar social y justicia, entre otros.

Aguascalientes sufre desde hace años un fenómeno de grave incremento del suicidio, los casos se disparan y aunque cerca de la mitad de los casos se presentan en población joven, no parece haber un patrón definido, perfiles precisos o polígonos geográficos en los que se presentan los casos. Existen programas gubernamentales e interinstitucionales en la materia que han brindado resultados, pero aun así los esfuerzos son insuficientes, es pertinente construir un marco de acciones complementarias, no redundantes que fortalezcan los esfuerzos existentes y potencien, mediante la participación ciudadana, las políticas públicas que fortalezcan las capacidades adaptativas de las personas para evitar la violencia autolítica o, en su caso, se modifiquen factores ambientales que puedan tener influencia en este grave fenómeno. Este grave fenómeno se agudiza en el marco de la pandemia de Covid19 y sus impactos en la salud, economía, educación y seguridad, generando epidemias de enfermedades mentales, cuadros de angustia y depresión, así como potenciando las expresiones de violencia en sus diversas modalidades.

Para este propósito es preciso contar con una mejor base de información que permita identificar los factores de riesgo, causales y detonantes del suicidio en la entidad y, con base en ello, construir un programa de intervención interinstitucional e intersectorial.

Como referente estadístico, en 2020 sucedieron 7,818 fallecimientos por lesiones autoinflingidas en el país, para una tasa de suicidio de 6.2 por cada cien mil habitantes. El Estado de Aguascalientes presenta una tasa de suicidios de 11.1 por cada cien mil habitantes (segunda a nivel nacional después de Chihuahua).

Objetivo general:

Identificar los factores que generan y detonan la violencia autolítica suicida en la población de Aguascalientes para intervenir en ellos y prevenir suicidios, identificar casos potenciales y canalizar y dar seguimiento para reducir la incidencia fortaleciendo las capacidades adaptativas y resiliencia de las personas en Aguascalientes.

Objetivos específicos:

Partimos de la premisa de que el suicidio puede ser prevenible si se incide en los diversos factores tanto personales como ambientales que finalmente desembocan en su consumación.

- Entender el problema: Generar un diagnóstico que explique y demuestre cuáles son los factores generadores y detonantes del suicidio en Aguascalientes para poder incidir en ellos.
- Atender el problema: Desarrollar un plan de intervención no redundante y complementario para capacitar familias y miembros de la comunidad escolar con las competencias básicas para identificar patrones de conducta que puedan sugerir casos potenciales de suicidio, prestar primeros auxilios psicológicos y canalizar los casos con personal especializado.
- Lograr la participación ciudadana: Generar una campaña de comunicación para prevenir el suicidio.
- Fortalecer a las instituciones: Fortalecer los esfuerzos interinstitucionales e intersectoriales existentes para prevenir el suicidio.

Metas:

- 1 Campaña de sensibilización para prevenir el suicidio que impacte en al menos 100,000 personas, esta campaña se gestionará mediante la participación intersectorial de los medios de comunicación locales y otros recursos de comunicación.
- Intervención mediante actividades presenciales y remotas que atienda al menos 10 mil jóvenes, 10 mil padres de familia y 10 mil miembros de la comunidad escolar.
- Capacitación a distancia para atender al menos a 25 mil personas para identificar, brindar ayuda y primeros auxilios psicológicos a casos potenciales de suicidio.
- Capacitación presencial y/o a distancia para 50 servidores públicos para transferirles conocimientos del proyecto y puedan seguir operándolo de manera autónoma en el mediano plazo.

Indicadores

Gestión:

- Cantidad de campañas.
- Cantidad de piezas de comunicación generadas.
- Cantidad de emisiones.
- Cantidad de impactos.
- Cantidad de actividades
- Cantidad de participantes
- Cantidad de capacitados

Impacto:

- Cantidad de casos identificados.
- Cantidad de casos canalizados.
- Cantidad de casos potenciales de suicidio intervenidos exitosamente.

Descripción

Al calcular el número total de suicidios en Aguascalientes (11.1 por cada cien mil habitantes y con una población aprox de 1.5 millones) en 2020 esta fue de 167 personas. Este dato pone de relevancia la importancia de la prevención mediante el fortalecimiento de las capacidades adaptativas, las habilidades pro y sicosociales de las personas y en especial la resiliencia, más aún, en el contexto de la pandemia y sus impactos multidimensionales en la vida de las personas.

Para atender un problema tan complejo y delicado como es el suicidio en Aguascalientes la Universidad YMCA y PES Prospectiva destinarán un equipo de trabajo multidisciplinario que desarrollará un modelo de intervención integral, no redundante, para implementarse en

Aguascalientes en el primer semestre de 2022 y que pueda ser sostenido en el tiempo mediante la transferencia de conocimientos a personal de las diversas instituciones de gobierno del estado y/o municipios, así como agentes de otros sectores y público en general.

Este proyecto implica, como lo establece la Ley en la materia, las buenas prácticas y la literatura respectiva, atender los principios y lineamientos de la prevención en sus tres niveles y participación de los diversos actores estratégicos, de forma destacada, padres de familia y comunidad escolar. También hará uso de las nuevas tecnologías para potenciar los alcances y lograr el cumplimiento de metas.

De forma general, y subrayando que los factores de protección y habilidades prosociales y sicosociales más relevantes que se fortalecerán mediante las intervenciones y los demás componentes del proyecto son:

- Autoestima.
- Autoconocimiento.
- Comunicación.
- Asertividad.
- Resiliencia y,
- Cultura de paz.

Fase 1.- Diagnóstico

Se realizará un diagnóstico mediante un estudio longitudinal de los factores causales del suicidio en la entidad considerando:

- Estadísticas oficiales.
- Expedientes clínicos (evaluación forense sin datos personales).
- Entrevistas con sobrevivientes, familiares y personal que atiende casos de suicidio.
- Grupos focales con jóvenes.
- Encuesta especializada a población abierta.

Fase2.- Análisis y diseño de la intervención

Con la información obtenida se construirá un marco explicativo para determinar posibles causas sicosociales (individuales), agentes medioambientales y una batería de factores de riesgo, generadores y detonantes.

Del mismo modo, se diseñará una campaña de información y sensibilización para la prevención del suicidio.

De igual manera, con base en la información obtenida y los análisis respectivos, se diseñará un programa de intervención con actividades lúdicas, artísticas y deportivas, con enfoque en estilos de vida saludable y prevención de factores de riesgo que se realizarán tanto en línea como de forma presencial.

Un programa de capacitación a distancia para padres de familia, personal del sector educativo y público interesado en general, para identificar patrones de conducta potencialmente suicida, brindar primeros auxilios psicológicos y canalizar con las autoridades competentes y especialistas de los programas existentes para su atención y seguimiento.

Fase 3: Intervención

En la fase de intervención se desarrollarán una serie de actividades tendientes a atender los factores de riesgo mitigando su impacto y a potenciar los factores de protección:

Además de los problemas de salud mental, otros factores de riesgo en la población son:

- Las familias disfuncionales con conflictos y pobre comunicación.
- La exposición a comportamientos suicidas en su entorno.
- Experimentar estados de desesperación y/o comportamientos impulsivos, incluyendo agresiones.
- Bajo concepto de sí mismo.

En cuanto a los factores de protección de la población podemos identificar:

- Autoestima.
- Autoconocimiento.
- Comunicación y asertividad.
- Autocontrol y autoregulación.
- Familias estructuradas con cohesión, buena relación con los miembros de la familia, y que cuenten con apoyos significativos del grupo familiar.
- Autoestima que permita un sentimiento satisfactorio de sí mismo.
- Habilidades sociales, búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades para resolución de problemas.
- Buena vinculación en su entorno, manteniendo una relación adecuada con los referentes sociales.
- Sentimiento de pertenencia.
- Participación social en actividades comunitarias, recreativas y de ocio.
- Promoción de una cultura de paz.
- Perspectiva de género.
- Cultura de la legalidad.
- Prevención de adicciones.
- Prevención de ETS y embarazos no deseados.
- Plan de vida, manejo de las emociones y pensamiento estructurado.

Otros Factores de riesgo:

- ✓ Bullying y cyberbullying
- ✓ Traumas o abuso
- ✓ Discriminación
- ✓ Sentido de aislamiento y falta de apoyo social
- ✓ Conflictos en las relaciones, disputas, pérdidas
- ✓ Consumo nocivo de alcohol
- ✓ Pérdida de trabajo y financiera
- ✓ Desesperanza
- ✓ Dolor crónico
- ✓ Antecedentes familiares de suicidio

Para atender estos factores, de forma enunciativa y dependiendo de los hallazgos del diagnóstico se implementará:

- Campaña de sensibilización para prevenir el suicidio.

Mediante la gestión y participación de los medios de comunicación locales y otros recursos de comunicación basado en el consumo de medios del estado de Aguascalientes.

- Intervención mediante actividades presenciales y remotas (Jornadas recreativas Dando Vida).

Entre las actividades a realizar contamos con:

DIAGRAMA DE ACCIÓN



CATALOGO DE PRODUCTOS

No	NOMBRE	OBJETIVO	FACTORES DE PROTECCIÓN A DESARROLLAR	MODALIDAD Y ACTIVIDADES
1	Taller de autocuidado y actividad física	Identificar la importancia de la respiración, la hidratación, la alimentación, el descanso, entre otros factores básicos potenciadores de la actividad física	Autoconocimiento, Autocuidado, Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Elaborar cronograma personal (hábitos actualmente). Actividades físicas (principios de yoga, entrenamiento funcional). Prácticas relacionadas con el descanso. Actividades orientadas a adoptar hábitos saludables. Ejercicios respiratorios.
2	Taller Principios de meditación	Identificar la regularidad con la que se presentan síntomas de depresión.	Autoconocimiento, Autocuidado, Habilidades sociales, Autocontrol, Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Meditación guiada Ejercicios de Pranayama Autodiagnóstico de depresión (generar depresionómetro) Feedback de cierre
3	Taller Yo soy...	Proyección de planes y objetivos a largo plazo	Autoexploración, Visión de futuro, Vinculación con el entorno, Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Meditación guiada Actividad audiovisual (https://youtu.be/u_NO3JU0LZk) Ejercicio de lectura Práctica de proyección personal

No	NOMBRE	OBJETIVO	FACTORES DE PROTECCIÓN A DESARROLLAR	MODALIDAD Y ACTIVIDADES
4	Taller El idioma musical: somos lo que oímos	Reflexionar sobre el valor de la vida a través de la música.	autoestima, vinculación con el entorno, autoconfianza, habilidades sonoras	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Acercamiento a la música como actividad artística y creativa del ser. Dinámicas de ensamble musical (con instrumentos artesanales) Ejercicio de composición Práctica de canto
5	Taller El cuerpo expresivo	Reflexión sobre la importancia de las emociones y de la comunicación	comunicación asertiva, vinculación con el entorno, habilidades sociales, autoconfianza, sensibilidad artística	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Exploración corporal Recursos para dominar el pánico escénico Expresión corporal ligada a la danza Introducción a las artes escénicas El cuerpo como instrumento de comunicación Improvisación
6	Rally-Tlon	Desarrollar capacidades físicas y coordinativas del cuerpo	vinculación con el entorno, habilidades sociales, resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Dinámicas de trabajo en equipo Prácticas de pensamiento estratégico Dinámicas ligadas a la superación personal Retos físicos

No	NOMBRE	OBJETIVO	FACTORES DE PROTECCIÓN A DESARROLLAR	MODALIDAD Y ACTIVIDADES
	Programa: Deporte competitivo	Percibir los beneficios de la práctica deportiva y de su contexto competitivo	habilidades sociales, tolerancia a la frustración, resiliencia, autoconfianza, vinculación con el entorno, hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Actividades predeportivas Torneos y competencias deportivas (fútbol, basquetbol, voleibol, tocho bandera, atletismo)
8	Clínicas Deportivas	Desarrollar adherencia deportiva como elemento formativo y de desarrollo del ser humano	hábitos saludables, habilidades sociales, tolerancia a la frustración, resiliencia, autoconfianza, vinculación con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Y/O EN LÍNEA Voleibol base Futbol base Basquetbol base Difusión de cápsulas (entrenamiento funcional y yoga)
9	Recuperación de espacios públicos a través del sociodrama	Experimentar de manera vivencial fenómenos alusivos al contexto por medio del sociodrama	autoconfianza, habilidades sociales, tolerancia a la frustración, resiliencia, autoconfianza, vinculación con el entorno, convivencia social y vivencial, sencibilización social	<ul style="list-style-type: none"> PRESENCIAL Ejecución de sociodramas con temas alusivos al contexto

No	NOMBRE	OBJETIVO	FACTORES DE PROTECCIÓN A DESARROLLAR	MODALIDAD Y ACTIVIDADES
10	Lúdotecas móviles	Utilizar las actividades lúdicas como herramienta para el desarrollo humano, social y creativo.	habilidades sociales, vinculación con el entorno, hábitos saludables, estimulación de la creatividad, convivencia social	<ul style="list-style-type: none"> • PRESENCIAL • Desarrollo de actividades lúdicas en espacios estratégicos de la localidad en formato caravana .

- Capacitación a distancia.

Una de las líneas estratégicas del proyecto se fundamenta en brindar capacitación a las personas en el estado de Aguascalientes, en especial a las familias para identificar, prevenir y en su caso canalizar los potenciales casos de suicidio, en este sentido, se desarrollará toda una estrategia digital y las herramientas en las diversas redes socio-digitales (incluyendo sus Kpis), mediante lo cual se logrará la convocatoria a las personas interesadas (sumada a la campaña de comunicación, el trabajo en escuelas y el apoyo de las autoridades gubernamentales en áreas relacionadas a la participación ciudadana) y, finalmente, lo más importante, capacitarlas en:

- Qué es el suicidio.
- Como identificar un posible caso potencial de suicidio.
- Comunicación con personas tendientes al suicidio y primeros auxilios psicológicos.
- Canalización y seguimiento.
- Recomendaciones a familiares.
- Recomendaciones si tienes pensamientos suicidas o presentas conductas autolíticas.
- Para saber más.

La capacitación durará 4 horas a distancia asincrónicas y al finalizar el curso los participantes recibirán un reconocimiento digital avalado por la Universidad YMCA y PES Prospectiva S.C.

Fase 4: Evaluación y seguimiento, transferencia de conocimientos a las instituciones de gobierno

En esta etapa se evaluará el cumplimiento de metas y objetivos del programa, se realizarán los ajustes pertinentes y se tomarán las medidas para transferir las actividades a las instancias involucradas para su sostenimiento en el tiempo a mediano plazo.

Tiempos

El proyecto está diseñado para ser ejecutado en el primer semestre de 2022 a partir del mes de febrero y concluir en junio. El proyecto incluye una estrategia para transferir competencias a servidores públicos de las instituciones gubernamentales participantes y que pueda ser mantenido en el tiempo en el mediano plazo y de acuerdo a la evaluación y seguimiento del que sea objeto y, de forma esencial, en que se puedan reducir sensiblemente las tasas de incidencia de suicidio en Aguascalientes.

