

PS**COLOGÍA**
Universidad Católica Andrés Bello



PsicoData
VENEZUELA

LA ESCUELA INTERNACIONAL EN LA CALLE

JUNTOS PODEMOS PREVENIR SEÑALES DE ALERTA



PSICOLOGIA_UCAB



PSICOLOGIA.UCAB.EDU.VE

PSICOLOGÍA
Universidad Católica Andrés Bello



“...estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

(s/p). OMS, 2022

Abarca a todas las personas ya que se genera en nuestra vida diaria en los hogares, escuelas, lugares de trabajo y actividades recreativas.

SALUD MENTAL

**LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
COMO EJE CENTRAL EN LA
PREVENCIÓN**

PILARES DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA UCAB: LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL COMO EJE TRANSVERSAL



PROMOVER



INVESTIGAR



FORMAR



CUIDAR



EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

PSICOLOGÍA UCAB: LA ESCUELA INTERNACIONAL EN LA CALLE

MÉRIDA: NOVIEMBRE 2023-FEBRERO 2024

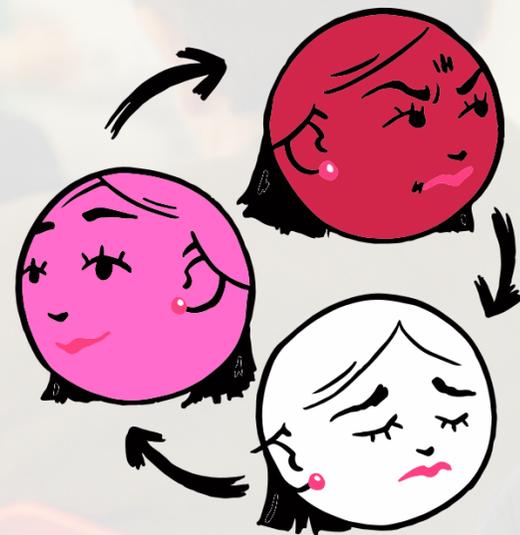


BOLÍVAR: SEPTIEMBRE 2024



SEÑALES DE ALERTA

PsicoData



Son conductas, comportamientos o signos que pueden indicar la probabilidad de malestar emocional o de hacerse daño.

Importante distinguir entre señales de alerta y señales de riesgo inminente

PENSAMIENTO: IDEAS DE INUTILIDAD

- **“Están mejor sin mí”**

M. 30 años Vb: Si dejo de existir, mi familia estará mejor

- **“Soy un estorbo para todos”**

H. 16 años Vb: no sirvo, causo molestia a mi mamá

- **“Siempre arruino todo para los demás”**

H. 45 años. Vb: Daño todo mi entorno, no sé cómo controlar la bebida

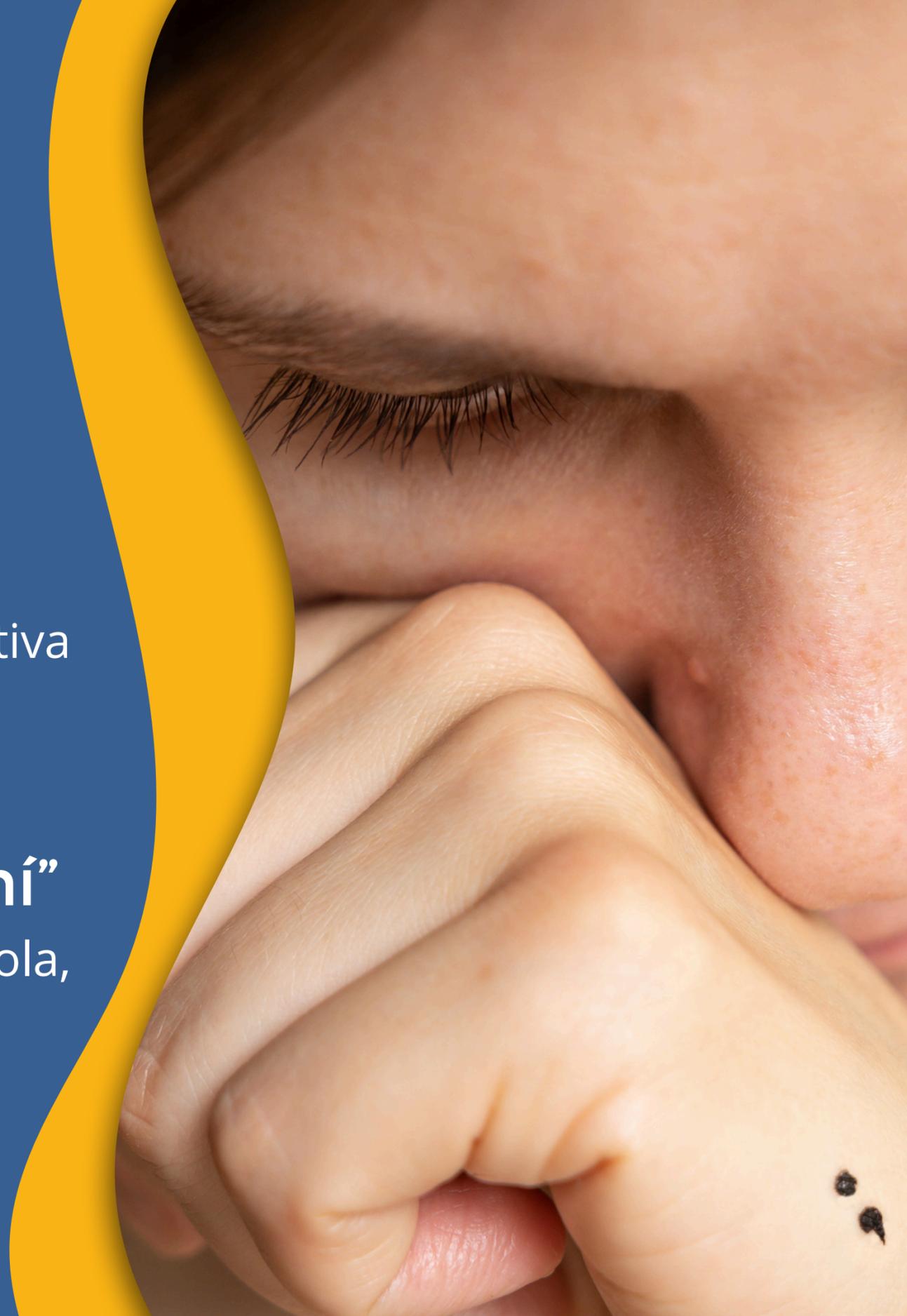
- **“No encajo en este mundo”**

M. 22 años Vb: yo nací en un cuerpo equivocado, no soy parte de este mundo



PENSAMIENTO: IDEAS DE INUTILIDAD

- **“Mis problemas son demasiado grandes y no sé si algún día tendrán solución”**
M. 56 años. Vb: mi dolor es tan grande, que no veo otra alternativa
- **“Nadie se preocupa sinceramente por mí”**
M. 36 años. Vb: yo no soy importante, no tengo a nadie, estoy sola, mi familia dice que deje de tomarme las cosas personal y ya



CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO

- Tristeza, desesperanza, desesperación
- Enojo, irritabilidad, frustración
- Ataques de ansiedad, miedo desbordante

M. 25 años. Vb: Me da miedo salir sola

- Resentimiento, odio y culpa-vergüenza:

M. 49 años. Vb: Siento culpa, no quiero que me vean ni conozcan mi historia, todo es mi culpa



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- **Aislarse socialmente:** retirarse de actividades y relaciones placenteras. H. 19 años. Vb: líder del grupo, excelente rendimiento académico, alma de la fiesta. Padres: Luz afuera y oscuridad en la casa.
- **Cambios en las horas de sueño:** disminuye o aumenta las ganas de dormir
- **Cambio en el apetito o en el peso corporal**



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- **Regalos inusuales, despedidas sutiles, cambios en la apariencia física**
- **Significativa disminución del rendimiento académico o productividad laboral**
- **Indagar sobre el suicidio en RRSS o en Webs**



QUÉ NO HACER

- **Minimizar o ignorar las señales de alerta, comentarios o gestos suicidas, cambios drásticos de comportamiento o expresiones de desesperanza**
- **Alarmar**
- **Estigmatizar o juzgar a la persona que está atravesando una crisis emocional**



QUÉ NO HACER

- **Excluir o dejar a la persona sola o sin apoyo emocional una vez que se ha identificado algún riesgo**
- **Tomar decisiones precipitadas o impulsivas sin evaluar adecuadamente la situación**
- **Buscar culpable**



QUÉ SI HACER

- **Tomar en serio cualquier señal de alerta**
- **Escuchar activamente a la persona que está atravesando una crisis emocional, demostrando empatía y comprensión**
- **Ofrecer apoyo emocional y brindar información sobre recursos disponibles para la prevención del suicidio**
- **Contactar con red de apoyo**



LO QUE LAS PERSONAS JÓVENES VALORAN DE LA AYUDA ANTE EL MALESTAR EMOCIONAL

- **Que se les escuche**
- **Que se les dedique tiempo**
- **Que se les ofrezca consuelo**
- **Educación sobre cómo cuidar y proteger su salud mental, y también acerca de cómo acompañar el sufrimiento o las dificultades de las personas cercanas**





Una iniciativa de:

PSYCOLOGÍA

PsicoLínea es una Línea de Ayuda Psicológica, **gratuita y confidencial**.

Disponible para:

- ✓ Primeros auxilios psicológicos
- ✓ Intervención en crisis

A través de una llamada...

☎ 0414- 121.78.82 / 0424- 172.39.81

🕒 Jueves de 8:00am a 5:00pm



PsicoData
VENEZUELA