

JORNADA DE SALUD PSICOEMOCIONAL Y
PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA
A TRAVES DE LA

CUENTOTERAPIA

MARTES 16 DE ABRIL
16:00 h

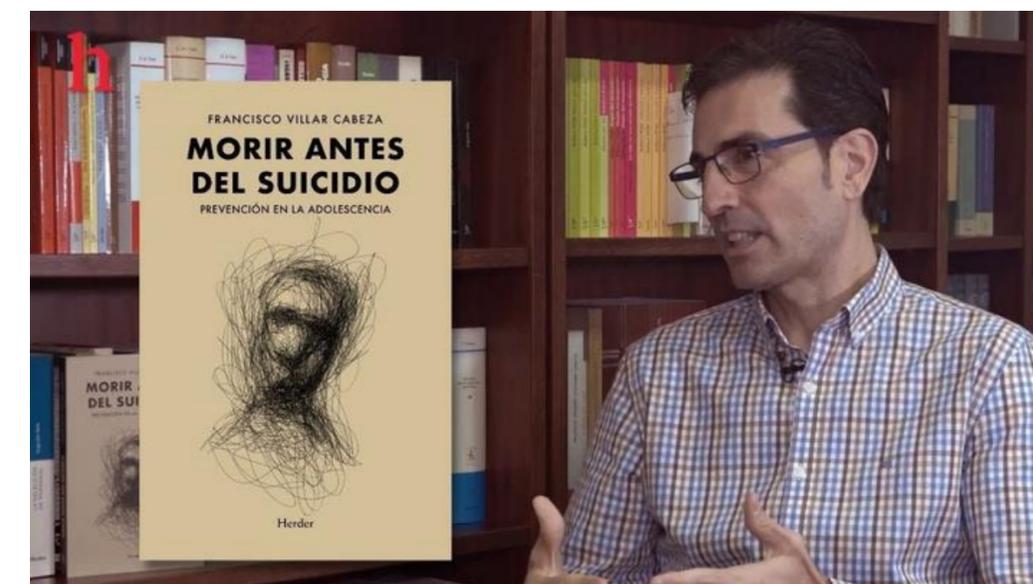
CENTRO ÁGORA
Calle Lepanto, 55. Albacete





EL SUICIDIO NO ES UN CUENTO: NO, PORQUE ES UNA REALIDAD Y TENEMOS DATOS DE LOS SUICIDIOS

DESDE EL 2007 SUPERA A LAS MUERTES POR TRAFICO.
EN 2021 SE SUPERARON LOS 4000 SUICIDIOS EN ESPAÑA. (en
concreto 4.227 se quitaron la vida).
EN EL MUNDO SE CALCULAN 1.000.000 AL AÑO.



CIFRAS MUY PREOCUPANTES EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MORTALIDAD EXTERNA ENTRE LOS 15 Y LOS 29 AÑOS.

frente a los 341 suicidios, hubo 320 muertes en accidentes de tráfico y 276 por tumores.



Preocupan especialmente los suicidios de adolescentes entre **15 y 19 años**, que han pasado de **53 a 75** (comparación entre 2022 y 2021), lo que implica un crecimiento **del 41,5%**. Hay además el doble de suicidio en estas edades entre varones que en mujeres.

Y También llama la atención el **alto número de suicidios infantiles**, en 2021 murieron por esta causa 22 niños de entre 10 y 14 años, cuando la frecuencia habitual era de 12 muertes,

Andoni Anseán, presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio

MITOS SOBRE EL

NO SUICIDIO: ¿QUE HAY DE VERDAD SOBRE LA POSIBLE INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA CONDUCTA SUICIDA? , EL EFECTO WERTHER

El **efecto Werther** toma su nombre de la novela "La pena del joven Werther" de **Goethe. 1774**. Tras esta novela muchos jóvenes se suicidaron de forma similar y algunos gobiernos llegaron a prohibirla. Fue el **sociólogo David Phillips** quien en 1974 le dio este nombre o **efecto copycat**, pues es **como la repetición de un modelo** sobre todo entre gente joven y cuando el que se ha suicidado es alguien famoso, como paso tras la muerte de **Marilyn Monroe o de Kurt Cobain de Nirvana**. O tras la muerte de la cantante japonesa Yukiko Okada en el que 28 adolescentes se suicidaron como ella tras su suicidio.

Al ser los medios de comunicación la forma de contagio, se ha dado a los medios de comunicación consejos sobre cómo publicar los hechos relacionados con los suicidios para que no resulten tan potencialmente contagiosas. Entre las recomendaciones, están la omisión de cualquier elemento personal que inspire compasión al lector y cualquier mensaje que sugiera que el suicidio es una salida eficaz a los problemas del suicida. En 1987, tras este repaso a la forma en que se ofrecían las noticias, los intentos de suicidio descendieron notablemente.

CUESTIONAMIENTO ACTUAL: ESTE EFECTO HA LLEVADO A NO DARSE FORMACION DE EDUCACION EMOCIONAL O A NO HABLARSE DEL TEMA.

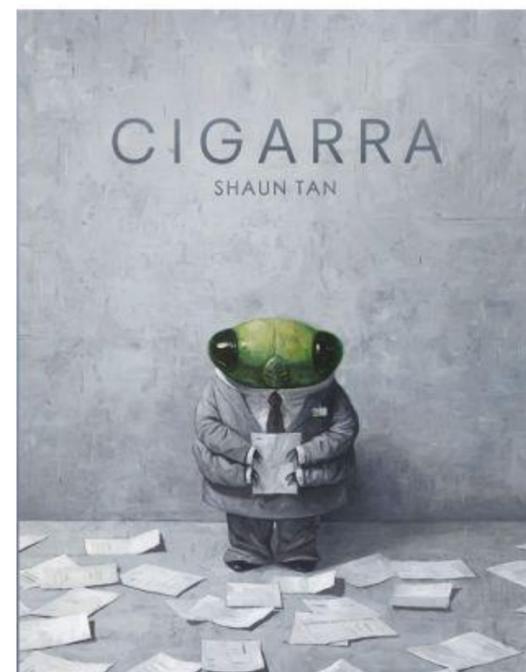
LA ASERTIVIDAD EN LA VIDA: PONER LIMITES



OTROS MITOS:

1. LOS INTENTOS DE SUICIDIO SON UNA LLAMADA DE ATENCION: CUANDO EN REALIDAD ES UNA **LLAMADA DE AYUDA** O DE SOCORRO.
2. EL QUE HABLA DE SUICIDIO NO LO REALIZA (OTRA MENTIRA).
3. EL TABU DEL SUICIDIO BASADO EN LOS MOTIVOS ANTERIORES DE IGNORANCIA.

STRESS LABORAL



DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE

MITOS ❌

- La persona que realmente quiere acabar con su vida no avisa
- Las personas que se suicidan son "egoistas" o "valientes"
- Hablar con una persona de suicidio puede incitarlo a hacerlo
- La persona suicida tiene que "echarle ganas" y salir adelante

VERDADES ✅

- Muchas personas avisan de alguna forma sus intenciones aunque no siempre es de manera verbal
- La conducta suicida está vinculada a un alto grado de sufrimiento
- Hablar sobre suicidio puede ayudar prevenirlo
- El sufrimiento de la víctima no es opcional, y no basta con "echarle" ganas; se necesita ayuda profesional



CDHM
COMISIÓN DE DERECHOS
HUMANOS DEL ESTADO
DE MORELOS



<https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/10-de-septiembre-dia-mundial-de-la-prevencion-del-suicidio><https://consaludmental.org/sala-de-prensa/mitos-realidades-suicidio/>

LA ESCUCHA EN LOS CUENTOS:

UNA VIRTUD EN LOS PROCESOS DE AYUDA



DOS MODELOS DE ESCUCHA: NO CONFUNDIR OIR CON ESCUCHAR



CORAZON CURA A CORAZON

Elena Avila. Chamana y terapeuta.

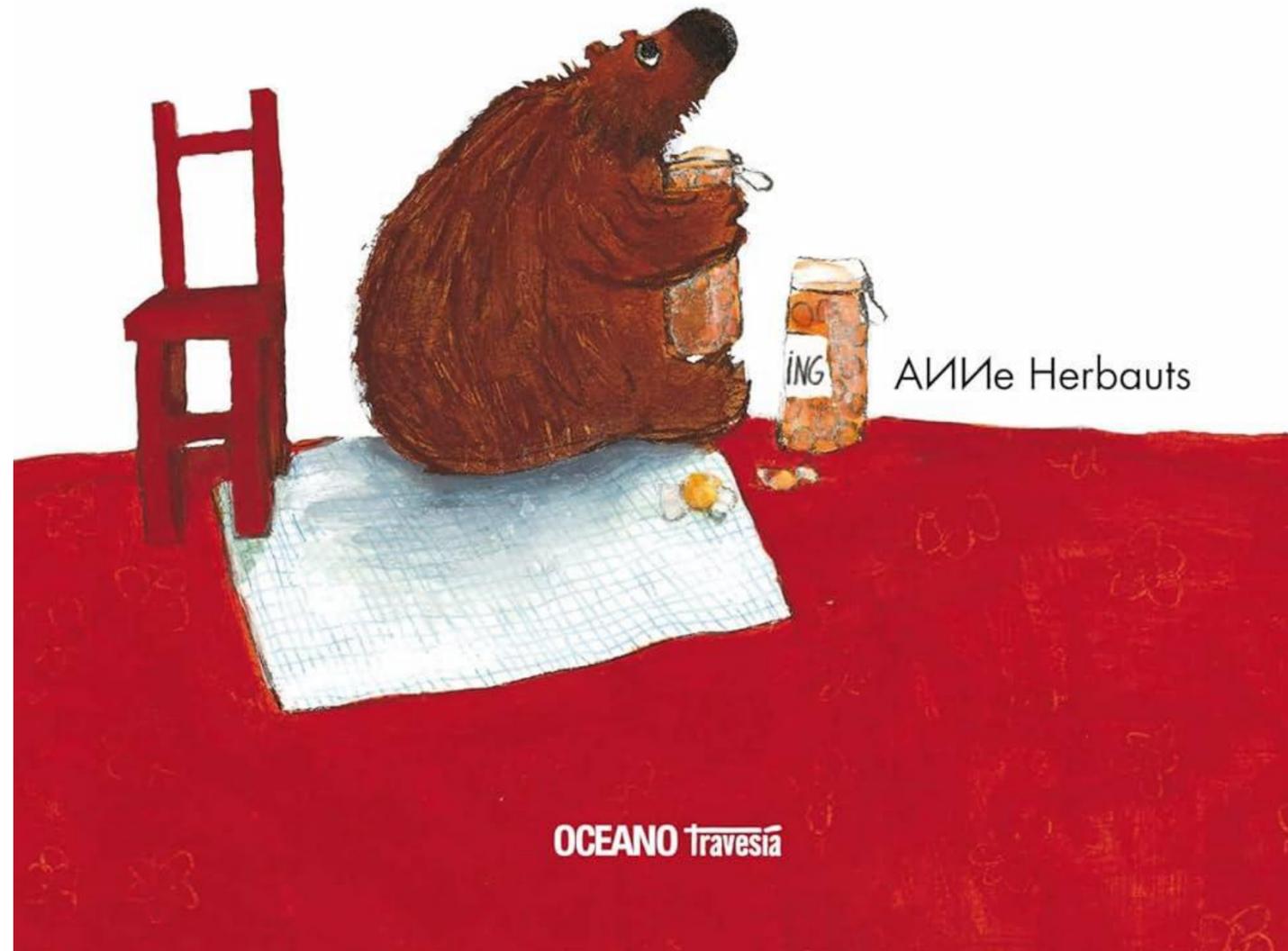
Los verbos que empleamos para estas dos acciones pueden parecer equivalentes, pero en realidad no lo son.

A veces **escuchamos** (del latín **auscultāre** en su acepción de **poner la oreja** y del incoeuropeo **Klei**, **inclinarse**) y a veces oímos (**oír** procede del latín como **audīre**) En la acción de oír no hay ninguna intencionalidad por parte del sujeto, ya que el sonido que se percibe es captado porque el aparato auditivo se encuentra sano. En la de escuchar es una acción voluntaria en la que uno se inclina con la intención de percibir el corazón.

QUEREMOS ESCUCHAR A LA PERSONA CON PROBLEMAS DE IDEACION SUICIDA. NO SOLAMENTE OIRLA

¡SI YO TE CONTARA!

La  pequeña tristeza



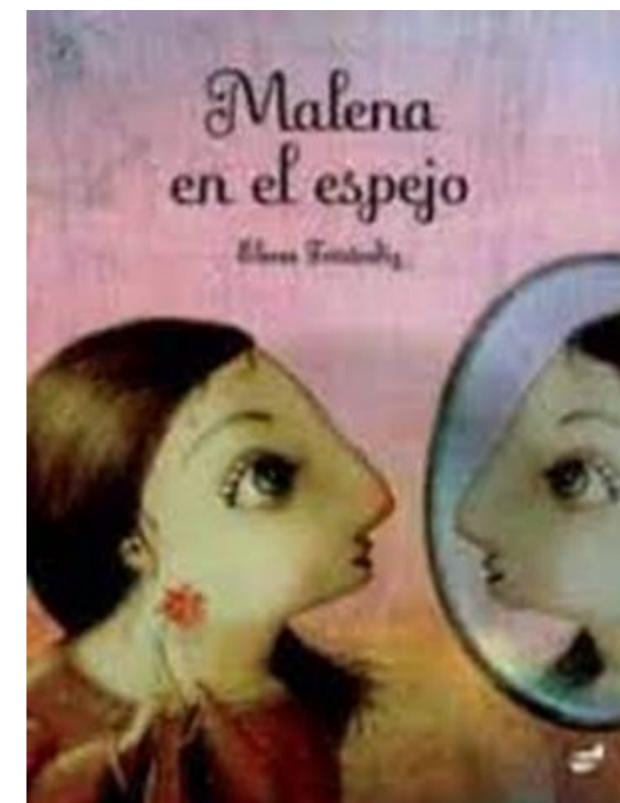
ESCUCHARLES PARA SABER QUE CONTARLES

- LOS CUENTOS SON UNA VIA POR LA QUE ELLOS-AS PUEDEN HABLARNOS DE SU MALESTAR SUBJETIVO.
- LOS CUENTOS PERTENECEN A SU MUNDO DE INTERES VAN MAS ALLA DE LO CONVENCIONAL.
- EN ELLOS SE PROYECTA SU MUNDO Y CON ELLOS APRENDEN ESQUEMAS DE SANACION

EN LOS CUENTOS LAS PERSONAS PROYECTAN SUS PREOCUPACIONES Y PROBLEMAS INTERNOS

Para poder dominar los problemas psicológicos del crecimiento, es decir, superar las frustraciones, las rivalidades fraternas, renunciar a las dependencias y desarrollar un sentimiento de la propia identidad, **el niño necesita comprender lo que está ocurriendo** en su yo consciente y enfrentarse también con lo que sucede en el inconsciente.

Nosotros queremos que nuestros hijos crean que los hombres son buenos por naturaleza, pero los niños saben que ellos no son siempre buenos. Esto contradice lo que sus padres afirman y por esta razón el niño, a veces, se ve a sí mismo como un monstruo. EN EL CUENTO PUEDE PROYECTAR TODO LO QUE EN PRINCIPIO NO PUEDE ASIMILAR



LAS EXPERIENCIAS DE LA DOCTORA NAZARET CASTELLANOS NEUROCIENTIFICA QUE NOS HABLA DE NUESTROS SENTIDO DE 5 SENTIDOS A 7:

LO INTEROCEPTIVO Y LO PROPIOCEPTIVO

Mientras lees estas líneas, ¿cómo está tu cuerpo? ¿erguido o encorvado? Y tu rostro, ¿está relajado o tienes el ceño fruncido?



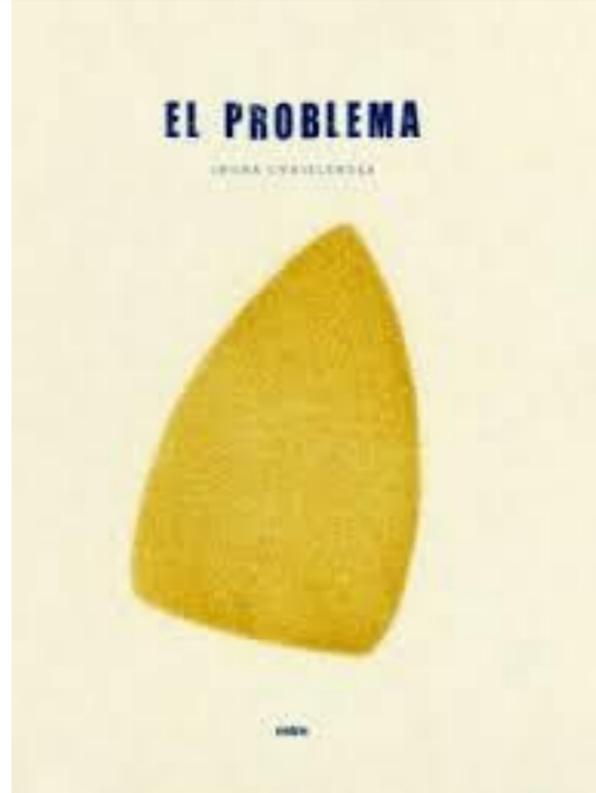
Investigadora del Laboratorio Nirakara Lab, cátedra extraordinaria de la Universidad Complutense de Madrid. “Si yo tengo una cara enfadada, el cerebro interpreta que esta cara es propia de enfado y por tanto activa mecanismos de enfado”, afirmó Castellanos.

aprender a escuchar “los susurros del cuerpo”.

LOS CUENTOS CAMBIAN NUESTROS GESTOS Y NUESTRAS POSTURAS- SON PARTE DE NUESTRO LABORATORIO EMOCIONAL



EL CUENTO ES UN ESPACIO SEGURO YA QUE



- CREA INTIMIDAD
- PROVOCA COMUNICACIÓN
- ENRIQUECE EL LENGUAJE
- ES AMABLE
- NO OBLIGA... ENCANTA
- ES UN VEHICULO DE RESPETO
- AMPLIA LOS CONOCIMIENTOS
- DA SEGURIDAD
- CREA EMPATIA Y MENTALIZACION

LA TEORIA DE LOS TRES PASOS DE KLONSKY Y MAY

LOS TRES PASOS:

1. La ideación suicida **resulta de la combinación de dolor y desesperanza.**
2. Si la **conexión con los demás y la vida** es menor que ese dolor, la ideación se hace más fuerte.
3. **Para llegar a la acción** (a intentar suicidarse) hay que adquirir la capacidad de intentar el suicidio.

Para llegar hay tres categorías concretas de variables que contribuyen a la capacidad de suicidio:

Disposicionales: fundamentalmente de carácter genético (por ejemplo, sensibilidad al dolor)

Adquiridas: habituación a experiencias asociadas al dolor, autolesiones, miedo y muerte.

Prácticas: factores que hacen el intento de suicidio más fácil, como por ejemplo el fácil acceso a la información y métodos para llevarlo a cabo. (Armas en el caso de fuerzas de seguridad)



TRES PREGUNTAS para CONOCER EL ESTADO

1. ¿Estás en un dolor y sin esperanza? SIN ESPERANZA POR QUE NO SE ENCUENTRA SALIDA ,
Si la respuesta del sujeto es no, entonces no hay idea de suicidio. En cambio, si la respuesta es Sí, entonces sí que existe una idea de suicidio. La respuesta positiva a esta pregunta lleva a formular la pregunta 2.

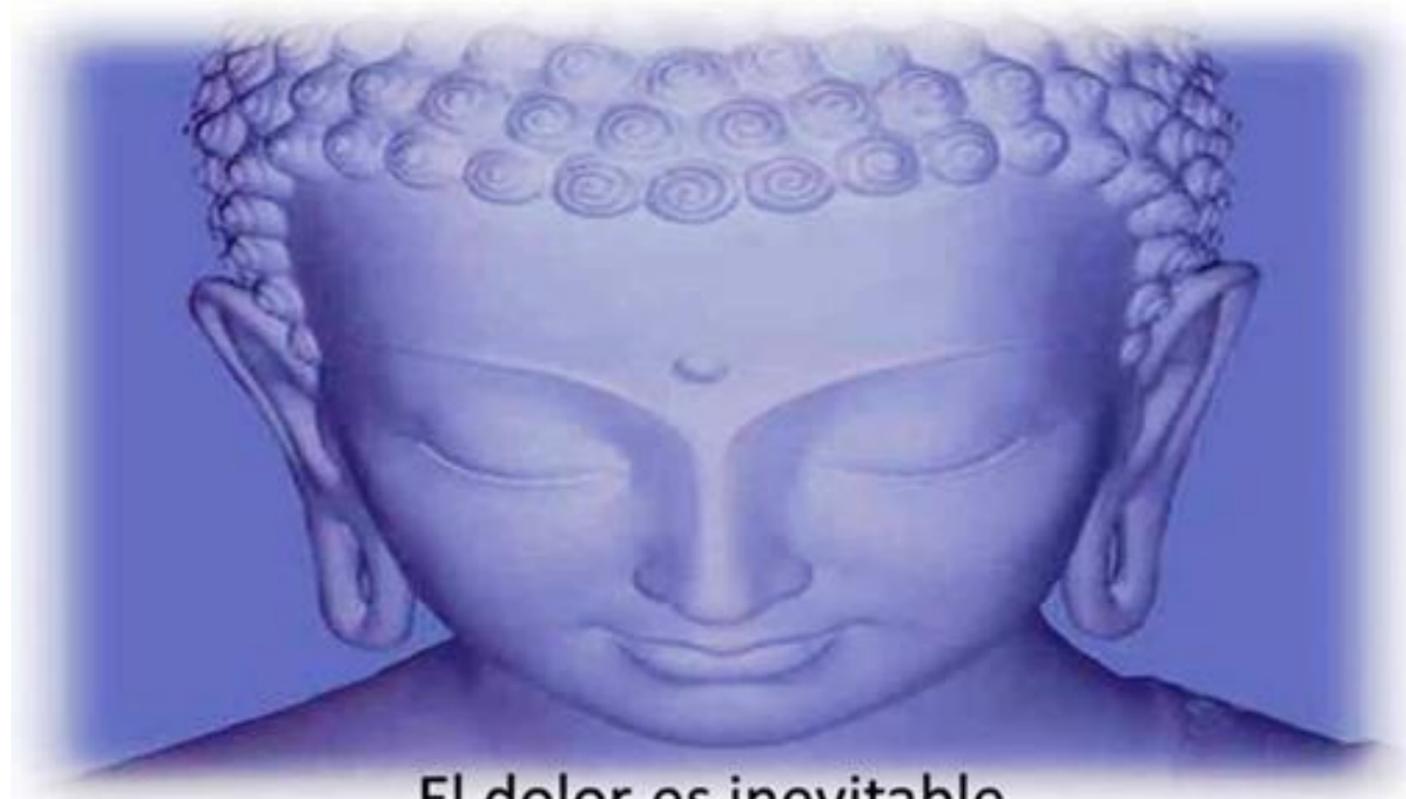
2. ¿Es tu dolor más grande que tu conexión?

Si la respuesta a esta pregunta es negativa, la ideación suicida es moderada; si es afirmativa, en cambio, la idea suicida es fuerte, importante. Una vez más, la afirmación a esta pregunta lleva a formular la última pregunta, la pregunta 3.

3. ¿Eres capaz de intentar suicidarte?

Si la persona no es capaz de intentarlo, (respuesta negativa), entonces nos encontramos con una persona que solo tiene ideas suicidas. En cambio, si la respuesta es afirmativa, y la persona sí es capaz de intentarlo, entonces tiene intención real de suicidarse.





El dolor es inevitable
pero el sufrimiento es opcional
(Buda)

*En el fondo, toda la actividad terapéutica
consiste en esta especie de ejercicio imaginativo
que recupera la tradición oral de contar
historias; la terapia dota de historia a la vida
(James Hillman, 1999)*

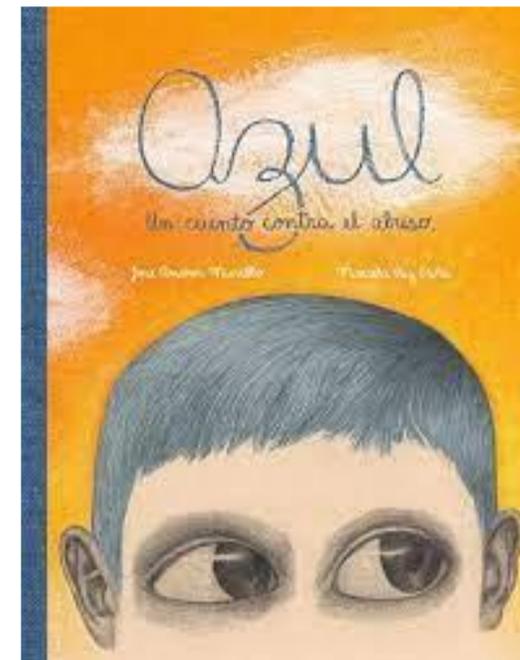
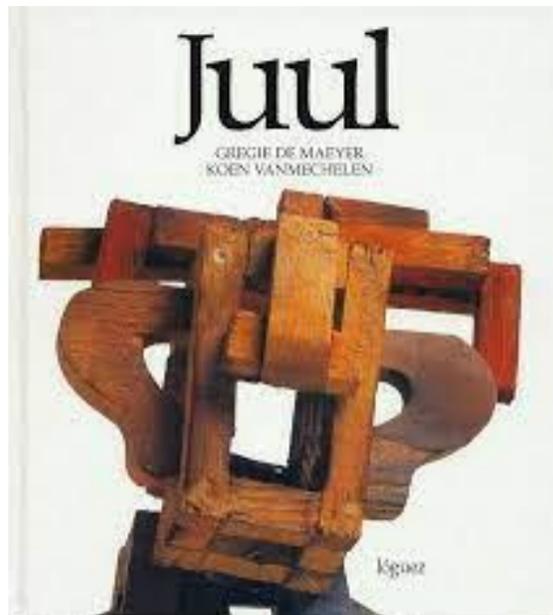
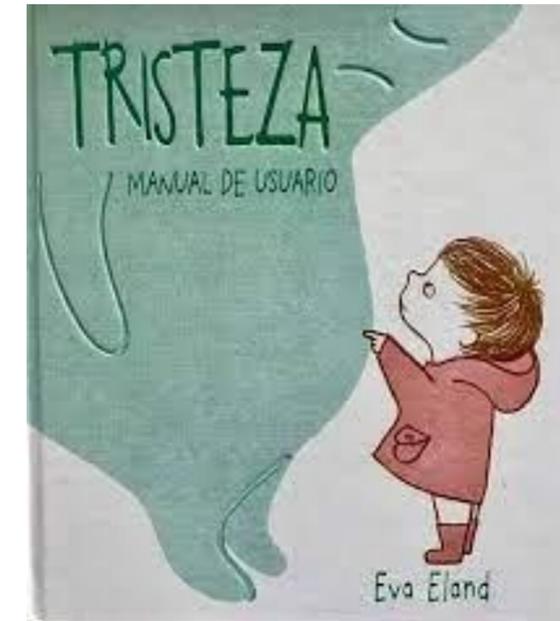
LOS CUENTOS DE DUELO Y DE PERDIDA NOS AYUDAN A PASAR DEL SUFRIMIENTO AL DOLOR:

EN EL SUFRIMIENTO HUIMOS DE LA REALIDAD

EN EL DOLOR VIVIMOS LA REALIDAD Y ABRAZAMOS LA EMOCION

1- PRIMER PASO CUENTOS PARA TRABAJAR EL DOLOR Y LA DESESPERANZA (TAMBIEN MIEDOS):

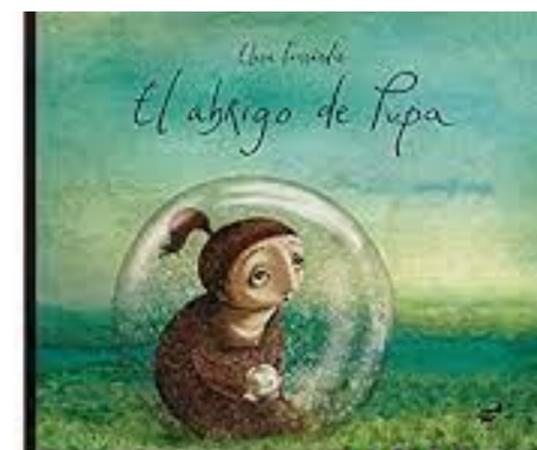
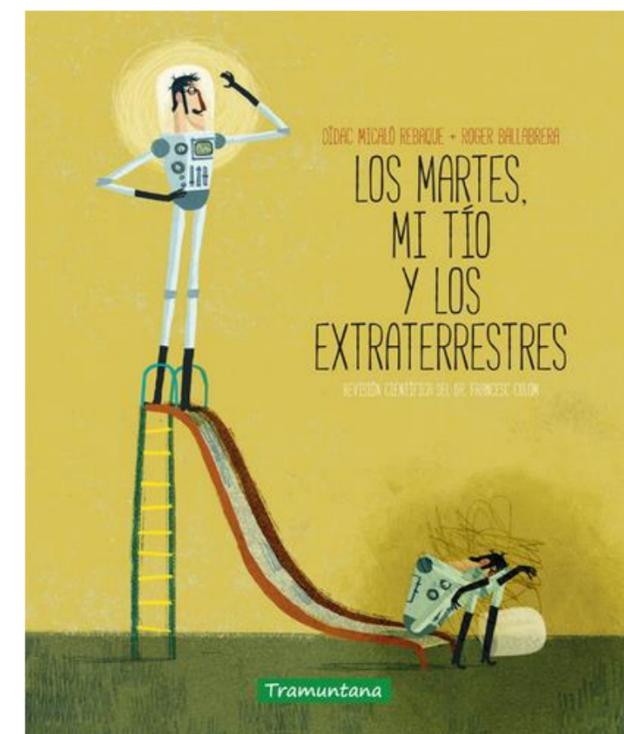
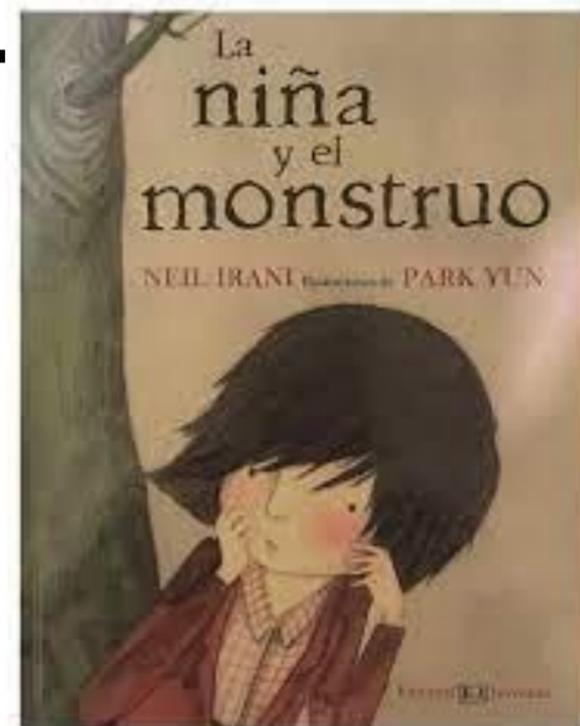
- ¿POR QUE LLORAMOS?
- TRISTEZA. MANUAL DE USUARIO:
- ATASCADO:
- AZUL- UN CUENTO CONTRA EL ABUSO.
- JUUL.



NOS AYUDAN A SABER QUE NO ESTAMOS SOLOS, NI SOMOS LOS UNICOS EN SENTIRNOS ASI.

TRASTORNO MENTALES COMORBIDOS- ASOCIADOS

- el 90% de las personas que se suicida padece algún tipo de trastorno mental
- **DEPRESIÓN MAYOR** (entre el 65-90% de las personas que se suicidan presentan depresión). Tienen un riesgo 20 veces mayor que población general, en todos los rangos de edad (pico entre los 30-40 años).
- **BIPOLAR** (25-50% realiza un intento). El riesgo es mayor al inicio del trastorno y cuando existen comorbilidades asociadas siendo 15 veces mayor en estos casos que en la población general
- **PSICÓTICO** (25-50% realiza un intento). Los pacientes diagnosticados de esquizofrenia, fundamentalmente los hombres jóvenes, los pacientes con recaídas crónicas y en los primeros meses después de un alta hospitalaria. El riesgo de suicidio en estos pacientes es 30-40 veces mayor que para la población general
- **TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA** (Anorexia nerviosa mayor riesgo)
- **TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD** (antisocial y límite, sobre todo Trastorno límite de la personalidad se asocia a mayor riesgo)
- **ABUSO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS.** El 25% suicidas consumen sustancias. En un factor de riesgo y también precipitante. El consumo de alcohol aumenta 6 veces riesgo suicidio
- La combinación de desesperanza, impulsividad y desinhibición por abuso de sustancias puede ser particularmente letal.



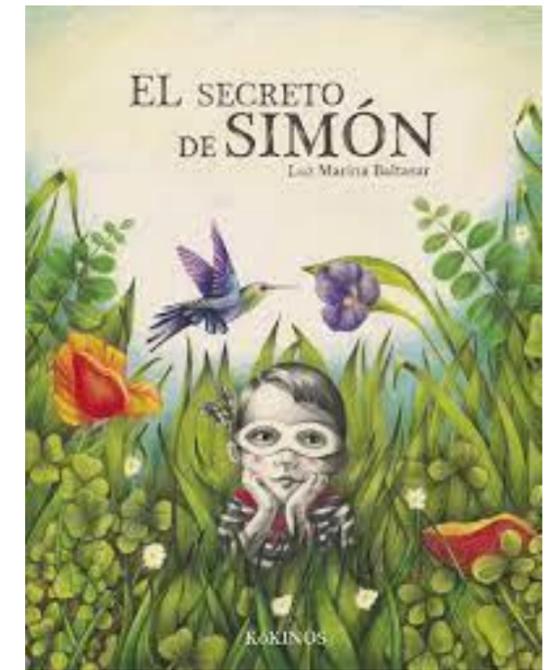
ESTADO ACTUAL : Y HAY QUE DIFERENCIAR UNA MALA INFORMACION DE UNA BUENA FORMACION. FRENTE AL EFECTO WETHER EL EFECTO PAPAGENO.

- El Efecto Papageno: TOMADO DE LA FLAUTA MAGICA DE MOZART
- Su suicidio planificado **lo evitan tres espíritus infantiles** que le recuerdan las **alternativas** a la muerte. Papageno, tras haber sido disuadido de suicidarse por tres niños, se reencuentra con su amada Papagena, con la que tendrá muchos hijos.
- Por eso se denomina efecto Papageno al fenómeno mediante el cual la **exposición a modelos** de conducta y a ejemplos de personas que inicialmente han pretendido quitarse la vida pero que finalmente han renunciado a dicha idea y superado las crisis, la angustia o las dificultades que se los provocaron **genere** en el espectador **un efecto preventivo del suicidio**.

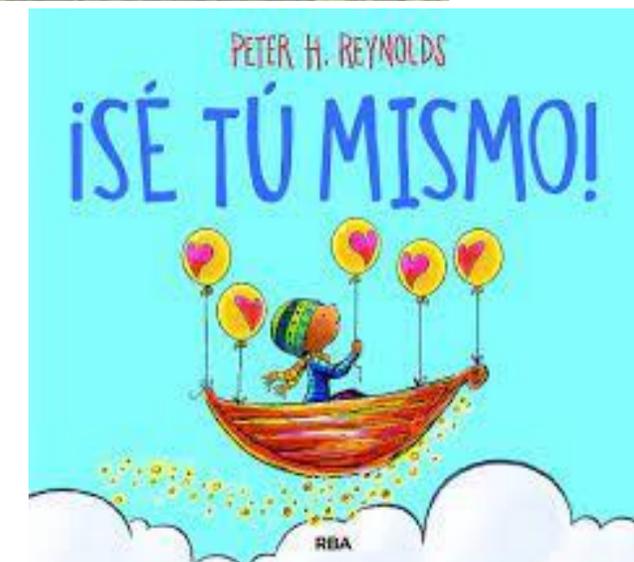


2- SEGUNDO PASO . CUENTOS PARA TRABAJAR LA CONEXIÓN A LOS DEMAS Y LA VIDA: EFECTO PAPAGAYO

- EL SECRETO DE SIMON.
- NOMBRES ROBADOS.



- SE TU MISMO- PETER H. REYNOLDS:
- ASI ES LA VIDA: Y NO NOS LA PODEMOS PERDER



SIGNIFICADO DE ACOMPAÑAR



ACOMPañAR Y COMPAñERO provienen del sufijo “con” (derivado en “com”) que significa “junto a” y “pañero” que procede de “pan”. Es decir, el vocablo “compañero” significa dos personas que comparten el mismo pan

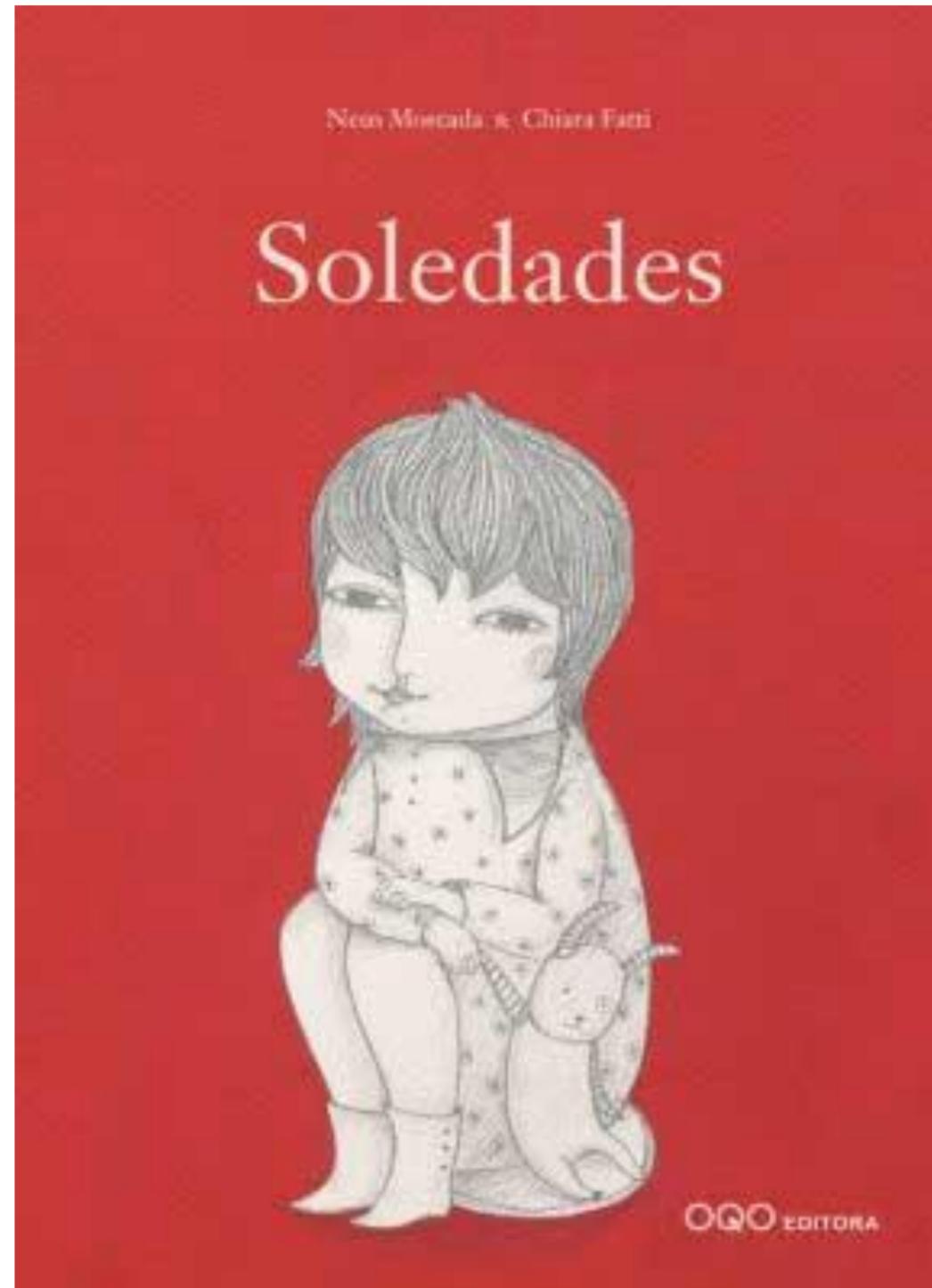


CONSOLAR

- CONSOLAR Viene del latín consolari, formado por el **prefijo con-** 'unión, cooperación' y el verbo solari 'calmar, apaciguar, aliviar', esta pues relacionado con mitigar, tranquilizar, alentar, desahogar y serenar la pena, sufrimiento, aflicción, pesadumbre, dolor, congoja, pesar, consternación o desolación de una persona. Relacionado con la soledad, unirse en la soledad, UNIRSE EN EL ALIVIAR.

PARA NO SENTIRSE SOLOS, CUANDO HAY UNA PERDIDA

CUENTO SOLEDADES



HYPNOS : SUEÑOS Y LA PEQUEÑA MUERTE QUE NOS PREPARA



EON O AION EL TIEMPO ETERNO

Dios supremo e imparcial, es dios del tiempo eterno y de la prosperidad, no teniendo ni comienzo ni final.

LA FAMILIA: LOS SOBREVIVIENTES

LOS DERECHOS DEL SUPERVIVIENTE.

Extraídos del manual para enfrentar el suicidio de un ser querido.

“Tengo derecho a estar libre de culpa”.

“Tengo derecho a no sentirme responsable por el fallecimiento del familiar que se ha suicidado”.

“Tengo derecho a que mis preguntas sean contestadas honestamente por las autoridades y los miembros de la familia”.

“Tengo derecho a no ser engañado porque otros crean que pueden ahorrarme un mayor dolor”.

“Tengo derecho a mantener una sensación de esperanza”.

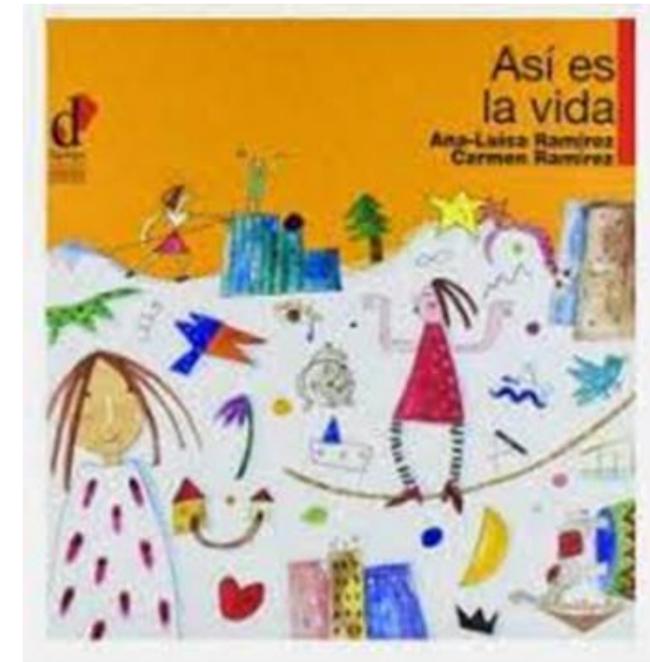
“Tengo derecho a tener sentimientos positivos respecto a la persona que perdí por suicidio, sin importar los eventos anteriores o simultáneos a esa muerte prematura”.

“Tengo derecho a conservar mi individualidad y a no ser juzgado/a a causa de esa muerte por suicidio”.

“Tengo derecho a buscar orientación y grupos de apoyo que me posibiliten a explorar mis sentimientos honestamente y a facilitar el proceso de aceptación”.

“Tengo derecho a lograr la aceptación”.

“Tengo el derecho a un nuevo comienzo”. “Tengo el derecho a ser”.



LA FAMILIA: LOS SOBREVIVIENTES

LOS DERECHOS DEL SUPERVIVIENTE.

Extraídos del manual para enfrentar el suicidio de un ser querido.

“Tengo derecho a estar libre de culpa”.

“Tengo derecho a no sentirme responsable por el fallecimiento del familiar que se ha suicidado”.

“Tengo derecho a que mis preguntas sean contestadas honestamente por las autoridades y los miembros de la familia”.

“Tengo derecho a no ser engañado porque otros crean que pueden ahorrarme un mayor dolor”.

“Tengo derecho a mantener una sensación de esperanza”.

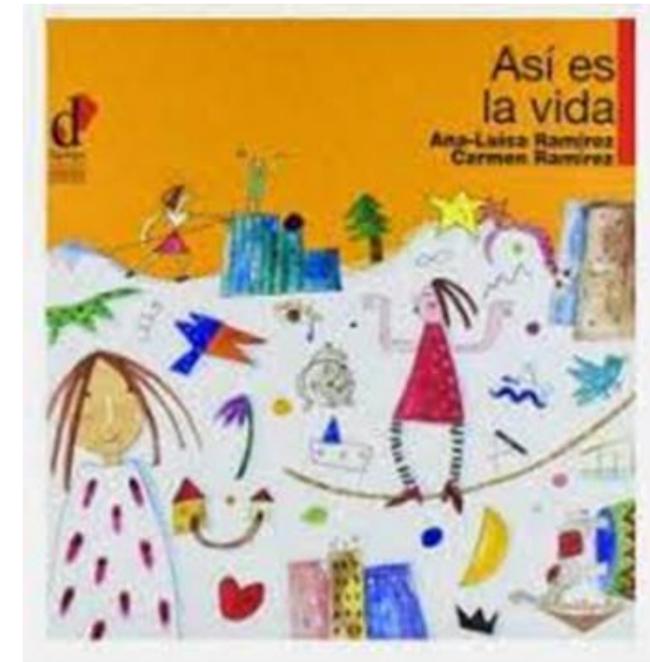
“Tengo derecho a tener sentimientos positivos respecto a la persona que perdí por suicidio, sin importar los eventos anteriores o simultáneos a esa muerte prematura”.

“Tengo derecho a conservar mi individualidad y a no ser juzgado/a a causa de esa muerte por suicidio”.

“Tengo derecho a buscar orientación y grupos de apoyo que me posibiliten a explorar mis sentimientos honestamente y a facilitar el proceso de aceptación”.

“Tengo derecho a lograr la aceptación”.

“Tengo el derecho a un nuevo comienzo”. “Tengo el derecho a ser”.



MITOS SOBRE LA CULPA

La culpa del superviviente

Es un sentimiento fuertemente arraigado en todo tipo de duelos, sobre todo en los duelos por suicidio.

MITO: Es mi culpa que esto haya pasado

HECHO: La única persona que tiene responsabilidad de su suicidio es la víctima

MITO: Si yo hubiera logrado detener ese intento de suicidio él/ella estaría bien

HECHO: No tengo manera de saber qué hubiera pasado si los eventos se hubieran desarrollado de manera diferente. Muchas personas llegan a cometer suicidio a pesar de continuos rescates, a aun estando bajo el cuidado de profesionales de la salud mental.

MITO: Debería haberlo visto venir

HECHO: No puedo predecir el futuro, e hice lo mejor que pude con el conocimiento que tenía

MITO: Debería haber sido capaz de salvarlo/a

HECHO: Soy humano/a y no puedo controlar todos los eventos de mi alrededor

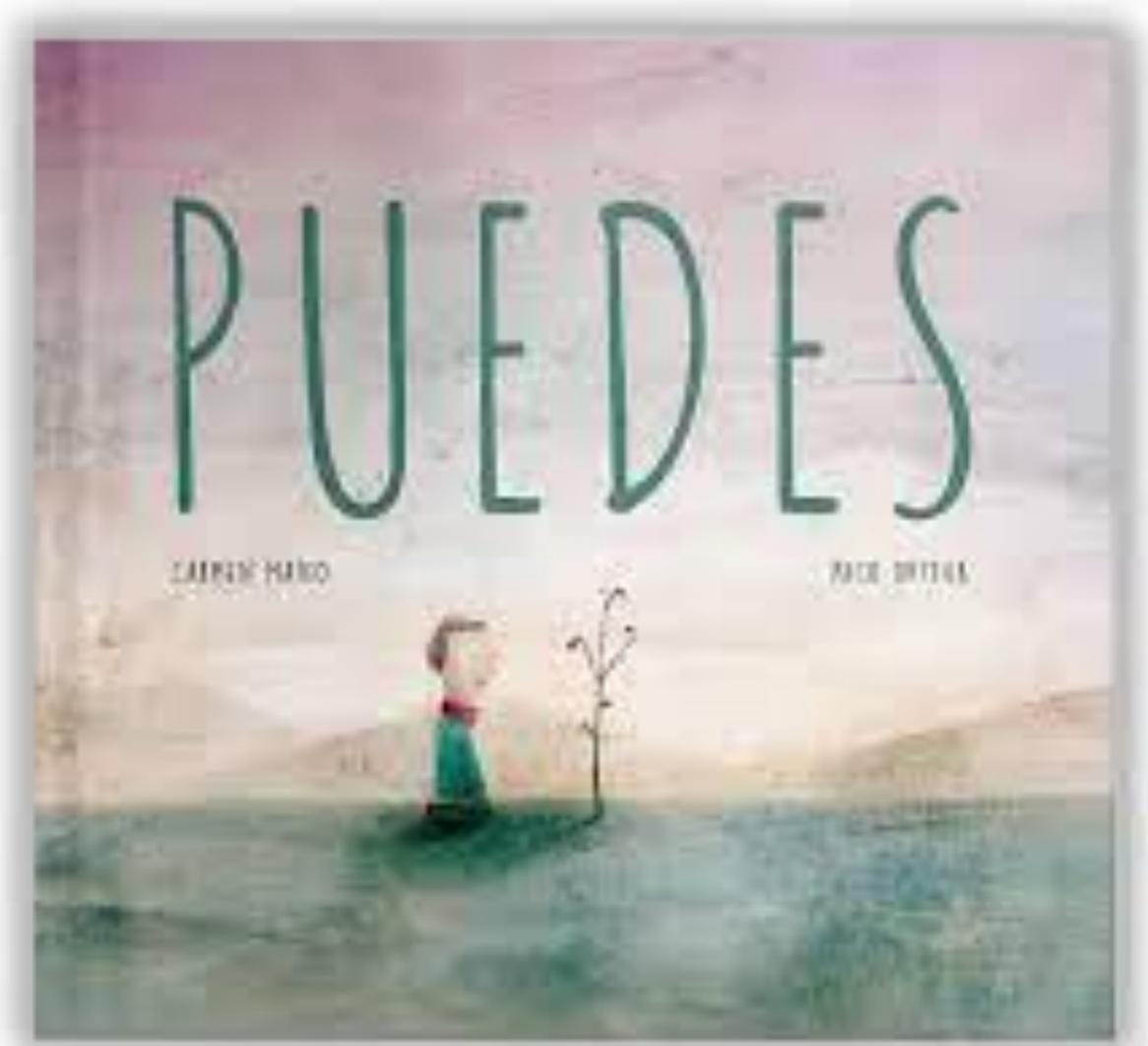
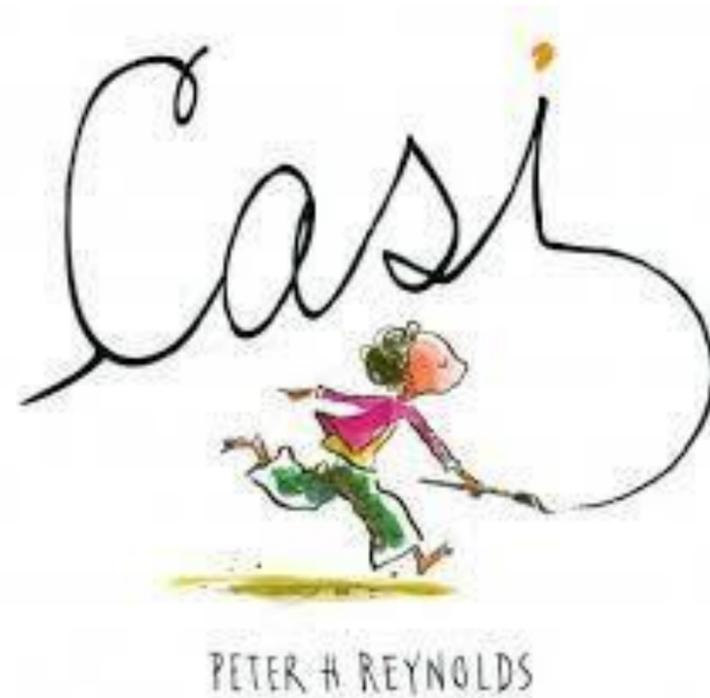
MITO: Nunca podré ser feliz otra vez.

HECHO: Mi vida ha cambiado para siempre por mi pérdida, aunque mi vida continuará.

3- TERCER PASO. CUENTOS Y ESTRATEGIAS PARA EVITAR LLEGAR A LA ACCION SUICIDA:

ESCUCHA ACTIVA

- TELEFONOS: ESPERANZA [985 22 55 4](tel:98522554)
717 00 37 17
- AYUDA PROFESIONAL
- PSICOTERAPIA
- AYUDA GRUPAL



PROMOVER PRACTICAS DE AUTOCUIDADO

- Tener un círculo de confianza
- Disponer de tiempo libre
- Mantener [hábitos saludables](#) (hacer ejercicio físico, llevar una alimentación saludable, dormir las horas suficientes, evitar el consumo de tóxicos, etc.)
- Y aprender a gestionar el estrés, para poder adaptarse a las circunstancias y dificultades de la vida cotidiana.



Francisco Jorquera Amador
jorquerapsicologo@gmail.com

GRACIAS

www.institutodecuentoterapia.com

