

*Hablar con alguien
puede cambiar tu
vida el primer paso
lo das tú...*

**“NO AL SUICIDIO
DE
ADOLESCENTES”**

FECHA DE COMIENZO Y FINALIZACIÓN:

- La fecha de comienzo seria el 20 de julio del 2020 al 20 de septiembre del 2020 en la ciudad de Comitán de Domínguez Chiapas
- Recolección de datos y el análisis del proyecto aplazado en un año.



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

- El suicidio es un problema de salud pública
- siendo una de las principales causas de muerte a nivel mundial y nacional
- visto en los últimos años donde predominan en su mayoría aquellos que son cometidos por jóvenes



PRINCIPALES CAUSAS

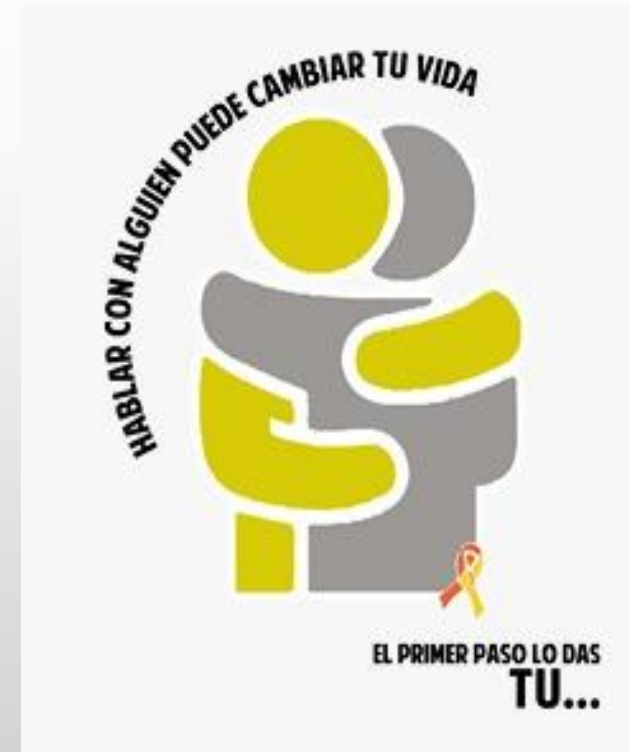
- Estado de ánimo depresivo
- Ideas de auto depresión
- Irritabilidad y agitación
- Alteración del sueño
- Cambio de actitud respecto de la escuela
- Cambios de apetito o de peso
- Guardar silencio, evadir el tema o simplemente no tener quien de brinde una mano, te de un consejo pueden llevar al suicidio



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

OBJETIVO PRINCIPAL

- Brindar información tanto a jóvenes que se encuentren o que hallan sufrido pensamientos suicidas, al igual brindar información para los jóvenes de modo que sepan actuar en el caso de pasar por un episodio o que conozcan a un familiar o conocido y brinden un apoyo oportuno



OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Elaboración de un test para jóvenes con ideas suicidas con ayuda de un psicólogo para determinar el número de jóvenes con ideas suicidas y averiguar si la persona corre riesgo de seguir sus sentimientos suicidas.
- Analizar e identificar las causas que llevan a los jóvenes al pensamiento suicida



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Disminuir la depresión de los jóvenes hasta conseguir que se participe en actividades a un nivel similar al que realizaba antes de presentar ideación suicida
- Reducción de la desesperanza y falta de expectativas positivas hasta alcanzar niveles normales.
- Identificación y reestructuración del pensamiento disfuncional hasta reducir los pensamientos suicidas



OBJETIVOS SECUNDARIOS

1. Aplicación de las alternativas de solución hasta que perciba más salidas que el suicidio.
2. Requibrar su vida, así como fortalecer relaciones y mejora apoyo social.



OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Realizar actividades incluyentes recreativas que ayuden a eliminar el pensamiento suicida
- Planificar platicas grupales para la prevención del suicidio que coadyuven a la sana convivencia
- Realizar campañas de difusión a través de redes sociales con el mensaje de “Hablar con alguien puede cambiar tu vida el primer paso lo das tú”



OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Lograr integrar y hacer llamativo el proyecto a los profesionales de la salud mental para lograr dar una atención optima a las personas.
- Hacer conciencia y brindar información sobre las medidas que se deben de tomar si un joven tiene ideas suicidas o si algún joven conoce algún familiar, amigo, etc. con ideas suicidas.
- Programar citas tanto al médico como al psicólogo después de identificar a los jóvenes con ideas suicidas.



Fortalezas:

- Brindar atención de amigo a amigo
- Lograr identificar las principales causas de suicidio
- Apoyar y motivar a jóvenes a realizar actividades nuevas

Oportunidades:

- Brindar atención con la ayuda de los profesionales en salud
- Crear actividades recreativas en pro de la comunidad
- Realizar talleres con platicas de motivación personal

FOODA

Debilidades

- Que las personas que se sientan identificadas no quieran asistir por miedo a ser juzgados

Amenazas:

competencia de algunas fundaciones
paginas falsas que solo se dedican a
desprestigiar

DETERMINACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PREVISTAS Y SU DESARROLLO EN TIEMPO:

Actividad/mes	20-25 de julio	27 ju.io-1 de agosto	3 de agosto-8 de agosto	10 de agosto-15 de agosto	17 de agosto-22 de agosto	24 de agosto-29 de agosto	31 de agosto-5 de septiembre	7 de septiembre-12 de septiembre	14 de septiembre-19 de septiembre	20 de septiembre
Abrir páginas con anuncio del proyecto en las redes sociales más populares (Facebook, Instragram, Twitter)										
Crear contenido para redes sociales con imágenes, frases que hagan llamativo el proyecto e incrementen la popularidad del mismo										
Invitar a personal de la salud a sumarse al proyecto, para realizar platicas										
Planificar las pláticas grupales, así como el contenido a mostrar y a otorgar										
Comenzar platicas escolares en diferentes niveles educativos, empezando por el nivel básico hasta el nivel superior										
Realizar encuestas, sobre las causas principales del suicidio, y crear un informe para basarnos en los temas de prioridad										
Evaluación de datos recabados										
Abrir una línea de atención a través de redes sociales con ayuda de los profesionales										
Comparación de datos de inicio y datos finales										
Entrega de datos obtenidos del proyecto										
Cierre del proyecto (Evento de cierre con magnas conferencias)										

PERSONAS RESPONSABLES DE SU DESARROLLO

TAREAS	RESPONSABLE	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL	DÍAS	ESTADO
Abrir paginas con anuncio del proyecto en las redes sociales más populares (Facebook, Instagram, Twitter)	Diana Abarca, Karla Alvarado, M. del Pilar Álvarez	20-25 de julio	25 de julio	5	En progreso
Crear contenido para redes sociales con imágenes, frases que hagan llamativo el proyecto e incrementen la popularidad del mismo	Carolina Domínguez, Dania Escobedo, Roberto Gómez, Tarsis Guillén	27 de julio	1 de agosto	5	Sin empezar
Invitar a personal de la salud a sumarse al proyecto, para realizar platicas	Lucia Sáenz, Ismael Lara, Alan Morales, Alejandro Morales	3 de agosto	8 de agosto	5	Sin empezar
Planificar las platicas grupales así como el contenido a mostrar y a otorgar	Valente Trujillo, Ángel Ventura, M. José Villar	10 de agosto	15 de agosto	5	Sin empezar
Comenzar platicas escolares en diferentes niveles educativos, empezando por el nivel básico hasta el nivel superior	Thania L. G, Jesus P.D, Oscar S. A	17 de agosto	5 de septiembre	15	Sin empezar
Realizar encuestas, sobre las causas principales del suicidio, y crear un informe para basarnos en los temas de prioridad	Thania L. G, Jesus P.D, Oscar S. A	17 de agosto	5 de septiembre	15	Sin empezar
Evaluación de datos recabados	Thania L.G, Jesus P.D, Oscar S.A	7 de septiembre	12 de septiembre	5	Sin empezar
Abrir una línea de atención a través de redes sociales con ayuda de los profesionales	Profesionales de la salud, Carolina Domínguez, Dania Escobedo, Roberto Gómez, Tarsis Guillén	14 de septiembre	19 septiembre	5	Sin empezar
Comparación de datos de inicio y datos finales	Thania L.G, Jesus P.D, Oscar S.A	14 de septiembre	19 septiembre	5	Sin empezar
Entrega de datos obtenidos del proyecto	Thania L.G, Jesus P.D, Oscar S.A	14 de septiembre	19 septiembre	5	Sin empezar
Cierre del proyecto	Todo el equipo de trabajo	20 septiembre	20 septiembre	0	

RECURSOS DISPONIBLES Y AQUELLOS A GESTIONAR EN APOYO AL PROYECTO:

TIPO DE RECURSOS	INVERSION
HUMANO	\$1848240
MATERIAL	\$1,010,927.95
TOTAL	\$2,859,167.95

MATERIAL	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<i>Nissan NP 3000</i>	<i>2 unidades</i>	<i>\$337,201</i>	<i>\$674,402</i>
<i>Combustible (magna)</i>	<i>10 tanques llenos</i>	<i>\$17.02</i>	<i>\$212579.8</i>
<i>Valucraft Anticoagulante</i>	<i>5 garrafones</i>	<i>\$360</i>	<i>\$1800</i>
<i>Laptop HP Pavilion 15-cw1012 AMD Ryzen 3 12GB Ram 1TB DD</i>	<i>2 unidades</i>	<i>\$13,999</i>	<i>\$27998</i>
<i>Impresora Epson multifuncional Ecotank L3110, tanque de tinta a color</i>	<i>2 unidad</i>	<i>\$3537.36</i>	<i>\$7074.72</i>
<i>Tinta Epson T664 (negro, azul, amarillo, rojo)</i>	<i>Cyan y Magenta (2 unidades) Negro y amarillo (2 unidades)</i>	<i>\$367.24</i>	<i>\$1468.96</i>
<i>Proyector de video EVL GP9 Blanco</i>	<i>3 unidad</i>	<i>\$3699</i>	<i>\$11097</i>
<i>Plumas Bic cristal Dura Mas, punto mediano, tinta negra (50 piezas)</i>	<i>5 unidades</i>	<i>\$189</i>	<i>\$945</i>
<i>Caja de papel Office Depot 6890/ 10 paquetes/5000 hojas</i>	<i>1 unidad</i>	<i>\$868</i>	<i>\$868</i>
<i>Lápiz de grafito Berol (amarillo 10 Pzs)</i>	<i>15 unidades</i>	<i>\$35</i>	<i>\$525</i>
<i>Extensión eléctrica para interiores y exteriores de 15.24 M naranja HDX</i>	<i>1 unidad</i>	<i>\$535</i>	<i>\$535</i>

MATERIAL	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<i>Folder carta Apsa color crema 200 pzas</i>	<i>7 unidades</i>	<i>\$230.18</i>	<i>\$1611.26</i>
<i>Agua Bonafont 24 pzas 600ml</i>	<i>30 unidades</i>	<i>\$121.73</i>	<i>\$3651.9</i>
<i>Agua osmopurificada (garrafón)</i>	<i>5 garrafones (unidades)</i>	<i>\$16</i>	<i>\$80</i>
<i>Mesas plegables Lifetime de 1.8 m</i>	<i>4 mesas (unidades)</i>	<i>\$1226.58</i>	<i>\$4906.32</i>
<i>Bafle káiser MSA-7908LS inalámbrico 8''</i>	<i>2 unidades</i>	<i>\$800</i>	<i>\$1600</i>
<i>Cafetera Hamilton Beach 47 tazas Acero inox</i>	<i>3 unidades</i>	<i>\$1247</i>	<i>\$3741</i>
<i>Café molido punta del cielo Chiapas americano Premium 300 g</i>	<i>3 unidades</i>	<i>\$98</i>	<i>\$296</i>
<i>Azúcar morena Zulka 2 kg</i>	<i>4 unidades</i>	<i>\$62</i>	<i>\$248</i>
<i>Filtros para café Melitta súper Premium tipo cesta 200 pzas</i>	<i>3 unidades</i>	<i>\$68</i>	<i>\$204</i>
<i>Carteles publicitarios</i>	<i>3 carteles (unidades)</i>	<i>\$500</i>	<i>\$1500</i>
<i>Pantalla LED Hisense 40'' Full HD 40H3D</i>	<i>1 unidad</i>	<i>\$7499</i>	<i>\$7499</i>
<i>Silla plegable coscorp Belice (negro, acero)</i>	<i>100 sillas (unidades)</i>	<i>\$249 (precio normal)</i>	<i>\$24900 (precio normal)</i>
<i>Paquetes de 100 vasos de plástico varios colores 350 mi eco mayoreo</i>	<i>1 paquete</i>	<i>\$400</i>	<i>\$400</i>
<i>Practijarra Grande</i>	<i>6 jarras (unidades)</i>	<i>\$299</i>	<i>\$1794</i>

MATERIAL	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
Jarabe deliciosa horchata 700 ml	12 unidades	\$30.80	\$369.6
Jarabe Deliciosa 700 ml, Jamaica	12 unidades	\$39	\$468
Termo naranja rígido 37.85 l	2 unidades	\$999	\$1998
Sandia Personal Kg	10 sandías por semana	\$15	\$1200
Manzana gala por kilo	5 Kilos por semana	\$44.90	\$1796
Mango ataulfo por kilo	5 kilos por semana	\$24.90	\$996
Melón chino por kilo	10 melones por semana	\$14.90	\$1192
Papaya maradol por kilo	8 papayas por semana	\$29.90	\$1913.6
Piña miel por kilo	8 piñas por semana	\$17.90	\$1145.6
Vajilla de porcelana fina para 8 personas, con 47 pzas. modelo (Venecia)	1 pieza	\$3999	\$3999
Usher Sobre 2 Pastillas Menta 1.3 Kg (100 piezas)	3 piezas	\$146	\$438
Renta de salón de eventos Alondra	2 rentas	\$7000	\$14000
Psicólogo	2 sesiones	\$1000	\$2000
Papel de baño 40 pzas Suavel	1 paquete	\$107	\$107
Servilletas Pétalo Hoja Sencilla 4 Paquetes con 450 pzas c/u	1 unidad	\$186.19	\$186.19

EVALUACIÓN A APLICAR DURANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- Al inicio:
 - se determinara la cantidad de jóvenes de la población total a valorar
 - Se formaran 2 grupos con ayuda del test que se presentara al inicio de la evaluación formando dos grupo



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

EVALUACIÓN A APLICAR DURANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- El primero donde se encuentren los jóvenes con ideas suicidas.
- El segundo donde se les brindara al resto de los jóvenes información necesaria para saber cómo actuar en el caso de conocer a alguien y presente algún cuadro suicida y saber que debe de hacer



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

EVALUACIÓN A APLICAR DURANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- A la mitad:
 - En el primer grupo se valorara sobre el progreso con ayuda de psicólogos y médicos para evaluar tanto el estado mental, así como su salud física.
 - El segundo grupo se pensara en una interacción grupal donde de manera indirectamente los jóvenes serán evaluados por medio de preguntas abiertas



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

EVALUACIÓN A APLICAR DURANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- Al finalizar:
 - En el primer grupo se determinara con ayuda de psicólogos y médicos
 - Se programaran citas por ambas partes, evaluando la cooperación del joven y valorando el progreso conforme asista a las consultas.



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

EVALUACIÓN A APLICAR DURANTE EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- En el segundo grupo al finalizar el seminario se aplicara una pequeña prueba para determinar la cantidad de información retenida, esperando por lo menos saber cómo actuar y saber a dónde acudir o pedir ayuda para asistir a un familiar o conocido.



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...

CARTELES

10 DE SEPTIEMBRE
DIA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

CUANDO UNA PERSONA SIENTE DE MANERA FRECUENTE
ANSIEDAD O TRISTEZA Y LLEGA A PENSAR EN LA MUERTE,
EXISTE EL RIESGO DE UN SUICIDIO

**EN EL MUNDO, CADA AÑO
MUEREN MAS DE
800 MIL PERSONAS
A CAUSA DEL SUICIDIO**

TODOS PODEMOS AYUDAR A LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
¡¡UNETE!!

 963 131 9379



ALGUNOS SINTOMAS:

- CAMBIO DE COMPORTAMIENTO
- ALTIBAJOS EMOCIONALES
- SUEÑO CONSTANTE O INSOMNIO
- ANSIEDAD O DEPRESION
- CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS
- CAMBIOS EN LA ALIMENTACION

PARABAR CON ALGUIEN PUEDE CAMBIAR TU VIDA



EL PRIMER PASO LO DAS
TU...



CARTELES

DIA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**



TALLER:
"TRABAJANDO JUNTOS PARA
LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO"

INVITADO ESPECIAL



LIC. ALBERTO DÍAZ
PSICOLOGO

10 DE SEPTIEMBRE DEL 2020
10:00 HRS A 12:00 HRS

SALÓN DE EVENTOS ALONDRA
BLVD. SUR DR. BLISARIO DOMÍNGUEZ, GUADALUPE,
30020 COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIS.

INSCRIPCIONES:
PREVENCIÓN_SUICIDIOWDS@HOTMAIL.COM
963 131 9379



TRIPTICO

PREVENCIÓN Y CONTROL

El enfoque de la prevención del suicidio a nivel individual enfatiza al diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento del trastorno mental (depresión-ansiosidad, drogodependencias y estrés)

Recomendaciones de la OMS (2019)

- Restricción del acceso a los medios de suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos)
- Información responsable por parte de los medios de comunicación
- Las intervenciones escolares
- Introducción de políticas orientadas a reducir el consumo masivo de alcohol.
- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias, dolencias crónicas y trastorno emocional agudo.
- Capacitación de personal sanitario no especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas.
- Seguimiento de la atención dispensada a personas que intentaron suicidarse y prestación de apoyo comunitario.

El suicidio es un problema complejo y, consiguientemente, las actividades de prevención exigen la coordinación y colaboración de múltiples sectores de la sociedad, incluidas las de salud, educación, trabajo, agricultura, comercio, justicia, defensa, deporte, política y medios de comunicación



Universidad del surco

Licenciatura de medicina humana

9631633619

Thania Cecilia López Cordero
Jesús Alberto Pérez Longo
Oscar Miguel Sánchez Arguello

UDS



*Siempre existen
otras salidas...*



¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

- La organización mundial de la salud define la expresión "acto suicida" todo hecho por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión, cualquiera que sea el grado de atención letal y del conocimiento del verdadero móvil.

PARASUICIDIO

El término "parasuicidio" fue introducido por Kraitman para referirse a toda conducta autolesiva no mortal sin considerar esencial en la definición la intencionalidad hacia la muerte.

EPIDEMIOLOGIA

- El suicidio es una de las principales causas de muerte prematura.
- Según la OMS, se ha calculado que en cada año mueren en todo el mundo 800,000 a 815,000 personas por suicidio.
- La tasa de suicidio aumenta con la edad, en la población de 15 a 29 años de edad.
- Una muerte por cada 40 segundos según la OMS.



FACTORES DE RIESGO

♦ SEXO

Los hombres cometen el suicidio más frecuente y las mujeres tienen más intentos de suicidio.

♦ EDAD

La tasa de suicidio crece con la edad, es muy baja por debajo de los 12 años y llega al punto más alto por sobre los 75 años, en los que llega a ser más de 3 veces mayor que la de los jóvenes.

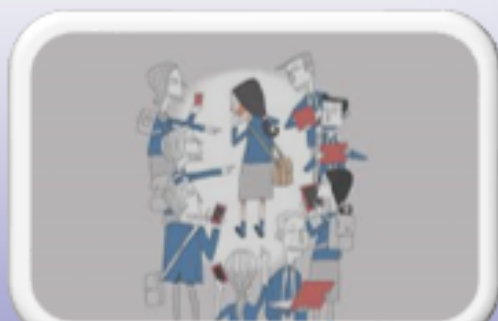
♦ PERSONALES

Problemas de salud crónicos, depresión, ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia, adicciones, trastornos de alimentación.

Variables psicológicas: ser una persona agresiva, violenta, impulsiva u obsesiva, baja autoestima, pérdida de seguridad. Falta de impulsividad social.

♦ FAMILIARES

Carencia de apoyo familiar: tener una familia disfuncional, conflictiva, desorganizada, embarazos no deseados. Antecedentes familiares de intentos de suicidios, consumo de drogas o de alcohol. PROBLEMAS ECONÓMICOS O POBREZA.



TEORÍAS SOBRE EL SUICIDIO

MODELOS BIOLÓGICOS

A. Hipótesis genéticas

Además de los mecanismos psicológicos que pueden explicar el fenómeno, se ha postulado factores genéticos en el suicidio.

B. Hipótesis neurobiológicas

El principal neurotransmisor implicado en la conducta suicida es la serotonina. El déficit de esta sustancia mediante gran número de estudios.

MODELOS PSICOSOCIALES

Durkheim relaciona el suicidio con la interacción entre la sociedad y el individuo.

Establece 3 tipos fundamentales de suicidio. Resultados de la relación del hombre de la sociedad.

MODELOS PSICOLÓGICOS

- Freud colocó en el interior del alma humana el problema del suicidio. En duelo y melancolía considera los impulsos hacia el suicidio como impulsos homicidas.
- Karl Manninger habla de 3 componentes de la pulsión hostil presente en el suicidio: el deseo de matar, el deseo de ser matado y el deseo de morir.

