



EN ESTA EDICIÓN:



- **Factores protectores en salud mental**
- **Proyectos de Salud Mental 2023**
 - Sanando en comunidad: Encuentro de sobrevivientes de suicidio 2023
 - Caja de Herramientas psicoeducativas para el abordaje del comportamiento suicida y promoción de la salud mental para las poblaciones LGTBIQ+ y VIH
 - Serie de video y podcast: “Duelo por suicidio”
- **Principales indicadores**
 - Depresión
 - Intento de suicidio
- **Experiencias exitosas a nivel local y regional**



Factores protectores en salud mental



¿Qué son los factores protectores?

Los factores protectores en salud mental son recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas (Amar, Llanos, & Acosta, 2003).

Algunos factores protectores:

- Disfrutar de una buena actividad física.
- Contar con una buena red de apoyo social y familiar.
- Buscar desarrollar un nivel educativo y económico suficiente.
- Favorecer espacios que nos permitan continuar nutriendo de manera positiva nuestra autoestima y seguridad.
- Desarrollar una adecuada capacidad de comunicación.
- Disfrutar de habilidades sociales.
- Adquirir o fortalecer nuestras capacidades de manejo del estrés y resolución de problemas.
- Sentirse integrado y comprometido a nivel sociocultural.
- Disfrutar de actividades de ocio y tiempo libre.



Sanando en comunidad: Encuentros de personas sobrevivientes de pérdida por suicidio 2023

*Por: MSc. Sinaí Valverde Ceciliano
Psicóloga, Secretaría Técnica de Salud Mental*

Trabajar el tema de pérdida por suicidio, va de la mano de la Política Nacional de Salud Mental, la cual asocia a la salud mental con un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo.

Educar sobre cómo manejar el duelo por suicidio se convierte en un elemento protector para la comunidad y las personas. Esto implica seguir pasos preventivos, promover el bienestar y fomentar la inclusión en la sociedad. Enfrentarse al dolor de perder a alguien por suicidio es particularmente desafiante debido a su naturaleza inesperada, generando sentimientos de culpa y vergüenza.

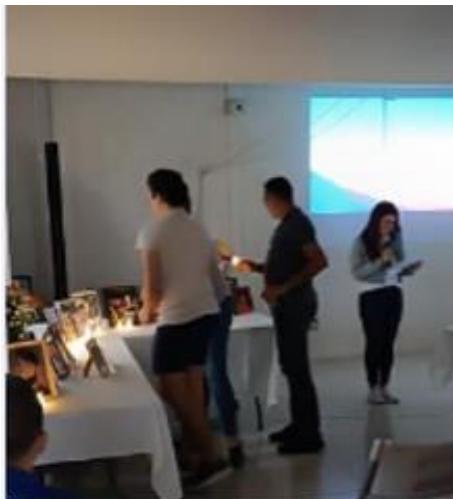




La sociedad a menudo tiene dificultades para aceptar este tipo de pérdida, lo que complica aún más el proceso de afrontamiento para las familias afectadas. La falta de conexión entre las personas afectadas y la comunidad representa un riesgo para la salud individual. Por lo tanto, las comunidades también pueden estar en riesgo cuando enfrentan la pérdida de alguien cercano en su vecindario.

Conscientes de la necesidad de establecer un contacto cercano con los sobrevivientes de pérdida por suicidio para generar sensibilización y empatía, desde la Secretaría Técnica de Salud Mental, con apoyo de financiamiento de una entidad internacional, se organizó un espacio con profesionales de amplia experiencia en el tema en 3 zonas alejadas del Área Metropolitana (Liberia, Ciudad Quesada y Parrita), donde se llevó a cabo el “Encuentro de personas sobrevivientes de pérdida por suicidio”

Las personas participantes recibieron con gratitud el proyecto, donde sintieron el apoyo emocional, la comprensión y compartir sus experiencias en un entorno seguro, sin juicios, fortaleciendo la conexión entre personas con vivencias similares, con herramientas para reconstruir sus vidas de manera más resiliente.



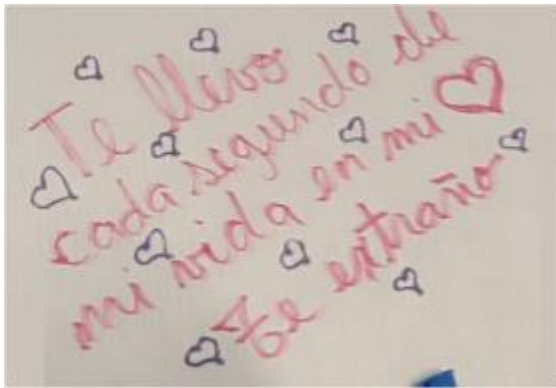
“Ese cierre con las velitas, lo sentí como el homenaje en silencio y sin recriminaciones que le debía a mi hijo...un desfile de gente como uno, que los amó y lo seguimos haciendo...y los seguimos viendo cuando se nos aparecen sin estar presentes en charlas de familia, en preguntas de gente que no sabía de su partida, en fotos que encontramos sin buscarlas...en esos espacios vacíos ya sin inquilino que quedan en el alma...” **Sobreviviente**





“Con un altruismo encomiable, nos abrazaron en nuestra pérdida. Un apoyo que dista mucho de una condolencia, porque su nivel de orientación nos convenció que no es una culpa lo que cargamos, sino la miopía de nuestras conclusiones impulsivas y simplistas...”

Sobreviviente



“Hoy entendí que mi ser querido tenía mucho dolor y el mismo lo nubló para que tomara dicha decisión... pero eso no significa que no haya tenido una vida feliz y que el cariño, amistad y amor que nos brindó fue genuino... eso me da mucha paz”.

Sobreviviente



De verdad tocó las fibras más sensibles de nuestro ser interior. Muy importante información que permite liberar culpa, soltar el llanto y liberar la emoción atrapada entre en el corazón”.

Sobreviviente





“Gracias por ser la lámpara señalando el camino, alumbrando nuestro entendimiento para que no nos quedemos allí, a la orilla del abismo buscando respuestas...orientando a quienes abatidos y sin rumbo, transitamos por la misma senda, porque la vida continúa y hay que seguir adelante...”

Sobreviviente





Es muy importante generar espacios para los sobrevivientes de suicidio, ya que estos contribuyen a la prevención al proporcionar recursos y orientación sobre la salud mental. Necesitamos promover la conciencia y la comprensión, hacia la construcción de comunidades más compasivas y solidarias, donde el apoyo mutuo se convierta en un elemento esencial para superar las adversidades asociadas con la pérdida por suicidio.

Sinaí Valverde,
Noviembre - 2023





Caja de herramientas psicoeducativas para el abordaje integral del comportamiento suicida y promoción de la salud mental para las poblaciones LGBTIQ+ y VIH.



Descargue aquí el documento completo





Serie de video y podcast: “Duelo por Suicidio”

*Por: MSc. Giselle Chanto Chacón
Psicóloga, ARS Curridabat
Colaboradora de la producción*

Abordar la temática de la pérdida por suicidio se alinea con la Política Nacional de Salud Mental, que vincula la salud mental con el bienestar tanto a nivel individual como colectivo, subrayando la importancia de abordar esta temática en un marco que promueva el bienestar general.

La sensibilización en torno al comportamiento suicida es esencial para romper con estigmas, mitos y tabús que rodean este tema. La educación y la información se presentan como herramientas poderosas, capacitando a la comunidad para identificar señales, brindar apoyo y buscar ayuda en situaciones que lo requieran.

Desde el Decreto Ejecutivo 40881-S, que establece la "Normativa Nacional para la Articulación Interinstitucional en el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida", se representa un paso importante hacia la construcción de un enfoque compartido y coordinado en la prevención del comportamiento suicida y el desarrollo de factores protectores para la salud mental. Este marco normativo subraya la necesidad de un abordaje integral a través de la creación de Instancias Regionales para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida (IRAIS) y

las Instancias Locales para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida (ILAIS), las cuales tienen la responsabilidad de fomentar una colaboración efectiva entre diversas instituciones, organizaciones, grupos y personas a nivel regional y local.

Para alcanzar los objetivos delineados en el Decreto, se requieren estrategias y mecanismos efectivos que permitan articular la amplia red de actores sociales responsables de ejecutar acciones sustantivas. En este contexto, la Serie de videos y podcast "Duelo por suicidio" emerge como una iniciativa valiosa. Esta serie no solo busca promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental, sino que también aboga por la búsqueda de ayuda profesional y destaca herramientas concretas para abordar el comportamiento suicida de manera integral. Además contribuye de manera significativa a la implementación exitosa de la normativa establecida, consolidando un esfuerzo colectivo para enfrentar el desafío del comportamiento suicida desde diversas perspectivas.



Gracias a la alianza entre la Universidad Estatal a Distancia – UNED, el Colegio de Profesionales en Psicología y la Secretaría Técnica de Salud Mental, del Ministerio de Salud, se logra una maravillosa producción que integra las voces de personas sobrevivientes de muertes por suicidio de un ser querido, así como un aporte de especialistas en el tema para desmitificar y brindar recomendaciones. Las transparentes narrativas de quienes sobreviven día con día a esta pérdida, sin duda alguna, brindan luz, sirviendo como guías para fortalecer los lazos de nuestra comunidad y tejido social. Somos conscientes de la inmensidad del dolor y la complejidad emocional que enfrentan, y queremos reconocer y agradecer sinceramente por su valentía al compartir sus experiencias. En sus relatos, se han convertido en faros de esperanza para quienes de alguna manera tenemos vinculación con este dolor, iluminando el camino hacia la comprensión, el apoyo mutuo y la resiliencia.

Cada semana y hasta el mes de enero 2024, en las redes sociales del Ministerio de Salud se hará una entrega tanto de podcast como de videos relativos a la Posvención en suicidio, desde diferentes vínculos afectivos con la persona fallecida.



*Giselle Chanto,
Noviembre - 2023*





MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Serie de video y podcast: “Duelo por Suicidio”

Es una producción con contenido audiovisual psicoeducativo realizada desde el Programa de Producción de Material Audiovisual (PPMA) de la UNED, con el aval del Ministerio de Salud y el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, en la cual se busca establecer espacios que sensibilicen a la sociedad sobre la importancia de contar con el apoyo adecuado para transitar la pérdida por suicidio y a la vez se informen de cómo ser espacios seguros para la persona afectada.

Un episodio nuevo cada semana de diciembre 2023 a febrero 2024.

<https://www.facebook.com/audiovisuales.uned>



MINISTERIO DE SALUD COSTA RICA



MINISTERIO DE SALUD

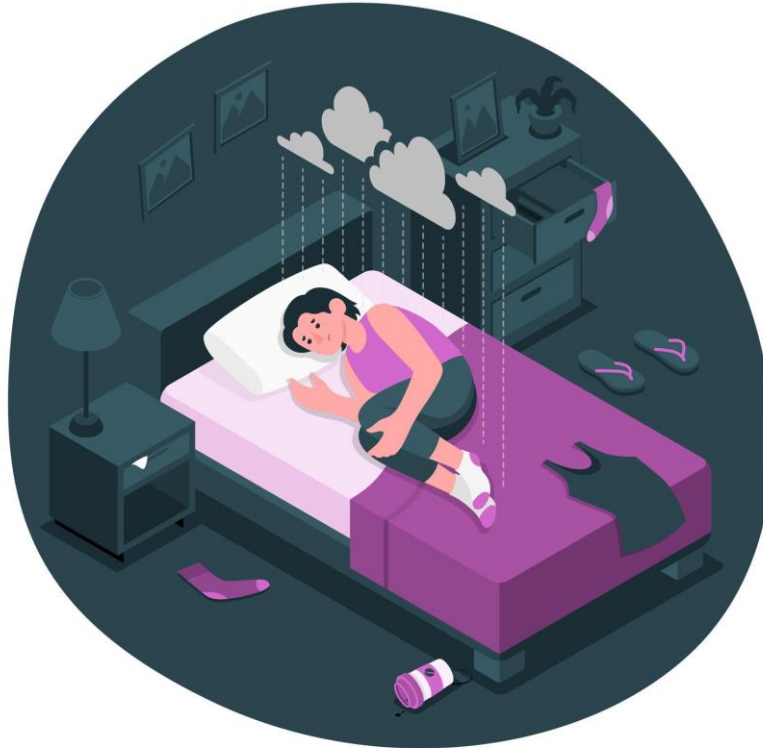
GOBIERNO DE COSTA RICA



Evento de devolución a los actores involucrados



MINISTERIO DE SALUD COSTA RICA



DEPRESIÓN

Datos clave

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por ejemplo, la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.

La depresión no es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia o intervención psicológica, con medicación antidepressiva o con una combinación de ambos métodos.

Las personas expuestas a violencia frecuentemente experimentan una variedad de reacciones que incluye: ansiedad, estrés, frustración, temor, irritabilidad, enojo, dificultad de concentrarse, pérdida del apetito y pesadillas. (OMS, 2020)



DEPRESIÓN

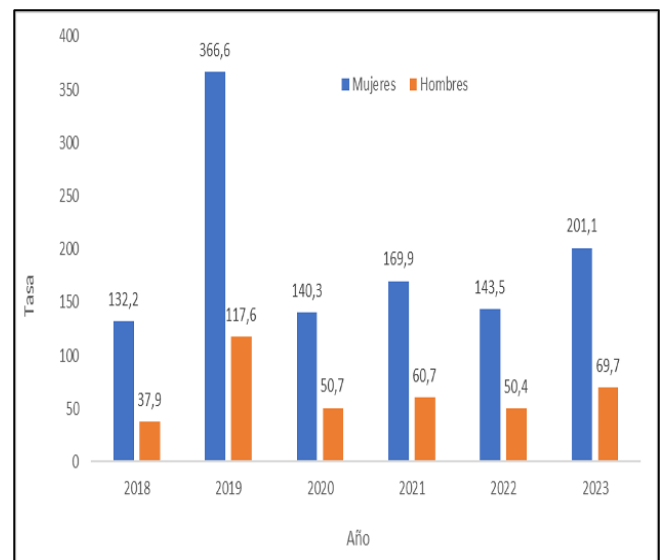
La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y por consiguiente, la propia. (OMS).

La depresión es más común en las mujeres que en los hombres, probablemente debido a ciertos factores biológicos, hormonales y sociales que son exclusivos de las mujeres y no es que las mujeres sean más propensas a desarrollar depresión, sino que las mujeres experimentan más factores sociales precipitantes y son más vulnerables a determinados factores sociales.

Como se puede observar en el gráfico, confirma lo anterior en cuanto a que las mujeres son el grupo de población con las tasas más altas notificadas en el periodo siendo el 2019 el año con la tasa más alta, aunque ya repunta en 2023 a la SE45.

Gráfico 1: Incidencia de casos notificados de depresión, según sexo período 2018-2023

(*) (Tasa por 100000 habitantes)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 45.





DEPRESIÓN

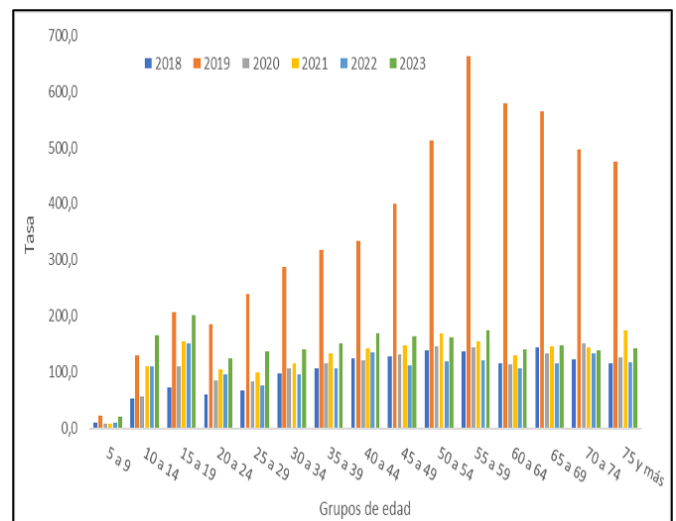
En cuanto a la edad, la etapa de inicio más frecuente es la década entre los 30 y los 40 años. Por tanto, tiene un impacto notable en personas que suelen encontrarse en el momento de plena actividad laboral, económica y familiar. La depresión se ha convertido en la segunda causa de baja laboral por incapacidad en nuestro medio. El aumento de la incidencia de la depresión se asocia, fundamentalmente, a tres factores:

1.El incremento de la edad media en la población

2.El creciente nivel de estrés de nuestro ritmo de vida y las expectativas poco realistas sobre el sufrimiento y el malestar en nuestros modelos culturales.

3. El aumento del consumo de sustancias tóxicas y fármacos. entre otros factores para ese grupo de edad, en este caso el gráfico indica que en el período este evento muestra las tasas más altas precisamente en los grupos de edad a partir de los años 40 años en adelante aunque también en jóvenes entre los 15-19 años.

Gráfico 2: Incidencia de casos notificados de depresión, según grupos de edad, período 2018-2023(*)
(Tasa por 100.000 habitantes)



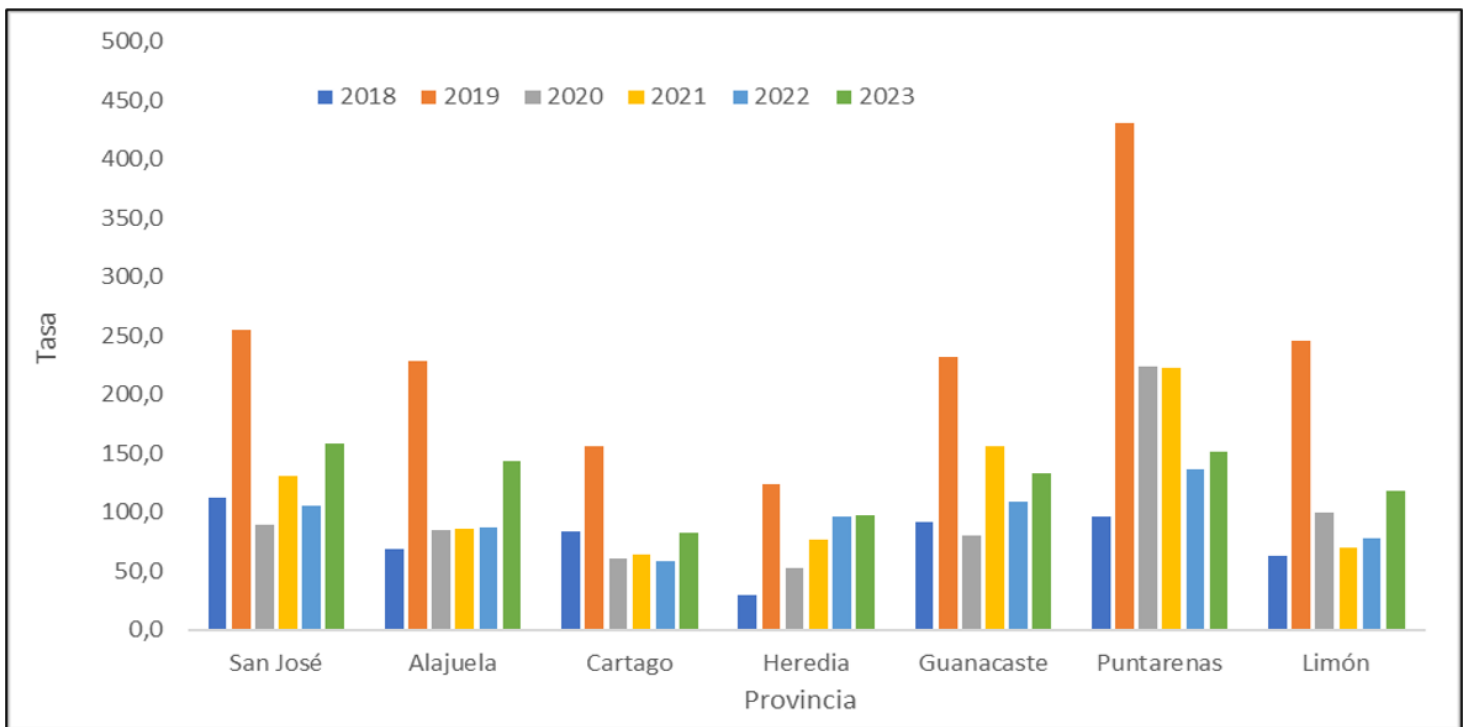
Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 45.





DEPRESIÓN

Gráfico 3: Incidencia de casos notificados de depresión según provincia, período 2018-2023 (*) (tasa por 100000 habitantes)



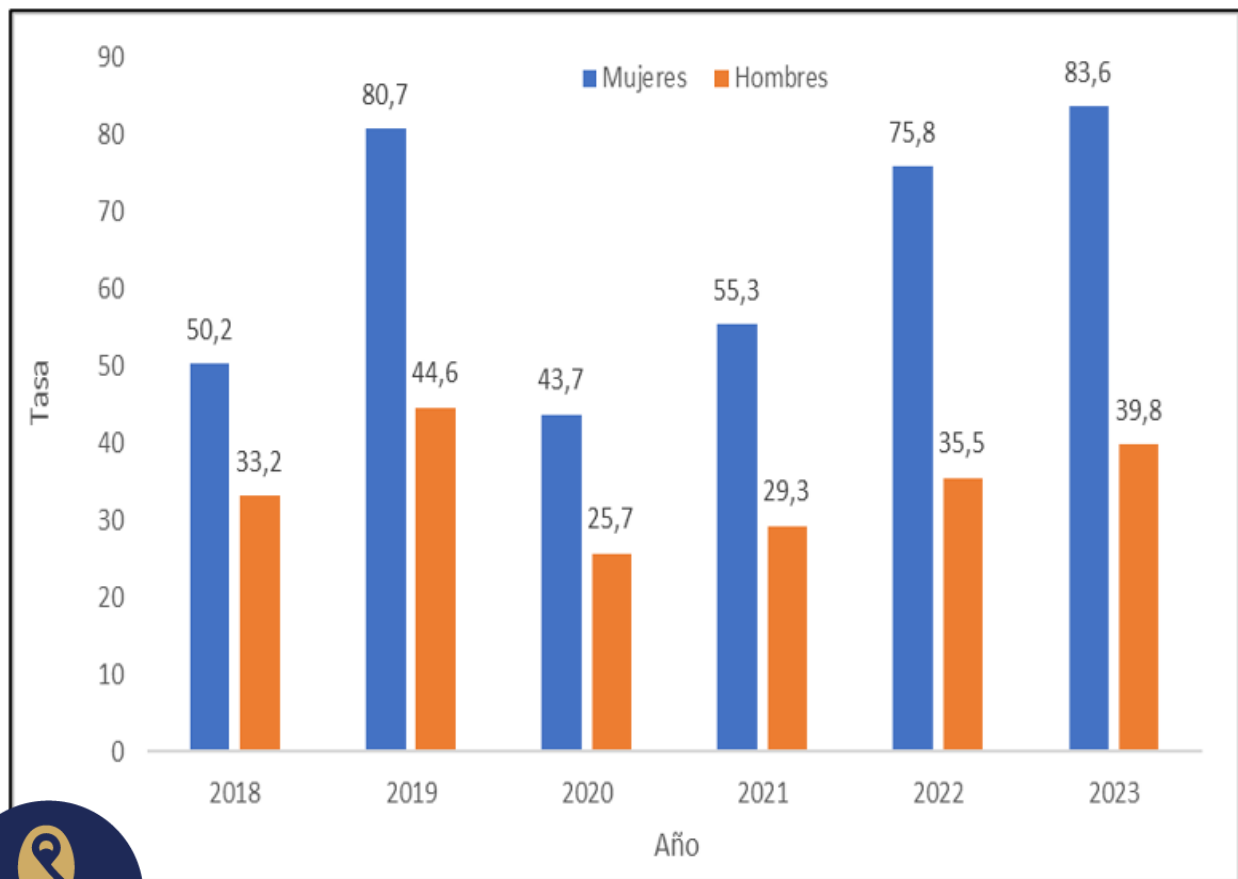
Fuente: Dirección de vigilancia de la salud * sem 45.

En cuanto a las provincias el comportamiento de este evento durante todo el período y según el gráfico, Puntarenas es la que muestra las tasas más altas, posiblemente por las mismas razones y factores que se han venido mencionando en los otros trastornos.



INTENTOS DE SUICIDIO

Gráfico 4. Costa Rica incidencia de casos notificados de intentos de suicidio según sexo, SE 45 2023 (Tasa por 100000 hab.)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la Salud.

A la SE 45 que abarca del 5 de noviembre al 11 de noviembre del año 2023.

El gráfico porcentual ilustra este comportamiento en términos de sexo, en donde claramente las mujeres continúan siendo el grupo de población con las tasas más altas, con una tasa de 83,6 a diferencia del sexo masculino en 39,8 a la semana 45 del 2023.



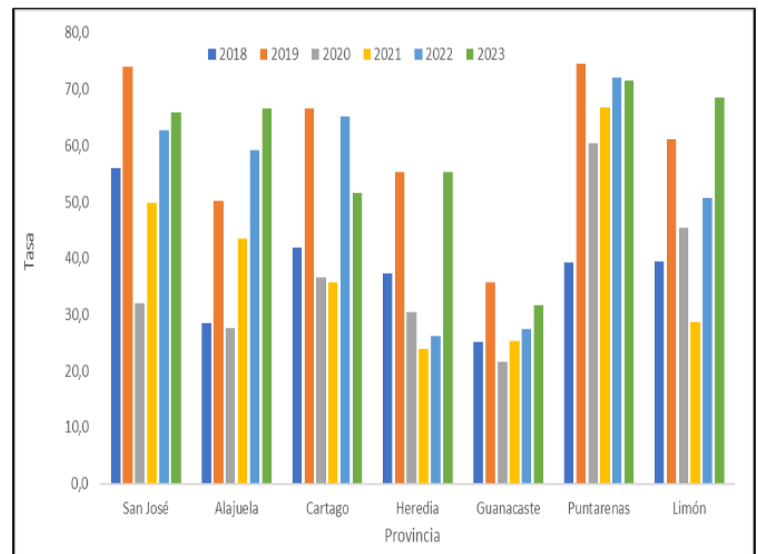
INTENTOS DE SUICIDIO

Con relación al comportamiento suicida en las provincias, el gráfico 5 evidencia que la provincia de Puntarenas es la que presenta la tasa más alta de incidencia de casos notificados de intentos de suicidio con un (71,5,) en una segunda posición Limón (68,5) y en tercer lugar Alajuela, en la semana 45 del año 2023.

Las condiciones sociales, económicas que enfrentan estas provincias favorecen este comportamiento.



Gráfico 5 Costa Rica: incidencia de casos notificados de intentos de suicidio según provincia de ocurrencia año 2023 SE 45 (tasa por 100.000 habitantes)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 45.



INTENTOS DE SUICIDIO

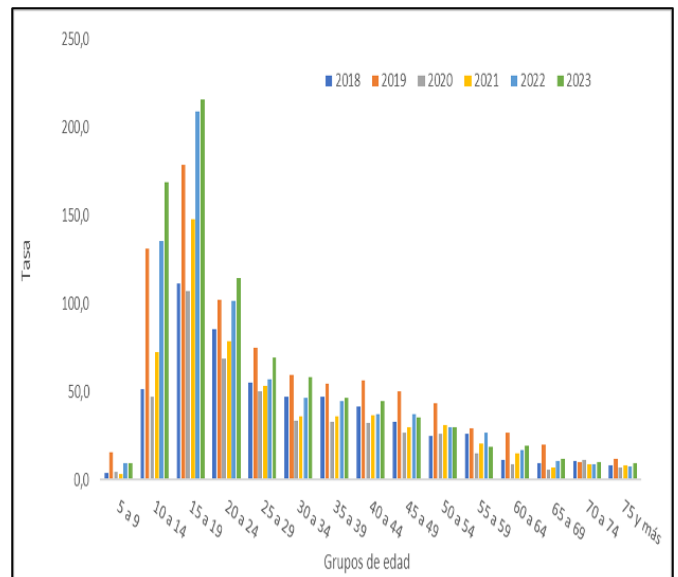
En cuanto a los grupos de edad el gráfico 6 indica que los jóvenes con edades de 10 a 14 y de 15 a 19 años obtuvieron las tasas más altas, siendo de 168,5 y 215,3 respectivamente a la semana 45 del año 2023. Según el (National Institute of Mental Health) Existe una relación de 25 intentos de suicidio por cada uno que se concreta. Esta relación es incluso mayor en la juventud. Los factores de riesgo más fuertes para los intentos de suicidio en la juventud son la depresión, el abuso de sustancias y los comportamientos agresivos y perturbadores así como el abuso sexual o físico y psicológico por género, La adolescencia es un período de desarrollo estresante lleno de cambios mayores: cambios corporales, cambios en pensamientos y cambios en sentimientos.

Por otro lado, los fuertes sentimientos de estrés, confusión, miedo e incertidumbre, así como la presión para tener éxito y la capacidad de pensar sobre cosas en nuevas formas, influyen en las capacidades de un adolescente para resolver problemas y tomar decisiones.



Para algunos adolescentes, los cambios normales del desarrollo, cuando se combinan con otros eventos o cambios en sus familias, como el divorcio o mudarse a una comunidad nueva, cambios de amistades, dificultades en la escuela u otras pérdidas, pueden ser muy tristes y volverse abrumadores. Los problemas pueden parecer muy difíciles o embarazosos de superar. El suicidio puede parecer una solución para algunos.

Gráfico 6 : incidencia de casos notificados de intentos de suicidio por grupos de edad, SE 45 .2023 (tasa por 100.000 habitantes).



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud.

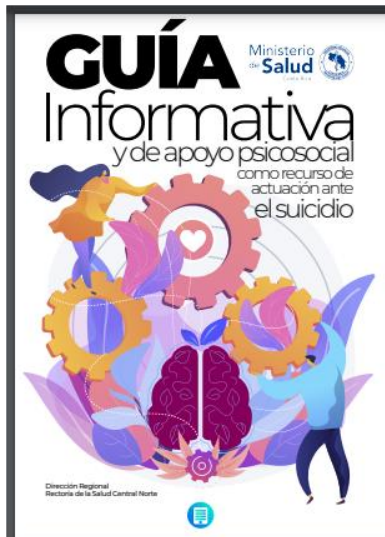


EXPERIENCIAS EXITOSAS



Las regiones y áreas rectoras del Ministerio de Salud desarrollan y lideran proyectos de promoción de la salud mental y prevención de los problemas o enfermedades relacionadas con la salud mental en las comunidades.

La **Región Central Norte** ha desarrollado proyectos para el bienestar de la población, así como los boletines informativos regionales y la Guía Informativa y de apoyo psicosocial como recurso de actuación ante el suicidio.



Disponibles en la página del Ministerio de salud, en la pestañita de Salud Mental.





EXPERIENCIAS EXITOSAS



La **Región Central Sur** desarrolló el Foro Regional de Salud Mental 2023 “Inspira vida: De la construcción individual a la comunitaria”.



Inspira Vida, RCS

