

G.P.S.F.

GUÍA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO

FOLLETO

Por Matthew D. Dovel

*Presidente de la Fundación Internacional para la
Prevención del Suicidio*

<http://www.supportisp.org>

Versión en Español 2013

***Autoayuda para las personas que han tenido y/o tienen
pensamientos suicidas***

Traducido al español por Elian Valenzuela Arias

*Los materiales en este folleto de guía de prevención de suicidio
son para uso educativo solamente. No debe utilizarse como
sustituto del Consejo médico profesional, diagnosis o tratamiento.
Todos los derechos reservados copyright © 2012*

Tabla de Contenidos

Cómo reducir las tasas de suicidio	7
Métodos para promover un comportamiento mental sano	13
Cómo identificar un individuo en riesgo	24
Procedimientos para reducir o eliminar pensamientos suicidas	27

**** Se sugiere que usted visite <http://www.supportisp.org> para ver más instrucciones sobre cómo aplicar más eficazmente cada sección de este folleto.***

A ti, que buscas quitarte la vida...

... recuerda que todo el mundo le teme a lo que desconoce; por lo tanto, concéntrate con claridad en la razón (real o imaginaria) que te conduce a pensamientos suicidas. La mayoría de veces la percepción errónea de metas en la vida, así como la creencia en ideologías erróneas puede ser la razón de pensamientos suicidas. Busque la rectificación de estas con el fin de salvar su vida y ayudar a continuar con el descubrimiento de su propio ser.

... todos deberíamos aprender a ser humanos y no súper-humanos. Aprender a ser humano significa aprender a ser falible, a equivocarse. El aprendizaje de esto nos permite perdonarnos a nosotros mismos, acercándonos también a los demás en términos de problemas personales, compasión y permitiéndonos ayudarnos unos a otros.

... se necesitan menos músculos para sonreír que al enojarse según un proverbio japonés... así que no sólo es más natural, pero incluso recomendable.

... Tú has elegido vivir este tipo de vida con la adversidad para hacerte más fuerte y enriquecer tus poderes. Yogananda dijo tu eres más fuerte que la adversidad esta solo existe para probar tus habilidades.

... aprende a "vivir" tu cuerpo. Practica actividades deportivas, recibe un masaje, y otras actividades que te hagan sentir que tu cuerpo existe. De manera similar al paciente esquizofrénico que necesita una manta húmeda y cálida para percibir la unidad de su cuerpo para evitar la desintegración en período de crisis aguda, el deporte y los masajes relajantes dan percepción de su cuerpo.

... Siempre eres útil, ya que puedes enseñar tus experiencias a los demás. Puedes ir a la biblioteca y leer sobre las experiencias de los demás. La vida es siempre una gran oportunidad para crecer, incluso a través (y sobretodo) en los momentos tormentosos.



"En contra del suicidio, Sin horizontes"

Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Dalmine Centenario, PHF

Cirujanos de Ortopedia y Traumatología

Producido por

Matthew D. Dovel – Presidente de la Fundación
Internacional para la Prevención del Suicidio

Activista de prevención contra el suicidio desde 1987



Fotografía de Matthew D. Dovel conduciendo centros de entrenamiento en contra del suicidio en el ejército de los Estados Unidos, Fort Benning, GA 2006. Responsable de educar a miles de personal militar en servicio activo, funcionarios, profesionales de la salud mental, médicos, enfermeras, capellanes, líderes comunitarios, jóvenes y contratistas del gobierno.

La Fundación Internacional Para la Prevención del Suicidio (ISP, por sus siglas en ingles), es la única organización para la prevención de suicidio abordando: *Pre-selección, programas de concientización, avanzados métodos de prevención, y apoyo familiar de emergencia en crisis posterior al suicidio.*



www.SupportISP.org

¿Cómo reducir las tasas de suicidio?

La instrucción sobre el tema ha demostrado ser el mejor método para reducir las tasas de suicidio. Mediante la comprensión de la psicología de los procesos del pensamiento suicida podemos entender mejor cómo reaccionar, en la mayoría de los casos, a este estado temporal de la mente.

¿Qué necesita el suicida?

Con el fin de reducir o eliminar pensamientos suicidas, los individuos que tienen estos pensamientos deben ser capaces de comunicarse con otras personas que están teniendo estos pensamientos sin el estigma asociado con enfermedad mental. Sobre todo, el estigma, de que la enfermedad mental no es una condición temporal.

El hecho es que el tener pensamientos suicidas es parte de la experiencia humana, y cualquiera dada la situación o circunstancia necesaria puede tenerlos.

Todo el mundo debería ser capaz de comunicar sin temor a la estigmatización, degradación, juicio, sobrenombres o pérdida de trabajo, el estar teniendo estos pensamientos de lo contrario puede que se propague en suicidio.

Hechos acerca del suicidio

Pensamientos suicidas y/o depresión es el resultado de tener, Intenso Sufrimiento Emocional (IES, por sus siglas en ingles). IES puede estar relacionado con las experiencias pasadas que están en conflicto con los valores fundamentales actuales, creencias, moral, incluso nuestra propia percepción de la realidad, o la percepción de nuestro posible futuro.

A medida que experimentamos nuestra travesía por la vida, vamos grabando todas nuestras vivencias en nuestra mente en forma de recuerdos. Existen dos tipos de recuerdos: la experiencia misma y el estado emocional que teníamos en el momento de esa experiencia. Nuestra capacidad de recordar memorias pasadas está relacionada con la intensidad de nuestro estado emocional en el momento de la experiencia. Las experiencias de nuestra vida son lo que nos enseña a responder a situaciones y circunstancias para la interacción social, la creación de relaciones y lo que nos provee habilidades básicas de supervivencia.

Según investigaciones científicas los seres humanos tienen solamente dos emociones primarias: amor y miedo. Todas las demás emociones están

relacionadas de alguna manera a estas dos emociones primarias. Los humanos hemos nacido con dos temores naturales: el ruido y el temor a caerse. Todos los demás miedos son adquiridos a través de experiencias o por adaptación. Los miedos adquiridos pueden eliminarse tan fácilmente como estos han sido aprendidos, a través del proceso de desensibilización.

Cualquier experiencia positiva que tiene un estado emocional alto asociado con esta puede resultar en IES. Algunos ejemplos de experiencias positivas que pueden resultar en IES son: Ser bastante cercano a un ser querido y recibir una carta "Querido John", de separación temporal, divorciarse o la muerte de un ser querido o de un amigo cercano. Todas las emociones que en su momento brindaron placer ahora son causa de IES debido a las circunstancias.

El conocernos a nosotros mismos y a otros, nos pone en una posición de poder, nos permite ser sensibles y es uno de los primeros pasos para superar el IES.

Algunos datos interesantes sobre el cerebro humano

El cerebro tiene de 500 a 700 diferentes habilidades y capacidades. Tu cerebro es capaz de almacenar 100.000.000.000.000 de datos. La mente posee la capacidad de procesar 15.000 decisiones por segundo!

Definición de términos

El nombramiento es una parte de la experiencia humana y es una manera de identificar el mundo mientras interactuamos con lo que nos rodea, este nos permite comunicarnos de forma más efectiva y facilita el expresar y compartir nuestras ideas, valores y experiencias. El suicida es reconocido como aquel mentalmente enfermo o que se encuentra en esta condición por un tiempo determinado, y aunque el tener pensamientos suicidas es clasificado de la misma manera, el estigma asociado con este padecimiento corresponde a quienes no son capaces de aceptar o buscar ayuda.

Salud mental -La Organización Mundial de la salud define salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo es capaz de reconocer sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja productiva y fructuosamente y es capaz de contribuir con su comunidad de uno u otra manera".

Enfermedad mental -Cualquiera de varias condiciones caracterizadas por el deterioro del valor cognitivo, emocional, o del normal funcionamiento de un individuo y ocasionada por factores sociales, psicológicos, bioquímicos, genéticos u otros factores, tales como lesiones traumáticas o infecciones.

Estigma – Condición, rasgo o atributo asignado socialmente con el comportamiento o la forma de ser de una persona.

Discriminación - trato perjudicial o distintivo de un individuo basados en su pertenencia - o percepción de pertenencia – a un determinado grupo social o categoría. Incluyendo la reacción inicial o interacción con respectivo grupo, lo que ha sido influencia para el comportamiento hacia el grupo o el líder del grupo, restringiendo los miembros de determinado grupo de oportunidades o privilegios que están disponibles para otros grupos, conduciendo a la exclusión de un individuo o entidad basándose en decisiones lógicas o irracionales.

Ignorancia -falta de conocimiento, educación o información.

* Definición de términos, Wikipedia.org

Métodos para promover el comportamiento mental sano

Dieta

Nuestras dietas desempeñan un papel significativo en nuestra capacidad para afrontar problemas difíciles y experiencias que pueden causar grandes cambios en nuestra vida. Es recomendable para mantener un sistema en alerta, y permanecer fuerte física y emocionalmente, evitar alimentos que contienen toxinas, azúcares, antibióticos, hormonas de crecimiento, organismos genéticamente modificados (GMO, por sus siglas en ingles) y conservantes causantes de cáncer. Es importante tratar de mantener una dieta basada en alimentos integrales y cultivados orgánicamente.

Actitud

Einstein dijo una vez: "La imaginación es más poderosa que el conocimiento", y tenía razón. Todo lo que hacemos es precedido por una imagen en nuestra mente. Cuando vemos hacia nuestro futuro de forma optimista, generalmente experimentamos resultados positivos. Más si en cambio vemos las cosas con negativismo y pensando

que todo va a ser un desastre, nuestras experiencias generalmente tornan ser poco placenteras. Dios nos regaló el poder de elegir; nosotros los humanos somos las únicas criaturas en este planeta que no viven por puro instinto. Y aunque a veces seamos victimas de deseos instintivos, en su mayor parte, somos capaces de elegir las imágenes que vemos en nuestra mente. Si todavía no posees control sobre tu mente, es ahora buen tiempo para empezar, y se logra solo de esta forma.

40 cosas por las que vale la pena vivir

Haga una lista de experiencias positivas que ha tenido. Cuarenta es un número por el que aspirar y es solo parte del nombre de este ejercicio, así que si sólo puedes pensar en cinco cosas al principio, no te preocupes. Tu lista crecerá con el tiempo y tal vez entonces será más o menos de cuarenta cosas que tú consideres dignas de nombrar. Trata de reunir cuantas muchas experiencias felices como te sea posible, esas que dibujan una sonrisa en su rostro con solo pensar en ellas. Por ejemplo: tu sabor de helado favorito, tu primer beso, vacaciones, una puesta de sol, ganar en algo, el sonido de la lluvia en el tejado, tu comida favorita, etc... Esta lista es un proyecto tan largo como la vida, y que permanece en un estado constante de actualización con nuevas y emocionantes experiencias. Cada vez que te sientas cansado emocionalmente o deprimido, saca tu lista y concéntrate en un elemento a la vez. Revive cada experiencia completamente con sus suspiros, su sonido, su emoción, su olor y su sabor. Mientras haces esto, tu cuerpo liberará dopamina un narcótico natural que estimula los centros de placer que se encuentran localizados en el cerebro.

Algunas cosas por las que creo que la vida vale la pena:

- 1. La sensación de un cachorro**
- 2. Un día libre de mayo leyendo un buen libro, mientras está lloviendo y poder percibir el particular olor de ese día lluvioso**
- 3. Escuchar las olas en la playa de Maui**
- 4. El sabor a pudín de chocolate**
- 5. Disneyland**
- 6. Observar a mi esposa**
- 7. El día que gané el concurso de deletreo en 6^º grado**
- 8. Etc.**

Tu turno de empezar tu lista...

- 1.**
- 2.**
- 3.**
- 4.**
- 5.**

SONRIE



Un procedimiento simple para un comportamiento mental sano y positivo

Sonríe aun en pena

Sonreír es una manera de reducir el sufrimiento emocional intenso causado por una situación desagradable. Incluso cuando no lo creas conveniente sonreír en momentos tristes puede ayudar a mejorar considerablemente nuestro estado de ánimo.

Sonríe para hacer amigos

La sonrisa de una mujer tiene un efecto mágico sobre los hombres, incluso más que su mirada. Un estudio científico examina cómo los hombres son atraídos por las mujeres en un bar (1985). Cuando una mujer sólo estableció contacto visual con un hombre, esta llamo la atención un 20% de las veces. Cuando la misma mujer agrega una sonrisa, de forma considerable, esta ha llamado la atención de los hombres un 60% de las veces.

Sonreír puede aumentar tu paga

Hemos observado que los economistas han considerado calcular el valor de una sonrisa, pero nuestra pregunta sigue siendo la misma, ¿puede una sonrisa aumentar nuestra paga? Al parecer la sonrisa amable de una camarera, sin duda: un estudio realizado en 1978, comprobó que las camareras que ofrecen una amable sonrisa a sus clientes, reciben una mejor propina.

Sonreír te ayuda mantenerte sano

Si ninguno de los estudios anteriores han podido persuadirte en regalar una sonrisa, toma en cuenta lo siguiente: Las personas que sonríen con frecuencia son capaces de vivir más tiempo, que aquellas que no sonríen frecuentemente. Un estudio de fotografías tomadas a un grupo de jugadores de fútbol realizado en 1952 sugiere que aquellos que sonrían vivieron 7 años más que aquellos que sonreirán menos (comparación de 2010).

La sonrisa es Universal.

Una sonrisa atraviesa todas las barreras. Sonreír no conoce edad, género, color o cultura. No importa

dónde usted este en el mundo, o qué idioma hable, una sonrisa dice mucho más que mil palabras.

Una sonrisa representa la buena voluntad, afecto y apertura hacia los demás. También expresa felicidad y aceptación. En otras palabras, sonreír es una cosa que se relaciona y abarca a todos y a todo. Compártela.

¡Imagínate, todo esto posible con una simple sonrisa! El solo leer acerca de todos estos hechos sobre sonrisas, te hace sentir alegre, ¿no lo crees?

Piensa en otras cosas que te hacen sonreír y compártelas con tus seres queridos, así ellos pueden sonreír también contigo. Has un cambio por tu propio bien, relájate, rechaza toda negatividad y elige sonreír y ser feliz.

¿Que dibuja una sonrisa en tu rostro?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

* Del artículo '10 beneficios ocultos sobre sonreír', por PSYBLOG

Un milagro en 5 minutos

En la Universidad de Berkley, California, EE.UU, un estudio realizado sobre un grupo de maníaco-depresivos con auto-terapia durante todo un año. Al final del año todos fueron desclasificados como maníaco-depresivos. Sigue las instrucciones y notarás la diferencia en tu actitud de forma inmediata.

Una serie de investigaciones han demostrado que cuando sonríes, tu cerebro asume que debe estar feliz.

El ejercicio siguiente puede ser una buena manera de empezar el día, especialmente si tú eres víctima de depresión:

1. Ajusta la alarma en tu dispositivo (PDA, iPod, despertador, etc.), configura el despertador para cada mañana.
2. Cuando suene la alarma, atrásala por solo un minuto.

3. Practicar la siguiente meditación (preferiblemente con los ojos cerrados):
 - Incline la cabeza hacia atrás y mire hacia arriba hacia el cielo o cielorraso
 - Sonríe tan graciosamente como puedas y sigue sonriendo por el minuto completo
 - No temas intentar formas diferentes de sonreír: con tu boca abierta o cerrada, una sonrisa delicada, tal vez una sonrisa exagerada y llena de personalidad, jugando con tus ojos, o solo imagina estar sonriendo.
4. Cuando la alarma suene de nuevo, continúa normalmente con su día.
5. Practica esta técnica de sonreír cada vez que te sientas triste o te sientas cansado. Tu cerebro comprenderá el mensaje y asumirá que estas feliz, liberando dopamina. La cual es un narcótico natural que nuestros cuerpos crean causando una sensación de placer, de manera más potente que la heroína sin los costos o efectos secundarios.

Puedes practicar este ejercicio durante más tiempo si lo deseas, pero si usted se encuentra cancelando la alarma por que sientes que no puedes gastar cinco minutos, vuelve a empezar la meditación de un minuto. El valor acumulado de hacer este ejercicio durante un largo período de tiempo es más importante que la cantidad de tiempo que gastas cada mañana.

Puedes también practicar este ejercicio mientras conduces al trabajo (con los ojos abiertos, por supuesto y viendo adónde vas).

La felicidad es una opción.

Matthew Dovel

*Presidente de la Fundación Internacional para la
Prevención del Suicidio, ISP.*

*Refiérase a el sitio web, Smiletherapy.com

¿Cómo identificar a los individuos en situaciones de riesgo?

Señales básicas de advertencia de alguien que podría estar experimentando IES

Las estadísticas muestran que el 75% de todos aquellos que intentan un suicidio notifican de alguna manera sus intenciones. Arrepintiéndose, obviamente preocupados con pensamientos consecuentes y resistencia al hablar sobre temas similares. Y poco después de un largo periodo de depresión, una inesperada faceta de felicidad y esperanza sin razón aparente.

Cambios drásticos en los hábitos alimenticios

No comer con notable y drástica pérdida de peso, o exceso al comer con aumento de peso notable y drástico.

Conversaciones aludiendo muerte o suicidio

Estar atentos a las declaraciones como "mi familia estaría mejor sin mí". A veces aquellos que contemplan ideas suicidas empiezan a hablar como si se estuviesen despidiendo o afirmando que su ausencia.

Planificación del suicidio

Las personas suicidas a menudo consideran poner sus pendientes en orden.

Depresión

La mayoría de suicidas se muestran deprimidos. Depresión grave puede manifestarse en evidente tristeza pero a menudo se

expresa como una pérdida de placer o la resistencia a actividades que han sido agradables en el pasado.

Dos razones principales para un intento de suicidio

El cambio repentino del estado o situación de un individuo: situación romántica, y/o financiera.

No se haga de asunciones

Si es cuestión de asunciones, asuma siempre que cualquiera podría convertirse en suicida o ser víctima de pensamientos suicidas. El negar la posibilidad de que cierto individuo pueda elegir el suicidio como una opción para escapar o hacerle frente a las circunstancias o situaciones que el considere de las más difíciles en su vida, solo te puede enseñar que no importa realmente lo fuerte que tu percibas que un individuo sea, las asunciones pueden terminar siendo el más grande de los errores en tu vida.

48 horas

Este es el aproximado de horas que puede tomarle a una persona promedio para procesar un evento de cambio extremo en sus vidas. Permanezca con la persona y escúchela por 48 horas hasta que esta empiece a hablar sobre sus planes para su nueva y normal vida. Si al terminar este periodo de 48 horas el individuo no ha encontrado confort, lo recomendable es buscar ayuda profesional.

Procedimientos para reducir o eliminar pensamientos suicidas

Tabla de Remoción de Memoria Emocional (EMR, por sus siglas en inglés) y/o Método de Desensibilización IES (Intenso Sufrimiento Emocional).

Este procedimiento puede utilizarse para reducir el IES si las instrucciones son seguidas exactamente como son descritas a continuación.

El proceso de EMR pretende aliviar situaciones de dolor emocional cuando estas son producidas por las emociones adquiridas de recuerdos sobre nuestro pasado o expectativas poco positivas de nuestro futuro, causantes de depresión y conductas suicidas. Recuerdos inconclusos asociados con frustración, ira y resentimiento son ejemplos de usos para el proceso de EMR. El proceso de EMR puede ser utilizado cuando sea que necesites recuperar control sobre tus emociones.

Lea detenidamente las instrucciones antes de empezar

I ETAPA

1. Coloque la tabla EMR en la pared o cualquier lugar donde puedas verlo en nivel con la posición de tus ojos. (Puedes encontrar una copia de la tabla descrita al final de este folleto)
2. **Concéntrese en la experiencia no deseada o en esa persona relacionada fuertemente con esas emociones que estas sintiendo. *Sigua pensando en lo descrito as lo largo de este ejercicio.***
3. Colóquese en frente de la tabla, mantenga sus brazos en un ángulo de 90 grados señalando a la tabla EMR, pero sin tocarse entre los participantes o la tabla diciendo los números **en voz alta**, empezando por el número 9, 20, 8, 21, etc.
Con cada número, **levante** y **baje** los brazos o de una palmada. Realice los diferentes

movimientos dependiendo de la letra debajo de cada número en el gráfico:

- Brazo izquierdo cuando haya una L bajo un número.
 - Brazo derecho cuando haya una R bajo un número.
 - De una palmada cuando haya un C debajo de un número.
 - **Importante: más lento es mejor, enfoque su atención sobre lo que le está molestando de número a número.**
4. Una vez que llegues al ángel y demonio realiza el ejercicio en reversa, terminando con el número 9. Recuerde esto no es una carrera, así que tómate tu tiempo.
5. *¿Piense nuevamente acerca de la experiencia o la persona y en este punto el estado emocional debería haber disminuido? Si no refiérase a la fase 2.*



II ETAPA

La II Etapa es lo mismo que la primera etapa, pero esta vez se contará con las piernas.

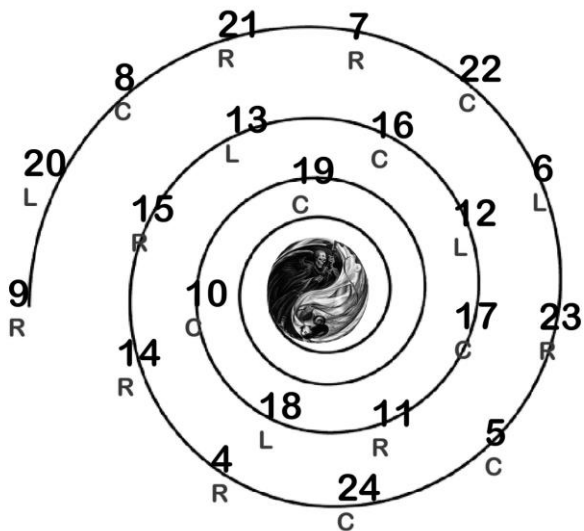
Mientras mantienes los brazos en un ángulo de 90 grados, frente a la tabla de EMR, di los números **en voz alta** desde el principio, empezando con el número 9 al 19 y de regreso.

Esta vez con cada número levante el brazo y la pierna opuesta:



- Brazo izquierdo **y** la pierna derecha cuando haya una **L** bajo un número.
- Brazo derecho **y** la pierna izquierda cuando haya una **R** bajo un número.
- De palmas **y** un salto o póngase de cuclillas al mismo tiempo cuando haya una **C** debajo de un número.
- Y, no olvides sonreír durante el transcurso del ejercicio .

Tabla de EMR



Reconocimiento

PATROCINADORES

Esta publicación ha sido posible gracias a la donación realizada por: El Sr. y la Sra. Raymond Dovel U.

APROBACION

** John La Valle - coauthor de "Persuasion Engineering®" <http://www.PureNLP.com>*

**Stephen J. Johnson, PhD.*

<http://www.DrStephenJohnson.com>

** Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club Dalmine Centenario, Italy PHF*



*Guía de Prevención de Suicidio
Folleto (G.P.S.F.)
1736 E. CHARLESTON BLVD., #301
LAS VEGAS, NV 89104*

** Se sugiere que usted visite <http://www.supportisp.org> para ver más instrucciones sobre cómo aplicar más eficazmente cada sección de este folleto.*

Todos los derechos reservados copyright © 2012