	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA		MPE-SGC-FR-03
	Formato		Versión: 03
	Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación		Página 1 de 6

Fecha:	9 /09/2024			Hora Inicio:	8:00 HRS		Hora Fin:	16:00 HRS		
ACTIVIDAD:	Comité			Reunión		Auditoria		Capacitación	X	Otros
Lugar:	FAMAC LTDA									
Asunto:	DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO									
Objetivo:	Difundir las implicaciones de la conducta suicida, los mitos, los riesgos y las señales de advertencia.									
Responsable(s) convocatoria:	Programa de salud mental Psicóloga Laura Ximena Cabrera Acuña									

CONVOCADOS E INVITADOS				
<i>Conversiones (C = Convocado I = Invitado)</i>				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Laura Ximena Cabrera Acuña	Psicóloga FAMAC		x	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
<i>Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)</i>			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
NA	NA		

AGENDA
<p>1. TEMA: Difundir las diferentes definiciones asociadas a la conducta suicida, los factores de riesgo que se relacionan con ello, los mitos que se relacionan con esto, las señales a tener en cuenta con personas que tienen ideación suicida y las estrategias de afrontamiento a desarrollar.</p> <p>1.1. Poster informativo.</p> <p>1.2. Entrega de folletos.</p> <p>1.3. Actividad: globos motivacionales.</p> <p>1.4. Nota en el espectador caqueteño.</p>

DESARROLLO DE LA AGENDA
<p>1. TEMA: Difundir las diferentes definiciones asociadas a la conducta suicida, los factores de riesgo que se relacionan con ello, los mitos que se relacionan con esto, las señales a tener en cuenta con personas que tienen ideación suicida y las estrategias de afrontamiento a desarrollar.</p> <p>El 10 de septiembre se conmemora el Día mundial para la prevención del suicidio, donde la conducta suicida se discrimina entre ideación suicida, intento suicida y suicidio consumado. Se resalta que los factores de riesgo que se relacionan a ello como el consumo de sustancias psicoactivas, sufrir algún trastorno mental o haber sufrido una pérdida importante.</p> <p>Se informan señales de advertencia, sean verbales o no verbales, como los cambios de conducta, descuidar su apariencia física, regalar pertenencias o atender situaciones del final de la vida. Así mismo se le explica a los usuarios los tipos de estrategias de afrontamiento que suelen tener las personas cuando ocurren situaciones estresantes: orientadas al problema, orientadas a la emoción y evitativas.</p> <p>Para ello se realizó un stand informativo en la universidad de la amazonia en una actividades liderada por la secretaria de salud municipal con el fin de dar a conocer a las personas pertenecientes al municipio sobre lo que es la conducta suicida y la importancia de tocar estos temas para cumplimiento de la temática planteada por el municipio “razones para vivir” la cual se realizó en la concha acústica de la universidad de la amazonia.</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

También se realizó interacción personalizada con la comunidad de modo que se pudiera brindar un primer contacto de apoyo.

1.1 POSTER INFORMATIVO

PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

Cuando se habla de suicidio se hace referencia al acto deliberado de quitarse la vida, por lo que se tiende a hablar de conducta suicida

¿QUÉ INCLUYE LA CONDUCTA SUICIDA?

IDEACIÓN SUICIDA	INTENTO DE SUICIDIO	SUICIDIO CONSUMADO
Pensamiento/idea/deseo de quitarse la vida. Puede estar estructurado o no.	Acto contra la propia integridad, que no termina en la muerte	Acto autolesivo intencionado con resultado de muerte.

FACTORES DE RIESGO

- Consumir drogas y alcohol
- Intentos de suicidio previos
- Autoagresiones no suicidas previas
- Tener depresión u otra enfermedad mental
- Tener antecedentes familiares de depresión, suicidio o abuso
- Sufrir una pérdida importante
- Ser partícipe de un evento que causa vergüenza, culpa, deshonra
- Tener problemas de salud física
- Enterarse del comportamiento suicida de otra persona
- Acceder fácilmente a los medios para cometer suicidio
- Ser impulsivo o aislarse



SEÑALES DE ADVERTENCIA



- Amenazas verbales de hacerse daño o quitarse la vida
- Buscar un modo de cometer suicidio
- Tener cambios abruptos en el estado de ánimo
- Descuidar la apariencia o higiene
- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- Regalar pertenencias significativas
- Atender asuntos del final de la vida
- Despedirse de amigos y seres queridos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Permiten a las personas hacer frente a situaciones estresantes del diario vivir

ORIENTADAS AL PROBLEMA

Buscan darle solución a sus problemas por medio de su red de apoyo

ORIENTADAS A LA EMOCIÓN

Buscan resolver su bienestar emocional tales como hablar de sus sentimientos, acudir a la religión, hacer insight y demás

EVITATIVAS

Omiten ese evento estresante en sus vidas y deciden no actuar, ni pensar en ello

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA



FAMAC
aestros en salud...

📍 Cra. 9B N°. 6-42 Barrio Las Avenidas
📞 3136552112
📞 6084366870
✉ atencionalusuariofamac@yahoo.es
🌐 famaclda.com
📱 FAMAC Caqueta

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

1.2 ENTREGA DE FOLLETOS DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿QUÉ ES EL SÍNDROME PRESUICIDAL?

Estado psíquico que experimenta la persona antes de cometer el suicidio, aumenta al máximo el riesgo suicida ya que se considera que el acto es inminente. Los signos principales son:

- CONSTRICCIÓN DE LOS SENTIMIENTOS Y LAS RELACIONES**
Cansancio emocional, disminución de las funciones cognitivas, pérdida del placer, apatamiento afectivo, aislamiento social, estado de retraimiento casi absoluto, no pensar con claridad.
- INHIBICIÓN DE LA AGRESIVIDAD**
Acumulación de reproches y resentimientos contra los demás o contra el mundo. Esto se vuelve impulsos agresivos hacia sí mismo.
- FANTASÍAS SUICIDAS**
Pensamientos y fantasías sobre la propia muerte, imágenes autodestructivas recurrentes y ver la muerte como la solución definitiva a sus problemas.

10 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

CONTACTO:

Cra. 98 N° 6-42 Barrio Las Avenidas 313655212
 6084366870
 atencionalusuariofamac@yahoo.es
 famactda.com
 FAMAC Caqueta

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

FASES DEL SÍNDROME PRESUICIDAL

- 1. APARICIÓN DE LA IDEA SUICIDA**
El suicidio es una posibilidad para poner fin al sufrimiento o la incapacidad para disfrutar.
- 2. CONFLICTO AMBIVALENTE**
Hay una lucha interna entre las tendencias autodestructivas y el impulso de supervivencia, piensa cosas como "no quiero morir, pero tampoco quiero seguir viviendo así". Se experimenta angustia y se envían repetidas señales de alarma.
- 3. TRANQUILIDAD SINISTRA**
La decisión ya está tomada y ya no se siente carga. Suele haber una tranquilidad momentánea que parece una "mejoría" del estado de ánimo. Hay desinterés por todo y desconfianza incluso de su propio sufrimiento. Aquí se produce el síndrome presuicidal, para la persona se dedica exclusivamente a preparar su suicidio.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

SON LAS DIFERENTES FORMAS DE COMO LAS PERSONAS AFRONTAMOS LOS SUCESOS ESTRESANTES. SE PUEDE RECURRIR A ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y CONDUCTUALES PARA DESTONAR LAS DEMANDAS INTERNAS O EXTERNAS PERCIBIDAS COMO EXCESIVAS.

TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ORIENTADAS AL PROBLEMA

Se usan cuando el estrés se ve controlable. Son estrategias orientadas hacia la acción, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.

ORIENTADAS A LA EMOCIÓN

Se usan cuando el estrés es incontrolable. Se intenta afrontar el problema controlando en las emociones y liberando a intentar relajarse.

EVITATIVAS

Se utilizan en aquellos momentos en que la persona quiere aplicar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar sus recursos psicoemocionales.

RECUERDA QUE CADA UNA DE ESTAS PUEDE SER EFICAZ EN ALGUNAS SITUACIONES Y EN OTRAS NO SERLO

ALGUNAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PODEMOS APRENDER A DESARROLLAR PODRÍAN SER:

- MANTENER UN CONTROL ACTIVO EN EL PROBLEMA
- EVITAR HACER MÁS DINÁMICA LA SITUACIÓN
- RELAJARSE Y ANALIZAR LA SITUACIÓN DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS
- CONFÍAR EN NUESTROS MISMOS Y EN NUESTRAS CAPACIDADES
- ADMITIR NUESTROS LÍMITES, ¿SOMOS PERSONAS, NO ROBOTS!
- PEDIR AYUDA A LAS PERSONAS MÁS ÍNTIMAS, CUANDO RECONOCAMOS QUE NECESITAMOS UN APOYO.

1.3 ACTIVIDAD: GLOBOS MOTIVACIONALES

Se dejan varias frases en globos y se le solicita a los usuarios reventar el globo y leer las frases en voz alta para analizarlas con los demás presentes en el grupo.



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

1.1 DIFUSIÓN EN EL EDUCADOR CAQUETEÑO



COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Realizar difusión material psicoeducativo Día mundial para la prevención del suicidio	9 de septiembre del 2024	Psicólogos.

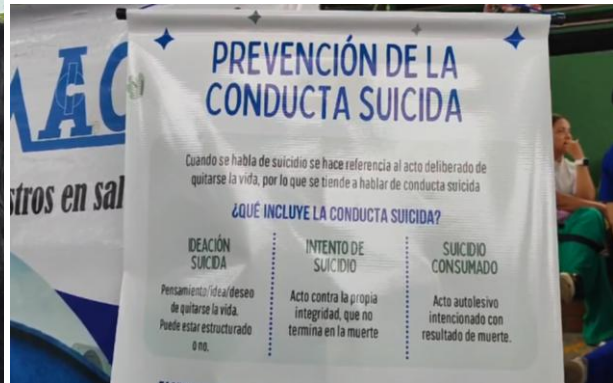
REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad en la concha acustica de la universidad de la amazonia en cumplimiento con el plan de la secretaría municipal

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	