

|                                                                                  |                                                              |  |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|----------------------|
|  | <b>FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA</b> |  | <b>MPE-SGC-FR-03</b> |
|                                                                                  | <b>Formato</b>                                               |  | <b>Versión: 03</b>   |
|                                                                                  | <b>Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación</b>    |  | <b>Página 1 de 5</b> |

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

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

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

| <b>AGENDA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>TEMA:</b> 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> |

| <b>DESARROLLO DE LA AGENDA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>TEMA:</b> 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 amazonía. También se realizó interacción personalizada con la comunidad de modo que se pudiera brindar</p> |

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

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

Pensamiento/idea/deseo de quitarse la vida. Puede estar estructurado o no.

#### INTENTO DE SUICIDIO

Acto contra la propia integridad, que no termina en la muerte

#### SUICIDIO CONSUMADO

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



📍 Cra. 9B N°. 6-42 Barrio Las Avenidas  
📞 3136552112  
📞 6084366870  
✉ atencionalusuariofamac@yahoo.es  
🌐 famactda.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 entorpecimiento 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  
 3136552112  
 6084366870  
 atencionalusuariofamac@yahoo.es  
 famacLda.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 emiten repetidas señales de alarma.
- 3. TRANQUILIDAD SINISTRA**  
La decisión ya está tomada y ya no se siente carga. Suele haber una tranquilidad musical o lo que parece una "mejoría" del estado de ánimo. Hay desinterés por todo y descreación 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 RECORRIR A ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y CONDUCTUALES PARA GESTIONAR LAS DEMANDAS INTERNAS O EXTERNAS PERCIBIDAS COMO EXCESIVAS.

#### TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

##### ORIENTADAS AL PROBLEMA

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

##### ORIENTADAS A LA EMOCIÓN

Se usan cuando el estrés es incontrolable. Se intenta aliviar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

##### EVITATIVAS

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

### 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 PODRIAN SER:

- MANTENER UN CONTROL ACTIVO EN EL PROBLEMA
- EVITAR HACER MÁS DRAMÁTICA LA SITUACIÓN
- RELAJARSE Y ANALIZAR LA SITUACIÓN DE DIFERENTES PERSPECTIVAS
- CONFIAR EN NOSOTROS MISMOS Y EN NUESTRAS CAPACIDADES
- ADMITIR NUESTROS LIMITES, 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



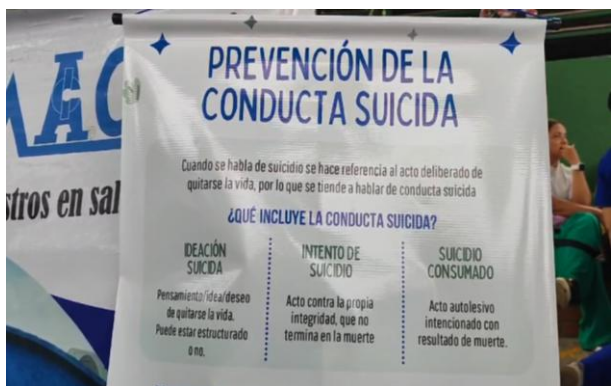
| COMPROMISOS ADQUIRIDOS                                                                |                          |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|
| COMPROMISO                    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

### 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<br>Coordinadora de Calidad | Norma C. Pastrana Lizcano<br>Coordinadora de Calidad | Dagoberto Giraldo Alzate<br>Gerente | 14/09/2018          |