

Suicidio

San Juanita Gutiérrez, Jacqueline Higgins, y Christina
Noriega-Ruiz

17 Febrero 2009

Universidad de Houston- Clear Lake
Programa de Consejería

Estadísticas

| Edad | Numero de Suicidios | Población | Porcentaje |
|-------|---------------------|------------|------------|
| 5-14 | 272 | 40,436,374 | 0.7 |
| 15-24 | 4,212 | 42,115,995 | 10.0 |
| 25-34 | 4,990 | 40,144,656 | 12.4 |
| 35-44 | 6,550 | 43,865,983 | 14.9 |
| 45-54 | 6,991 | 42,487,331 | 16.5 |

(Figures from the National Center for Health Statistics for the year 2005.

All rates are per 100,000 population.)

Estadísticas (cont.)

| Sexo | Numero de Suicidios | Población | Porcentaje |
|-----------|---------------------|-------------|------------|
| Masculino | 25,907 | 145,973,538 | 17.8 |
| Feminino | 6,730 | 150,533,523 | 4.5 |
| Total | 32,637 | 296,507,061 | 11.0 |

(Figures from the National Center for Health Statistics for the year 2005.
All rates are per 100,000 population)

Estadísticas al nivel Nacional

- Mas de 32,000 personas en los Estados Unidos mueren a consecuencia de suicidio cada año.
- Noventa por ciento de toda la gente que muera por suicidio tienen un desorden psiquiátrico diagnosticable a la hora de su muerte.
- Hay cuatro suicidios masculinos para cada suicidio femenino, pero el doble de mujeres en comparación con los hombres, hacen un intento de suicidarse.
- El suicidio es la quinta causa principal de la muerte entre niños de 5-14 años.
- El suicidio es la tercera causa principal de la muerte entre personas de 15-24 años.
- Entre la gente joven de 10-14 años, la tarifa ha doblado en las dos ultimas décadas.

Estadísticas al nivel Internacional

- Aproximadamente un millón de personas en el mundo mueren a causa del suicidio cada año.
- Este numero de victimas es más alto que el número total de las muertes en el mundo cada año a causa de guerra y del homicidio combinados.
- Para cada suicidio hay por lo menos 20 intentados del suicidio.

Avisos del Suicidio

- **Señas observables de la depresión serían:**
 - Pesimismo
 - Desesperación
 - Ansiedad
 - Problemas con insomnio
 - Sentirse inútil
 - Apartarse de todos
- **El uso del alcohol y las drogas aumentan**
- **Tomando riesgos que no son necesarios**
- **Amenazando con suicidio o expresando un fuerte deseo de morir**
- **Creando un plan:**
 - Regalando posesiones de mucho significado
 - Compra repentina o impulsiva de una arma de fuego
 - Obteniendo otros medios para cometer el suicidio tales como veneno o medicamentos
- **Rabia o cólera inesperada**

Supervisión de clientes

Los estandarizados siguientes se pueden utilizar para supervisar a un cliente

- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
- Inventario de Depresión de Beck (BDI)
- Escala de Desesperanza de Beck (BHS)
- Escala de Beck Predictiva del Suicidio (BSI)

Hablando con los Expertos

- Crisis Intervention of Houston, INC
3015 Richmond Avenue, Suite 120
Houston, TX 77098
713-527-9864
Contacto: Brenda Fitch
Nombre de Grupo: SOS, 2 reuniones al mes,
GRATIS
- American Foundation for Suicide
Prevention Public Relations
Manager Wylie Tene
(212) 363-3500 EXT. 24

Hablando con los Expertos (cont.)

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org>

1-800-SUICIDE

Línea de Auxilio en contra del Suicidio

Disponibles 24 horas diarias, 7 días a la semana

1-800-273-TALK

Sobreviviendo una Pérdida del Suicidio

- Intente centrarse en lo que usted necesita hacer para sanar, en lugar de enfocarse en lo que usted pudo haber hecho diferentemente antes del suicidio.
- Recuerde que la gente reacciona diferentemente a la muerte. No hay una manera “correcta” para estar de luto al perder un ser querido.
- Reconozca que solo el tiempo sanara sus heridas.

Sensibilidad y Conocimiento Cultural

- Es importante entender la cultura de los clientes de quienes usted está tratando.
- Si usted no está seguro cómo cierto grupo cultural responde a la pérdida de un ser amado, haga su investigación.
- Cuando en duda....PREGUNTE.

Sobreviviendo el Suicidio: Libros en Ingles

- **A Broken Heart Still Beats After Your Child Dies**
Edited by Anne McCracken & Mary Semel Pub. Date: Sep 2000, Publisher: Health Communications Inc
- **A Time To Grieve by Carol Staudacher**
Publisher: Harper San Francisco (1994)
- **After Suicide**
by John H. Hewett - Published by Westminster Press, Philadelphia, PA (1980)
- **After Suicide Loss: Coping with Your Grief**
by Bob Baugher, Ph.D. and Jack Jordan, Ph.D. - Published by Sturbridge Group (2002)
- **After Suicide: A Ray of Hope**
by Eleanora "Betsy" Ross - Published by Lynn Publications, Iowa City, IA (1986)
- **After the Darkest Hour the Sun Will Shine Again: A Parent's Guide to Coping With the Loss of a Child**
Author: Mehren, Elizabeth Introduction by: Kushner, Harold S. Pub. Date: Apr 1997, Publisher: Simon & Schuster

Sobreviviendo el Suicidio: Libros en Ingles

- **Andrew, You Died Too Soon**
by Corinne Chilstrom - Published by Augsburg Fortress (1993)
- **Bart Speaks Out About Suicide by Linda E. Goldman & Jonathan P. Goldman**
Publisher: Western Psychological Services; (September 1998)
- **Before Their Time: Adult Children's Experiences Of Parental Suicide**
by Mary Stimming Publisher: Temple Univ Press (1999)
- **Borne On Eagle's Wings**
Agnes O'Neil Published by Pine Hill Press 1999
- **Breaking the Silence**
by Mariette Hartley - Published by Mass Market, NY (1991)
- **Healing After The Suicide of a Loved One**
by Ann Smolin & John Guinan - Published by Simon & Schuster (1993)
- **Helping Children Cope With Grief**
by Alan Wolfelt - Published by Accelerated Development, Inc. (1983)
- **How To Go On Living When Someone You Love Dies**
by Therese A. Rando - Published by Lexington Books (1988)

Grupos de Intervención

- Discuta las etapas de la pena y cómo esas etapas pueden presentarse en muchas diversas fases y a la vez independiente de cada fase.
- Anime a miembros del grupo que se pidan ayuda emocional entre si.
- Discuta otras fuentes de la ayuda emocional tales como padres, consejeros, o profesores.
- Recomiende a los miembros que escriban una carta a la persona que perdieron expresando un adiós.

Grupos de Intervención (cont.)

- Pida que los miembros del grupo compartan historias de la persona que perdieron. Pueden también traer retratos y otros recuerdos.
- Recomiende que el grupo haga una lista de actividades que puedan ayudar durante esta época.
- Ayude a los miembros del grupo en planear una ceremonia para memorializar al ser amado que perdieron.

Intervenciones Terapéuticas

- Facilite una alianza con el cliente.
- Mantenga el contacto visual y hable lentamente y claramente.
- Anime la expresión del cliente haciendo preguntas ampliables.
- Eduque al cliente que nadie influye en el suicidio de otra persona.

Conocimiento de uno mismo

- El consejero debe cerciorarse de tener suficiente conocimiento de si mismo y la sabiduría de poder soportar este tipo de crisis.
- Es importante mantener una relación sana con los clientes que están de luto.
- La opinión personal y la creencia religiosa del consejero sobre suicidio no deben interferir con su capacidad profesional de ayudar a su cliente.

Plan de Tratamiento

Cuando el suicidio es de:

- Su propio hijo o hija
- Un estudiante, atleta joven, o de un vecino conocido

Sucede lo siguiente:

- Reacciones tales como agitación, agresión, músculos tensos, el aferrarse a una posesión del niño y/o el aislamiento de otras personas
- negación, confusión, falta de concentración, o quizás desmayo
- Reacciones emocionales de la histeria, de la incredulidad, o de la cólera
- Reacciones físicas de la debilidad, falta de la respiración, dolor de pecho/presión, dolores de cabeza, náusea, y/o diarrea

Plan de Tratamiento (cont.)

Meta a plazo largo:

- Aceptar la muerte del niño, y superar la vergüenza, la culpabilidad, o la negación

Plan de Tratamiento (cont.)

Objetivos a plazo corto

- Describa abiertamente todas las reacciones emocionales y el comportamiento experimentado

Intervenciones Terapéuticas

- Mantenga el contacto visual con el individuo, hable claramente y lentamente, y este en la misma posición.
- Informe sobre la posible variedad de reacciones emocionales.
- Anime la expresión de emociones.

Plan de Tratamiento (cont.)

Objetivos a plazo corto

- Deje de culparse a si mismo por el suicidio

Intervenciones Terapéuticas

- Identifique quién el niño está culpando en la nota del suicidio, y ayude a esa persona a entender la opción individual para matarse a sí mismo. También explique que la persona identificada como siendo culpable NO ES responsable.

Plan de Tratamiento (cont.)

Objetivos a plazo corto

- Absténgase de buscar respuestas a la pregunta, por qué cometió la persona el suicidio?

Intervenciones Terapéuticas

- Investigue sobre la creencia religiosa/espiritual de la persona y anímele a utilizar este recurso como ayuda

Plan de Tratamiento (cont.)

Objetivos a plazo corto

- Diciéndole un “Adiós” a su hijo/hija

Intervenciones Terapéuticas

- Anime hablar con el niño difunto, compartir sueños, y decir adiós; utilice la técnica de la silla vacía
- Escriba una carta diciendo “Adiós”.
- Utilice métodos que representan un “Adiós” tal vez como el soltar globos hacia el cielo

Referencias

American Foundation for Suicide Prevention. Retrieved February 9, 2009 from

http://www.afsp.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=1

American Association of Suicidology. Retrieved February 14, 2009 from

<http://www.suicidology.org/web/guest/survivoresources>

Banks, J.A. & Banks, C.A. (2007). *Multicultural education issues and perspectives.*

New, Jersey: John Wiley and Sons.

Drummond, R.J. & Jones, K. D. (2006). *Assessment procedures for counselors and*

helping professionals. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Kolski, T., Avriette, M., & Jongsma A. (2001). *The crisis counseling and*

traumatic events treatment planner. New York: Wiley Press.

Referencias (cont.)

Paleg, K. & Jongsma, A.E. (2005). *The group therapy treatment planner*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Suicide Prevention Resource Center. Retrieved February 14, 2009 from

http://www.sprc.org/featured_resources/customized/pdf/survivors.pdf

Suicide and Mental Health Association International. Retrieved February 14, 2009 from

<http://suicideandmentalhealthassociationinternational.org/BookRev.html>

Teyber E. (2006). *Interpersonal process in therapy: An integrative approach*. 6th Edition.

Brooks/Cole.