

Fecha: 10-09-2020

Visitas: 253

Favorabilidad:  No Definida

Fuente: Consorcio de Universidades del Estado de Chile

Título: **Conversatorios Usach invitan a dialogar sobre prevención del suicidio de forma abierta, educativa y responsable**Link: <http://www.universidadesestatales.cl/cue/?q=node/7733>

USACH <p> </p> <p> El Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica (UPS), de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante (VRAE), en el contexto del Día Internacional de la Prevención del Suicidio, realizará dos webinars con el objetivo de derribar mitos que surgen en torno a este, además, de esclarecer conceptos como riesgo o intento de suicidio. </p> <p> Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) hay un suicidio consumado cada 40 segundos y un intento cada 3 segundos en el mundo. En Chile es la primera causa de muerte entre los 20 y 25 años y la segunda entre los 15 y 19 años. Es importante considerar que en los hombres hay mayor número de suicidios consumados. Esto podría relacionarse a que las mujeres tienen mayor disposición a hablar de lo que les pasa y a buscar ayuda profesional.

No obstante, también se observa que las mujeres presentan mayor número de intentos y que las tasas entre los jóvenes han ido en aumento. </p> <p> </p> <p> Muestra de lo último, es que en el periodo 1999-2008, la tasa de mortalidad por suicidio en Chile se incrementó en un 215%, como se puede observar en reportes del INE y el Minsal. </p> <p> </p> <p> Para hacer frente a esta situación y con motivo del Día Internacional de la Prevención del Suicidio, el Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante (VRAE), realizarán conversatorios hoy jueves que invitan a nuestra comunidad universitaria a informarse, educarse, derribar mitos y abrir diálogos de forma responsable sobre ésta problemática. </p> <p> </p> <p> La fecha se ha conmemorado en años anteriores en nuestra Universidad, sin embargo, esta es la primera vez que se aborda en un conversatorio abierto a la comunidad. Para promover la participación se realizarán en dos horarios, a las 11:30 y 14:00 hrs.

Ambos serán moderados por profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica. </p> <p> </p> <p> A juicio de la psicóloga Patricia Pérez, Jefa del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil, es relevante hablar de este tema, porque se ha instalado como un "tabú", pero que lo importante "es visibilizarlo como una prioridad en salud pública y no adscrito únicamente a algo privado o de la consulta de psiquiatras y psicólogos (&hellip;) estamos hablando de una sociedad entera que puede ayudar a la prevención del suicidio y para ello necesitamos sensibilizar y educar en la temática". </p> <p> </p> <p> En esa línea la jefa de la UPS, Beatriz Painepán, comentó que los conversatorios están planteados como una instancia educativa para esclarecer dudas respecto a mitos que han surgido. "Esto que se teme, que no se puede abordar.

Queremos educar a la comunidad, abrir el tema, dar permiso para hablar directamente, que realicen las consultas que sean necesarias y que sirva como prevención en situaciones que pudieran requerir más atención y que no están siendo abordadas (&hellip;) además señalar cómo analizar el tema entre compañeros/as, familia y comunidad universitaria", aseguró la psicóloga. </p> <p> </p> <p> Acciones y señales </p> <p> </p> <p> Para las profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil cualquier persona puede detectar y abordar en primera instancia esta problemática, lo importante es saber cómo y de qué forma. </p> <p> </p> <p> Patricia Pérez enfatizó en que se debe poner atención en lo que dice la persona y no criticarla. "Escuchar activamente y empáticamente, no enjuiciarla respecto a lo que se está planteando, no tener miedo a preguntarle si está pensando en quitarse la vida; y desde ahí apoyarlo y motivarlo para que busque ayuda profesional, intentar mostrarle que con seguridad existen más alternativas de la que está pensando y que no tome ninguna decisión apresurada, que se dé tiempo de explorar otras alternativas y en eso podemos apoyarlo. Y eso es.

No hace falta ser experto, y en ese sentido todos podemos ser parte de la prevención", aseguró la psicóloga. </p> <p> </p> <p> Para Painepán se deben revalorar los vínculos con los amigos, familiares y cercanos, estar atentos a los cambios de ánimo y atreverse a preguntar directamente sobre esta situación. </p> <p> </p> <p> "Por ejemplo en el comportamiento hay cambios bruscos de estados de ánimo, aislamiento social o aparecen frases como "ya no quiero seguir viviendo" o "soy un estorbo". Justamente hay que responder a esos signos y abordarlos directamente, porque no se trata que una persona tenga una preparación especializada para atender a otra, sino interesarse genuinamente en saber cómo está y dirigir a esa persona a la atención profesional que corresponda", dijo la jefa de la UPS. </p> <p> </p> <p> Por último las psicólogas invitan a quien requiera apoyo u orientación con esta temática a comunicarse directamente con la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica al correo: [ups.psicologica@usach.cl](mailto:ups.psicologica@usach.cl) o al teléfono 968490650. </p> <p> </p> <p> Autor: </p> <p> Claudio Cortés </p> <p> Fotografía: </p> <p> Getty Images </p> <p> USACH </p>

## Conversatorios Usach invitan a dialogar sobre prevención del suicidio de forma abierta, educativa y responsable

jueves, 10 de septiembre de 2020, Fuente: Consorcio de Universidades del Estado de Chile  
USACH

El Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica (UPS), de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante (VRAE), en el contexto del Día Internacional de la Prevención del Suicidio, realizará dos webinars con el objetivo de derribar mitos que surgen en torno a este, además, de esclarecer conceptos como riesgo o intento de suicidio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) hay un suicidio consumado cada 40 segundos y un intento cada 3 segundos en el mundo. En Chile es la primera causa de muerte entre los 20 y 25 años y la segunda entre los 15 y 19 años. Es importante considerar que en los hombres hay mayor número de suicidios consumados. Esto podría relacionarse a que las mujeres tienen mayor disposición a hablar de lo que les pasa y a buscar ayuda profesional. No obstante, también se observa que las mujeres presentan mayor número de intentos y que las tasas entre los jóvenes han ido en aumento.

Muestra de lo último, es que en el periodo 1999-2008, la tasa de mortalidad por suicidio en Chile se incrementó en un 215%, como se puede observar en reportes del INE y el Minsal.

Para hacer frente a esta situación y con motivo del Día Internacional de la Prevención del Suicidio, el Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante (VRAE), realizarán conversatorios hoy jueves que invitan a nuestra comunidad universitaria a informarse, educarse, derribar mitos y abrir diálogos de forma responsable sobre ésta problemática.

La fecha se ha conmemorado en años anteriores en nuestra Universidad, sin embargo, esta es la primera vez que se aborda en un conversatorio abierto a la comunidad. Para promover la participación se realizarán en dos horarios, a las 11:30 y 14:00 hrs. Ambos serán moderados por profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica.

A juicio de la psicóloga Patricia Pérez, Jefa del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil, es relevante hablar de este tema, porque se ha instalado como un "tabú", pero que lo importante "es visibilizarlo como una prioridad en salud pública y no adscrito únicamente a algo privado o de la consulta de psiquiatras y psicólogos (&hellip;) estamos hablando de una sociedad entera que puede ayudar a la prevención del suicidio y para ello necesitamos sensibilizar y educar en la temática".

En esa línea la jefa de la UPS, Beatriz Painepán, comentó que los conversatorios están planteados como una instancia educativa para esclarecer dudas respecto a mitos que han surgido. "Esto que se teme, que no se puede abordar. Queremos educar a la comunidad, abrir el tema, dar permiso para hablar directamente, que realicen las consultas que sean necesarias y que sirva como prevención en situaciones que pudieran requerir más atención y que no estén siendo abordadas (&hellip;) además señalar cómo analizar el tema entre compañeros/as, familia y comunidad universitaria", aseguró la psicóloga.

Acciones y señales

Para las profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil cualquier persona puede detectar y abordar en primera instancia esta problemática, lo importante es saber cómo y de qué forma.

Patricia Pérez enfatizó en que se debe poner atención en lo que dice la persona y no criticarla. "Escuchar activamente y empáticamente, no enjuiciarla respecto a lo que se está planteando, no tener miedo a preguntarle si está pensando en quitarse la vida; y desde ahí apoyarlo y motivarlo para que busque ayuda profesional, intentar mostrarle que con seguridad existen más alternativas de la que está pensando y que no tome ninguna decisión apresurada, que se dé tiempo de explorar otras alternativas y en eso podemos apoyarlo. Y eso es. No hace falta ser experto, y en ese sentido todos podemos ser parte de la prevención", aseguró la psicóloga.

Para Painepán se deben revalorar los vínculos con los amigos, familiares y cercanos, estar atentos a los cambios de ánimo y atreverse a preguntar directamente sobre esta situación.

"Por ejemplo en el comportamiento hay cambios bruscos de estados de ánimo, aislamiento social o aparecen frases como "ya no quiero seguir viviendo" o "soy un estorbo". Justamente hay que responder a esos signos y abordarlos directamente, porque no se trata que una persona tenga una preparación especializada para atender a otra, sino interesarse genuinamente en saber cómo está y dirigir a esa persona a la atención profesional que corresponda", dijo la jefa de la UPS.

Por último las psicólogas invitan a quien requiera apoyo u orientación con esta temática a comunicarse directamente con la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica al correo: [ups.psicologica@usach.cl](mailto:ups.psicologica@usach.cl) o al teléfono 968490650.

Autor:

Claudio Cortés

Fotografía:

Getty Images

USACH