



QPR

Una pregunta puede salvar vidas

UPR Cayey

Programa de Prevención de Suicidio

QPR

(Question, Persuade, Refer)

Pregunta, Persuade, Refiere

Taller para equipo colaborador



QPR **Objetivos del adiestramiento**


Al finalizar el adiestramiento los participantes podrán:

- Identificar cuando una persona pueda estar presentando señales de riesgo de suicidio y necesite ayuda.
- Conocer modos adecuados de hablar y preguntar a la persona sobre el suicidio.
- Conocer los recursos locales para referir y formas efectivas de hacer el referido.



QPR

Pretende...

- Dar esperanzas a través de acciones positivas.
 - NO es una forma de tratamiento o consejería.
- 

QPR




- Más de 1,300 suicidios desde su construcción en 1937.
- Primer suicidio ocurrió a las 10 semanas de inaugurar el puente.
- Ha habido 7 intentos de construir una barrera disuasoria en el puente.
- Se han debatido los costos y el diseño, pero las muertes han continuado.
- Expertos piensan que una adecuada protección evitaría muchísimas muertes.



QPR

Sobre el Golden Gate...

- Personal que trabaja con prevención detienen de 2 a 3 personas semanalmente, y mas de 515 que han ido con esta intención de saltar se arrepienten.
 - 16 personas al menos han saltado y no murieron.
 - Primer pensamiento fue “Quiero vivir”.
 - John Kevin-universitario-sobrevivió “desde ese día volví a nacer”.
- 



QPR

Mitos y Realidades del Suicidio

Mito

Nadie puede detener un suicidio, es inevitable.

Realidad

Si las personas en crisis reciben la ayuda que necesitan, probablemente nunca volverán a intentar el suicidio.

Mito

Confrontar a una persona con el suicidio solo la enojará y aumentará el riesgo de que se suicide.



Realidad

Preguntarle a alguien directamente si tiene intenciones de suicidarse reduce la ansiedad, abre puentes de comunicación y reduce el riesgo de actuar impulsivamente.



QPR

Mitos y Realidades del Suicidio

Mito

Solo los expertos pueden prevenir el suicidio.

Realidad

La prevención del suicidio es asunto de todos y cualquier persona puede ayudar a prevenir esta tragedia.

Mito

Una vez una persona ha decidido suicidarse, nada podrá detenerla.

Realidad

El suicidio es la forma de morir más prevenible y casi cualquier acción positiva puede salvar una vida.



QPR

Mitos y Realidades del Suicidio

Mito

La gente que está considerando el suicidio se calla sus planes.

Realidad

La mayoría de la gente dejan saber su intención durante la semana previa al intento.

Mito

Los que hablan continuamente del suicidio nunca lo realizan.

Realidad

Los que hablan del suicidio pueden intentar o aun completar ese acto auto-destructivo.

¿Cómo puedo ayudar? Haz la pregunta...

QPR

*Señales de
Advertencia*


*Mientras más pistas y
señales de
advertencia se
observen, más
grande es el riesgo.
Toma todas las
señales en serio.*





QPR

Señales Verbales Directas

- “He decidido matarme”
 - “Ojalá estuviese muerto”
 - “Me suicidaré”
 - “Si (tal cosa) no pasa, me voy a matar”
 - “Estoy harto de la vida, ya no puedo seguir”
- 

QPR *Señales Verbales Directas*

- “Mi familia va a estar mejor sin mí”.
- “Si de todos modos...¿A quién le importa si muero?”
- “Simplemente quiero una salida”.
- “Pronto no tendrás que preocuparte más de mí”.



QPR *Señales en el Comportamiento*

- Algún intento suicida previo.
- Obtener un arma de fuego o acumular píldoras.
- Poner asuntos personales en orden.
- Regalar posesiones preciadas.
- Interés o desinterés repentino en la religión.
- Ira, agresión o irritabilidad sin explicación alguna.

QPR

Situaciones de Riesgo

- Ser despedido o ser expulsado de la universidad.
- Una mudanza reciente indeseada.
- Pérdida de alguna relación personal importante.
- Muerte de un ser querido, especialmente si es por suicidio.
- Diagnóstico de una enfermedad seria y/o mortal.



QPR

Situaciones de Riesgo



- Pérdida repentina de libertad o temor a un castigo.
- Anticipación de pérdida de estabilidad financiera.
- Pérdida de alguna persona muy querida.
- Temor de convertirse en una carga para los demás.

QPR *Sugerencias para hacer la Pregunta*


- Si tiene dudas, no espere: haga la pregunta.
- Si la persona se muestra renuente, sea persistente.
- Hable con la persona en privado.
- Permítale a la persona hablar libremente. Escuche...
- Tómese tiempo para dialogar con la persona.
- Es deseable que tenga sus recursos a la mano; tarjeta QPR, números de teléfono, nombre de consejero y cualquier otra información que pueda resultar útil.



QPR

Pregunta. (Q – Question)

De manera menos directa:

- “¿Te has estado sintiendo infeliz últimamente?
¿Muy infeliz?; Tan infeliz que has considerado
dejar de existir?”
 - “¿Alguna vez has deseado acostarte a dormir y no
levantarte más?”
- 

QPR *Pregunta. (Q – Question)*

De forma directa:


- “¿Sabes? Cuando la gente está tan alterada/angustiada como tú parece estar, a veces desean estar muertos. Me preguntaba si tú también te estás sintiendo así...”
- “Te ves bastante triste. Me pregunto, ¿estás considerando el suicidio?”

NOTA: Si no puedes hacer la pregunta, busca a alguien que sí pueda.



QPR

Cómo **no** hacer la pregunta:
¿No estás suicida, verdad?



QPR

Persuade (P – Persuade)



Cómo persuadir a alguien para que desista de su intención o idea:

- Escuche el problema y déle toda su atención.
- Recuerde, para la persona el suicidio no es el problema, sino la solución a un problema que se parece no tener solución.
- No haga juicios sobre la persona.
- Ofrezca esperanza.

Persuade
QPR

(P – Persuade)

Luego pregunte:

- “¿Vamos a buscar ayuda?”
- “¿Si yo te acompaño, te animas?”
- “¿Me prometes no hacer nada contra tu vida?”

*Tu disposición a escuchar y ayudar proveerá
esperanza y hará una gran diferencia.*

QPR *Refiere* (*R – Refer*)

- Las personas suicidas frecuentemente creen que es imposible ayudarlos, así que es posible que usted tenga que esforzarse y ser creativo.
- El referido ideal o más exitosos consiste en llevar a la persona directamente a alguien que la pueda ayudar.
- Si no puede acompañarlo, otra forma de referir es hacer que la persona se comprometa a aceptar ayuda, y hacer los arreglos por ella.
- El tercer tipo de referido es darle información y tratar de obtener un compromiso de buena fe de la persona para que no se suicide. Lograr alguna disposición para aceptar ayuda, aunque sea en el futuro, es un buen resultado.

QPR

RECUERDE

Nunca minimice el
valor y la
importancia de la
ayuda que usted
brinda.



QPR

Para un QPR efectivo

- Diga: “Quiero que vivas” o “Estoy contigo en esto... superaremos esto”.
- Haga que los demás se involucren. Pregúntele a la persona quién más le podría ayudar.
 - ¿Familiares? ; ¿Hermanos?
 - ¿Amigos?
 - ¿Líder espiritual?
 - ¿El médico?

QPR *Para un QPR efectivo*



- Únase al equipo.
 - Ofrézcase a trabajar con quien sea que vaya a proveer la consejería o el tratamiento.
- Déle seguimiento con una visita, una llamada telefónica o una tarjeta, o de la manera que le sea más cómoda a usted, déjele saber a la persona que a usted le importa lo que le pase.
 - El apoyo puede salvar una vida.



QPR

Importante recordar...

-
- Hablar de nuestros problemas con alguien que se interese genuinamente en uno, constituye una experiencia que puede disuadirnos de considerar el suicidio.
 - Por el contrario, alguien que nos ignore o alguien que nos juzgue por sentirnos tristes o nos cuestione o sermonee puede contribuir a que la persona decida llevarlo a cabo.
 - Nadie puede hacerlo todo pero todos podemos hacer algo.

QPR

RECUERDE

*Cuando usted utiliza las técnicas de QPR,
siembra las semillas de la esperanza.*

*La esperanza es lo que previene
el suicidio.*

