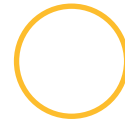
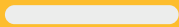


WEBINAR
VIVE BIEN



Prevención del suicidio y conductas autolesivas



Vive Webinar (Prevención del suicidio y conductas autolesivas)
Noviembre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



El Programa Vive Bien como parte de las Prestaciones Sociales, elabora el presente Webinar Prevención del suicidio y conductas autolesivas, como un espacio de reflexión que tenemos que hacer como sociedad, ante la oleada de intentos de suicidio y ejecución propiamente del acto de quitarse la vida de muchas personas, que hoy en día sufren en silencio su depresión y su sintomatología, abarcando el tema del suicidio y las conductas autolesivas como un tema prioritario para las autoridades de salud pública, pero sobre todo para las familias y personas más cercanas de quienes la manifiestan.

En la sociedad actual, la prevención del suicidio y las conductas autolesivas se han convertido en un tema de profunda preocupación. Cada año, un número alarmante de personas se ven afectadas por la angustia emocional y la desesperación que pueden llevar a pensamientos y acciones suicidas. En este contexto, la importancia de la sociedad, la familia, los amigos, las organizaciones y otras instancias se vuelve fundamental en la identificación y apoyo a quienes atraviesan esta difícil realidad. Además, no podemos pasar por alto el impacto de las redes sociales y los medios de comunicación en esta problemática, ya que desempeñan un papel crucial en la forma en que percibimos y abordamos este desafío social y personal.

En primer lugar, la sociedad en su conjunto juega un papel esencial en la prevención del suicidio y las conductas autolesivas, la conciencia pública y la eliminación del estigma sobre la enfermedad mental, son elementos clave para fomentar un ambiente en el que las personas se sientan seguras al buscar ayuda y apoyo. Cabe aquí la importancia de la educación y la sensibilización en las comunidades que pueden marcar la diferencia en la identificación temprana de señales de alerta y la promoción de la salud mental.

Otro factor fundamental, es la familia y los amigos como pilares fundamentales en la vida de quienes atraviesan momentos difíciles; los estudios indican que el apoyo emocional, el diálogo abierto, la escucha activa y el afecto son elementos que pueden marcar la diferencia en la vida de alguien que lucha contra pensamientos suicidas. Reconocer y abordar estas señales es una responsabilidad que recae en aquellos que están más cerca de la persona en crisis.

Este Webinar también pretende que las organizaciones, tanto en el ámbito público como en el privado, tomen conciencia de la oportunidad que tienen de crear entornos de trabajo y estudio que promuevan la salud mental y el bienestar emocional. Así como implementar políticas de apoyo, recursos para el manejo del estrés y la promoción de la empatía en el lugar de trabajo, que pueden tener un impacto significativo en la prevención del suicidio.

Por último, las redes sociales y los medios de comunicación tienen la responsabilidad de abordar este tema de manera responsable y ética. La cobertura mediática puede influir en la percepción pública y en la forma en que las personas se sienten con respecto a sus propios problemas de salud mental.

En este Webinar, se explorará en detalle la importancia de cada uno de estos actores en la prevención del suicidio y las conductas autolesivas, se abordarán estrategias y recursos para enfrentar esta problemática de manera efectiva, trabajando juntos como sociedad para crear un entorno donde la salud mental sea prioridad y el apoyo esté al alcance de todas las personas.

- Reflexionar de la importancia de la salud mental, los factores de riesgo y protectores que pueden disminuir, prevenir y desmitificar la conducta suicida y autolesiva
- Conocer de la mano de personas expertas en salud mental cómo abordar una posible conducta suicida o autolesiva desde el ámbito familiar, social, laboral y de amistad
- Brindar estrategias para prevenir y manejar el suicidio y la conducta autolesiva, así como las posibles redes de apoyo social cuando una persona está en peligro

Beneficios

Objetivo General

Sensibilizar a través de un espacio de información y reflexión sobre la prevención del suicidio y las conductas autolesivas, así como promover la identificación temprana, el apoyo adecuado y la promoción de la salud mental



Temas

- Introducción a la salud mental y el suicidio: conceptualización, definiciones claves
- Estadísticas y prevalencia
- Factores de riesgo que aumenten la conducta suicida y factores protectores que promueven la resiliencia.
- Señales de alerta y detección temprana: reconociendo señales de que alguien está en peligro
- ¿Cómo iniciar una conversación sobre el suicidio?
- Rol de la sociedad y la comunidad: eliminar los estigmas y crear ambientes de apoyo
- Apoyo familiar y de amigos: apoyo emocional y comunicación abierta
- El papel de las organizaciones y el lugar de trabajo: estrategias para promover la salud mental en el entorno laboral
- Redes sociales y medios de comunicación: uso responsable de las RS
- Estrategias de autocuidado:
- Técnicas y prácticas para mantener la propia salud mental
- ¿Cómo buscar apoyo cuando uno mismo está en crisis?

Edición I

Prevención del suicidio y conductas autolesivas

Se imparte: lunes 09 de diciembre 2023, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 25 de noviembre 2024 a las 4 pm

Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/bbFVj9RWwG>

Certificado Ofertado

Participación

ASISTENCIA



Equipo PVB+



Dra. Lorian Leiva Salazar

Psicóloga Clínica, Educadora
Licenciada en Psicología de la Universidad Católica de Costa Rica, con una Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de Iberoamérica, Certificada por la UNIBE en Psicogerontología, además de contar con estudios de Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en Educación Especial de la Universidad de Costa Rica. Ha sido profesora universitaria y ha brindado consulta privada en terapia psicológica.
Correo electrónico: lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.
Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr



**Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS**

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067

SÍGUENOS

