

primeros contactos, educación a población general, implementación de sistemas de vigilancia institucional y comunitaria, regulación a elementos y sustancias letales, tratamiento óptimo de las enfermedades y trastornos mentales, atención adecuada de los dolientes de las conductas suicidas, e implementación de protocolos y mecanismos adecuados para la divulgación y sensibilización de la información en estas conductas¹⁴.

Como parte de las actividades de campo desarrolladas para entender esta problemática, Sinergias ha venido desarrollando además de una propuesta metodológica para prevenir las conductas suicidas en el departamento una serie de acciones en terreno —caracterización del comportamiento suicida, estudio de casos, entrevistas con informantes clave y talleres para sensibilizar a las comunidades sobre el problema del suicidio—. La información a continuación, da cuenta de la metodología y actividades desarrolladas durante los talleres de sensibilización a la comunidad de Timbó de Betania.

5.2.2 Taller comunitario para la prevención del suicidio en la comunidad de Timbó

Fecha: Jueves 7 de febrero de 2013

Lugar: Comunidad de Timbó, Carretera, Zona Suburbana, Municipio Mitú.

Asistentes: Mujeres, Hombres, Jóvenes y Niños

Orientadoras de la actividad:

- Rocío Gómez, Referente del Programa Salud Mental. Secretaria de Salud Departamental.
- María Camila Rodríguez, Medica, asesora técnica, Sinergias.
- Adelia María Prada Santos, Esp. Salud Familiar y Comunitaria, asesora técnica, Sinergias.

Objetivo general del taller: Sensibilizar a la población de Timbó sobre la importancia del problema del suicidio.

Objetivo Específicos

- Identificar factores de riesgo y factores protectores en la comunidad que permitan desarrollar herramientas adecuadas para la prevención del suicidio en personas, familias y comunidades que manifiesten conductas suicidas.
- Establecer acuerdos entre las familias y la comunidad que favorezcan la comunicación y las relaciones entre las personas como mecanismo de prevención y protección contra el suicidio.

Metodología del taller para el abordaje comunitario de la prevención del suicidio

El problema de suicidio viene afectando a las familias en la comunidad de Timbo desde hace aproximadamente cuatro años, teniendo en total 4 casos consumados y múltiples intentos de suicidio en los y las jóvenes de la comunidad. El taller se desarrolló bajo los preceptos de la metodología de Investigación, Acción y Participación, con el objeto de partir del conocimiento propio y los conceptos tradicionales que tienen las comunidades sobre el fenómeno del suicidio,

identificando los factores de riesgo presentes en las familias y en la comunidad y explorando las alternativas locales de prevención y atención del comportamiento suicida.

METODOLOGIA DESARROLLADA			
Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Proyección de película: Una historia muy particular	Sensibilización y reflexión sobre el fenómeno del suicidio	Proyector Computador	120Min
Juego energizante	Integrar a los diferentes habitantes de la comunidad	Cartulina cortada en cuadros con el nombre de 5 animales	15min
Siluetas en Movimiento	Identificar al joven y su diferentes roles en sociedad	Lana	30Min
¿Cómo somos los Jóvenes de nuestra comunidad?	Reconocer la importancia del sentir, pensar, hacer y de la proyección de los jóvenes en la comunidad	Papel craft tamaño real de persona, marcadores, vinilos, lapiceros	1 hora y 30min
Realizando acuerdo en las Familias y en la comunidad	Establecer acuerdos para mejorar la convivencia entre las familias y disminuir el riesgo de suicidio	Cartulina, marcadores	

Sensibilización

Proyección de Película “Una Historia muy Particular” la cual aborda la historia de un adolescente quien sufre de depresión y además presenta diversas situaciones escolares y presiones familiares, que la llevan a tener pensamientos suicidas, tanto es así que busca ayuda médica antes de cometer el acto suicida. Esta historia aunque se desarrolla en una ciudad y no se compara con el contexto social y cultural de las comunidades indígenas, se considera un buen ejercicio audiovisual que sirve de abrebocas para el trabajo desarrollado el día siguiente.



Foto 1. Proyección de película. Comunidad de Timbó, febrero 2013.

La proyección se realizó en la comunidad en las horas de la noche y contó con buena asistencia de adultos y jóvenes.

Reflexión: Se da inicio a la discusión de la película con todas y todos los participantes del taller partiendo de la siguiente pregunta: ¿Qué enseñanza nos deja la película? Las ideas que surgieron a partir de esta pregunta fueron:

- Hay personas que tienen peores problemas que uno
- Existen mucha personas que piensan en quitarse la vida; sin embargo, este es un problema que puede afectar a varias personas
- Hay muchos talentos que están escondidos

Al igual que en la película, las y los participantes identificaron la falta de comunicación como uno de los principales problemas al interior de la comunidad.

Se discutieron aspectos relacionados con la depresión y otros desórdenes mentales como la esquizofrenia o los trastornos obsesivos compulsivos y se determinó la importancia de poder detectar a tiempo a las personas que requieran ayuda.

Se resaltó que el protagonista de la película inicialmente requería ayuda, pero al darse cuenta que había otras personas con problemas más graves, superó esta situación y se convirtió en guía y apoyo para los demás, situación que sirvió para destacar la importancia del papel de las y los jóvenes como líderes y la manera como entre ellos también se pueden dar apoyo.

¿Cuáles fueron las palabras clave que más se trataron? Suicidio, depresión, enfermedad, apoyo familiar, pensamientos en la cabeza, comunicación.

Actividad: “Siluetas en Movimiento”:

- a. Se conformaron cinco grupos entre mujeres y hombres, los grupos se reunieron aleatoriamente mediante la actividad de animación e integración *Mímica de Animales* la cual consiste en repartir una serie de papелitos a cada participante los cuales contiene el nombre de un animal (Perro, gato, gallina, guacamaya, mariposa), las personas inician en un círculo y sin decir que animal les corresponde, deben buscar a sus compañeros haciendo la imitación de los sonidos o de la manera de actuar del animal.
- b. Cada grupo queda integrado por cinco personas, luego se les entrega un pedazo de lana y se da la siguiente instrucción: En dos minutos van a realizar con el pedazo de lana la silueta de un joven. Luego cada grupo observa cómo queda la silueta de los grupos. La segunda instrucción es la de darle movimiento a la silueta. Ejemplo: ¿los jóvenes que deporte hacen? ¿A los jóvenes que les gusta hacer en la comunidad? Y la respuesta del grupo se plasma en la silueta utilizando la lana entregada.

Reflexión: Los jóvenes siempre están en movimiento, realizando diferentes actividades como correr, hacer deporte, ir a la escuela, caminar a la chagra, o a otras comunidades, pescar o cazar.



Foto 2. Taller “Siluetas en Movimiento” Comunidad Timbó de Betania, 2013.

¿Cómo somos los jóvenes de nuestra comunidad?

- a. Se dividen los participantes en tres grupos: mujeres adultas, hombres adultos y jóvenes (mujeres y hombres). A cada grupo se le entregan dos pliegos de papel y materiales, con los cuales realizarán el dibujo de un joven hombre y una mujer joven.
- b. Luego escriben en las tarjetas las respuestas a los cuestionamientos asignados para cada parte del cuerpo y las colocan sobre el dibujo de acuerdo a la instrucción:
 - En la cabeza: ¿Qué Piensan los jóvenes hoy en día?
 - En el corazón: ¿Qué sienten los Jóvenes de hoy en día?
 - Las manos: ¿Qué Hacen los jóvenes de hoy?
 - Los pies: ¿A dónde van los jóvenes de hoy en día?

Las tablas a continuación recogen las respuestas textuales derivadas del ejercicio.

GRUPO JOVENES	¿Qué Piensan?	¿Qué Sienten?	¿Qué Hacen?	¿A dónde van?
Jóvenes Mujeres	Vivir bien con la familia, quiere apoyo de los padres, vestir bien, piensa estudiar bien, ayudar a los padres, cuidar a los hermanitos, formar un hogar, piensa salir de la familia, quieren cambiar su vida a una forma occidental, piensa en no volver a la comunidad	Amor a los padres, incomodo cuando lo regañan los padres, realizar deportes con los amigos, ayudar a los enfermos, compasión a los abuelitos.	Con las manos trabaja, asea, saluda, rayan, cosen, arrancan yuca, exprimen masas, cogen camarón, pesca, siembra semillas en la chagra, destripa pescado, tuesta fariña, asean a los niños en la casa, lavar las ropas, abrazan a los novios, preparan comida con la estufa, prenden tv, asean baños, barrer.	Con los pies camina, juega, pateo, las mujeres camina hacia la chagra, visita a los vecinos, visita a la familia, hacen diligencias hacia el pueblo, camina hacia el monte a recoger frutas silvestres, etc. Anda con moto, carro, avión, motor fuera de borda en el río.