



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La UCR apuesta por fortalecer los lazos colectivos para prevenir el suicidio

Proyecto de trabajo comunal desarrolla la estrategia en Talamanca

10 SEPT 2022 Salud



Con el objetivo de fortalecer el vínculo y el lazo social como estrategia preventiva ante el suicidio, la Universidad de Costa Rica (UCR) desarrolla el proyecto de Acción Social bajo la modalidad de Trabajo Comunal Universitario: "TC-709 Salud mental comunitaria para la prevención del suicidio en el cantón de Talamanca", a cargo del docente de la Escuela de Psicología, Damian Herrera.

En el año 2014, por el aumento de casos de suicidios de personas jóvenes en la comunidad de Talamanca, el gobierno local declaró emergencia cantonal, lo que significó que varias

instituciones y organizaciones de la sociedad civil iniciaron esfuerzos, entre ellas la UCR, y se creó la [Instancia Local de Abordaje Integral del Comportamiento Suicida](#).

Causas: violencia y promesas rotas

Según Damian Herrera, la investigación inicial determinó que la población joven mostraba una serie de vulnerabilidades particulares y que las altas tasas de suicidio tienen relación con un trauma psico-social.

“En la zona se vive con un trauma psicosocial, estamos hablando de población afrocostarricense, de población migrante y población indígena que arrastra un trauma de más de 500 años de abuso, exclusión y que en algún momento fue una violencia institucional”, agregó Herrera.

Talamanca es el segundo cantón con más bajo índice de desarrollo humano apenas por encima de Matina, según el Atlas de desarrollo cantonal del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Las personas jóvenes de Talamanca están ante un limbo entre las promesas sociales de realización personal y económica, que al final no se cumplen por su origen histórico-cultural y condiciones socio económicas.

“El suicidio llega a ser una solución ante un limbo en que los jóvenes no pudieron construirse una imagen de ellos mismos satisfactoria en el futuro, por falta de acompañamiento” concluyó Herrera.

TCU Salud Comunitaria y Prevención del Suicidio en Talamanca

Estudiantes de TCU describen su participación en el proyecto en las 4 grandes áreas: arte, apoyo, escucha y gestión de emociones, acompañamiento vocacional y economía social solidaria

Esperanza: arte, escucha, acompañamiento

La apuesta del proyecto es que a medida que se fortalezcan los lazos sociales y se atiendan necesidades emocionales, espacios de escucha y acompañamiento de perspectivas de vida, se logra prevenir el suicidio. Aunque el proyecto tiene un énfasis especial en las personas jóvenes, están contempladas actividades con niños, niñas y personas adultas.

A través de la metodología y actividades, se busca que las personas de la comunidad no se limiten a la concepción de su identidad indígena en el imaginario, sino que la acepten como parte de sí, pero que además tengan el poder de decisión sobre cómo vivir su presente y futuro, por ejemplo en cuanto a trabajar en su comunidad o fuera de ella y la opción de volver si así lo desean.

La expresión artística es uno de los ejes del proyecto que se enfoca como una oportunidad de creación de identidad. Por medio de talleres de fotografía, exploran la visión de su

cotidianidad y dan a conocer su comunidad.

Otro de los ejes es la creación de espacios de escucha en donde se le brinda a los jóvenes herramientas para la gestión de emociones, acompañamiento en situaciones de crisis y también se capacita a población adulta para ejercer esta escucha activa e identificación de la conducta suicida y dar primeros auxilios psicológicos.

“Esto se debe a que por las distancias se requiere de la ayuda emocional de forma urgente y la idea es que haya personas que con ciertas herramientas puedan ayudar a una persona en una situación emocional delicada”, declaró Herrera.

Finalmente, otra rama de acción es el acompañamiento en las áreas educativa y productiva. En el ámbito educativo se les da seguimiento a las personas jóvenes en las perspectivas vocacionales, luego de finalizar la secundaria: orientación vocacional, trámites y procesos de becas y admisión en universidades u otras instituciones educativas.

En el campo productivo se dan capacitaciones y apoyo a iniciativas de economía social solidaria y se brindan estrategias de organización, así como empoderamiento del valor de su trabajo.

Hacer conciencia sobre el suicidio

El suicidio es un comportamiento para evitar el dolor, cuando el dolor de una persona es continuo, sin herramientas para gestionar emociones y no se cuenta con una red social de apoyo; cualquier persona, podría en algún momento tener una idea suicida y en algunos casos intentarlo o consumarlo.

A nivel mundial 700 mil personas perdieron la vida por esta causa y en Costa Rica es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 20 a 24 años, según la Organización Panamericana de la Salud.

Desde el año 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, ha promovido cada 10 de septiembre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse.

[Esteban Umaña Picado](#)

Periodista, Vicerrectoría de Acción Social

esteban.umana@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud comunitaria](#), [salud mental](#), [economia social solidaria](#), [falta codigo de proyecto](#), [suicidio](#), [prevencion del suicidio](#), [tc-709 tc-709 salud mental comunitaria para la prevencion del suicidio en el canton de talamanca](#), [salud mental](#).