

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Proyecto desarrolla habilidades para la vida en población vulnerable

9 SEPT 2023 Sociedad



Con jóvenes de diferentes procedencias se realizó el campamento Habilidades para la Vida en el cantón La Cruz en Guanacaste. Fotografía cortesía del proyecto ED-3577.

El suicidio es una preocupación creciente de salud pública en Costa Rica. Entre 2019 y 2021, se registraron un total de 1 147 fallecimientos por suicidio en el país.

La pandemia por COVID-19 tuvo un impacto negativo en la salud mental de la población costarricense, provocando un aumento significativo en los casos de ansiedad y depresión,

según [datos del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica \(UCR\)](#).

El [Despacho de Atención Psicológica del Ministerio de Salud](#), que brinda apoyo psicológico vía telefónica, detalla que en el 2022 se recibieron 4 809 llamadas, de las cuales el 14,5 % estuvieron relacionadas con la ideación y/o comportamiento suicida. Mientras tanto, en la línea 911 en 2021, se recibieron 6 542 llamadas vinculadas a la ideación y el comportamiento suicida, y 5 211 para el 2022.

Sin embargo, ya para antes de la pandemia, en 2019, la salud mental, y particularmente el suicidio ya eran una preocupación de las autoridades, como lo demuestra el Decreto 40881-S, del Ministerio de Salud y la Presidencia de la República, que establece la **Normativa Nacional para la Articulación Interinstitucional en el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida**.



En el campamento se trabaja el aprendizaje de habilidades emocionales por medio del juego. Fotografía cortesía del proyecto ED-3577

En este sentido, la UCR, a través de proyectos de acción social, tales como: Promoción de salud mental, como estrategia para el abordaje integral del comportamiento suicida, dirigido a personas participantes de la provincia de Guanacaste (ED-3577), realiza esfuerzos por mejorar la calidad de la salud mental de varias poblaciones.

En específico esta iniciativa se centra en la formación y **consolidación de redes comunales que diseñen y ejecuten proyectos de promoción de la salud mental y prevención del suicidio**, con un compromiso a largo plazo y el objetivo de generar un impacto significativo en la participación local en el bienestar comunitario.

En una primera etapa el proyecto se desarrolló con la participación del Ministerio de Salud, la Universidad Estatal a Distancia (UNED), la Universidad Nacional (UNA) y **los esfuerzos se concentraron en los cantones de La Cruz, Liberia, Tilarán y Santa Cruz.**

Las acciones se orientaron al fortalecimiento de las instancias locales para el abordaje integral del riesgo suicida en poblaciones vulnerables.



En el campamento se trabaja el aprendizaje de habilidades emocionales por medio del juego. Fotografía cortesía del proyecto ED-3577

Jóvenes: la población vulnerable

Según [datos de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), la **población joven** es la más susceptible de elaborar un comportamiento suicida. Dentro de ésta, destaca la **población LGBTIQ** que cuadruplica los suicidios en comparación con adolescentes heterosexuales.

Asimismo, se suman las **mujeres y hombres transexuales**, cuya **esperanza de vida en América Latina es de apenas 35 años** debido a factores como el asesinato y el suicidio.

Una [investigación realizada por la UCR en la comunidad de La Cruz en Guanacaste](#), también destaca que los jóvenes son una población vulnerable, en congruencia con los datos internacionales.

La **cultura patriarcal machista** es otro factor determinante, ya que en este contexto se da agresión y explotación sexual de mujeres jóvenes y niñas, así como la normalización de relaciones impropias, lo que hace que las mujeres contemplen el suicidio como un escape al dolor.

En el ámbito de la **masculinidad tradicional** se encuentra el consumo problemático del alcohol y drogas, así como la **incapacidad de cumplir el rol de proveedor**, lo que genera ideación y comportamientos suicidas en los hombres.

La **desesperanza** por la **falta de oportunidades económicas**, así como la **inseguridad** por narcotráfico y trata de personas, son otros elementos que contribuyen a la sensación de constante vulnerabilidad.

Campamentos para la vida

El proyecto se centró en la población joven catalogada como vulnerable y en líderes comunales, para promover relaciones positivas.

La principal actividad del proyecto fue la realización del campamento "Habilidades para la vida", que en su primera versión se realizó en junio pasado en Puerto Soley, en el cantón de La Cruz de Guanacaste, donde más de 100 jóvenes de todo Guanacaste se reunieron por tres días para trabajar en cinco habilidades para la vida como factor protector de la ideación y comportamiento suicida.

LEA TAMBIÉN: [Campamento de habilidades para la vida reunió a 100 jóvenes de la provincia de Guanacaste](#)

Es un instrumento de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el que permite medir la fuerza de un total de cinco habilidades para la vida, con la herramienta se determinó cuáles presentaban mayor debilidad en la población objetivo y, posteriormente, se diseñó una figura de "superhéroe", cuyo principal superpoder sería alguna de estas cinco habilidades.



Campos sostiene que 3 días de campamento es un espacio seguro de aprendizaje, socialización y acompañamiento, es una técnica muy potente para generar las destrezas emocionales que previenen las ideas y comportamientos suicidas. Fotografía cortesía del proyecto ED-3577

Los y las jóvenes fueron invitadas a moverse por las estaciones donde se ubicaron a los superhéroes y realizaron actividades y talleres lúdicos, que les sirvieron para desarrollar dichas habilidades, según destacó Marleny Campos Chaves, coordinadora del proyecto.

Para Campos, esta metodología lúdica es efectiva para el aprendizaje de habilidades como la **comunicación afectiva y asertiva, toma de decisiones, manejo de sentimientos y emociones, solución de problemas y conflictos, y manejo de la tensión y el estrés**. Además, destaca el efecto terapéutico de tener contacto con la naturaleza y recibir acompañamiento. "Este campamento lo van a recordar para toda la vida y los jóvenes van a sentir que no están solos", declaró.

Esta actividad se llevó a cabo gracias al trabajo interinstitucional de la UCR con las instancias locales de Atención Integral del Suicidio (ILAIS), el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, Guías y Scouts, la Pastoral Social, la Asociación Nicoyana de personas con discapacidad, la Fundación CEPIA (para población joven en riesgo social), así como un enlace con prácticas universitarias de la carrera de Psicología UCR de la Sede de Guanacaste.



El autocuidado es incentivado en las actividades del proyecto: Fotografía cortesía del proyecto ED-3577

Campos resaltó la tendencia a patologizar la salud mental, cargando la totalidad de la responsabilidad de la salud mental a los individuos, sin tomar en cuenta el contexto social y la falta de oportunidades. “La mejor forma de prevenir la ideación y el comportamiento suicida es mediante políticas de Estado referentes a la salud mental, en la cual toda la población debe tener acceso a servicios de salud psicológica”, concluyó Campos.

[Esteban Umaña Picado](#)

Comunicación Vicerrectoría de Acción Social

ESTEBAN.UMANA@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud mental](#), [prevencion del suicidio](#), [juventud](#), [guanacaste](#), [suicidio](#).