

## Curso de autoaprendizaje en línea

# Prevención de la autolesión y el suicidio: empoderamiento de los profesionales de atención primaria de salud

### ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

El suicidio constituye una prioridad de salud pública. Los costos económicos y humanos de la conducta suicida para los individuos, las familias, las comunidades y sociedad hacen que el suicidio sea un grave problema de salud pública en todo el mundo. Cada año, a nivel mundial, fallecen cerca de 800.000 personas por suicidio (lo cual equivale a una persona cada 40 segundos). En la Región, los datos de 2016 indican el fallecimiento de aproximadamente 100.000 personas por suicidio y esa cifra no incluye ni refleja el número de intentos de suicidio que se calcula que son de 20 a 25 veces más frecuentes que los suicidios. Cada suicidio e intento de suicidio constituye una tragedia personal que acaba prematuramente con la vida de una persona y tiene luego unas consecuencias persistentes, que afectan drásticamente a las vidas de familias, amigos y comunidades.

No hay ningún factor que por sí solo sea suficiente para explicar por qué una persona muere por suicidio; el comportamiento suicida es un fenómeno complejo que se ve afectado por varios factores interrelacionados de carácter personal, social, psicológico, cultural, biológico y ambiental. En la Región, los obstáculos para tener acceso a la atención apropiada, la falta de personal capacitado, la estigmatización existente respecto al suicidio, y las dificultades de notificación y manejo de la conducta suicida contribuyen a situar a una persona en riesgo de suicidio.

En respuesta a esta inquietud de salud pública, el Plan de Acción sobre Salud Mental de 2015-2020 de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) incluyó un indicador respecto a la elaboración y ejecución de programas de prevención de los suicidios. Además, la Unidad de Salud Mental de la OPS decidió priorizar la creación de capacidad del personal de salud no especialista en lo relativo a la guía de intervención mhGAP versión 2.0 con objeto de asegurar que los profesionales de atención primaria de salud tengan los conocimientos, las habilidades y la confianza necesarios para prestar asistencia a las personas con riesgo de suicidio.

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

Los objetivos de aprendizaje de este curso son:

- Aumentar la competencia en la detección temprana y el manejo de la autolesión y el suicidio
- Conocer las tasas de suicidio y la carga que suponen en la Región
- Comprender la repercusión negativa que tiene la estigmatización a la hora de solicitar ayuda

- Identificar y comprender las señales de alarma en los individuos en riesgo de suicidio
- Comprender el papel que pueden desempeñar los profesionales de la atención sanitaria en la prevención de la autolesión y el suicidio

## DESTINATARIOS DEL CURSO

El curso va destinado a los prestadores de atención de salud, en especial los que se encuentran en el primer nivel de la asistencia:

- Profesionales de la salud, especialmente los que trabajan en la atención primaria
- Médicos
- Trabajadores no médicos (enfermeras de atención primaria, personal auxiliar, entre otros)
- Estudiantes de medicina, enfermería, salud pública y otras disciplinas relacionadas
- Gestores de programas de salud pública

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa “Prevención de la autolesión y el suicidio: empoderamiento de los profesionales de atención primaria de salud” se ha diseñado para capacitar a profesionales de la atención de salud en los elementos más pertinentes del conocimiento, el manejo y la prevención del suicidio.

El curso consta de 7 módulos, que se enumeran a continuación:

- Módulo 1:** *Introducción a la autolesión y el suicidio (módulo de conocimientos)*
- Módulo 2:** *Preguntar por la autolesión y el suicidio y formas de presentación clínica (conocimientos y adquisición de habilidades)*
- Módulo 3:** *Habilidades de comunicación (conocimientos y adquisición de habilidades)*
- Módulo 4:** *Evaluación de la autolesión y el suicidio (conocimientos y adquisición de habilidades)*
- Módulo 5:** *Manejo de la autolesión y el suicidio (conocimientos y adquisición de habilidades)*
- Módulo 6:** *Seguimiento (conocimientos y adquisición de habilidades)*

**Módulo 7:** *Estrategias de prevención de suicidios (conocimientos y adquisición de habilidades)*

**DURACIÓN / VOLUMEN DE TRABAJO**

El curso es de acceso libre y está disponible en el campus virtual de salud pública (CVSP) de la OPS/OMS. Dado que se trata de un curso de autoaprendizaje, destinado a profesionales de atención de salud, estudiantes y gestores de programas, los participantes pueden decidir los tiempos y momentos que dedican a realizarlo. Según cuál sea el nivel de conocimientos sobre la prevención de los suicidios que tenga el participante, se contempla un tiempo estimado de 60 a 90 minutos por módulo. Por consiguiente, si se incluye el tiempo estimado para llevar a cabo la representación de papeles y las evaluaciones correspondientes, se asigna al curso un total de 16 horas.

**METODOLOGÍA**

El curso se ha elaborado en un formato de autoaprendizaje, con el empleo de plataformas didácticas virtuales del CVSP, preguntas de elección múltiple y representación de papeles.

***Representación de papeles***

*Cuatro de los módulos usarán una representación de papeles en línea* basada en estudios de casos clínicos que permiten a los participantes practicar usando la guía de intervención mhGAP y fortalecer sus habilidades en el manejo de las personas en riesgo de suicidio. Los participantes representarán el papel del prestador de la asistencia sanitaria. Se les presentará una lista de tres respuestas posibles en el estudio de cada caso clínico concreto.

El participante controla la representación de papeles; puede reiniciarla, explorar todas las opciones posibles y seguir cada una de las vías hasta su conclusión. Sus respuestas no quedan registradas con objeto de que no se sienta juzgado ni incómodo, sino que se le aliente a aprender explorándolas.

**EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN**

Al final del curso, los participantes deben demostrar su conocimiento general acerca del manejo de la prevención de los suicidios y deben ser capaces de transmitir mensajes de prevención no estigmatizantes y mostrar una mayor confianza en el manejo de los individuos en riesgo de suicidio.

Al término de los siete módulos, los estudiantes tendrán que completar una prueba final que consta de un cuestionario de 20 preguntas de opción múltiple. Se exige un total del 70% de respuestas correctas para obtener el certificado. Si el estudiante no logra la puntuación necesaria del 70% o superior en esta prueba final, tendrá dos oportunidades más de volver a realizarla. Los estudiantes que no superen el examen después de tres intentos deben contactar con el Servicio de Asistencia a los Usuarios del CVSP ([cvsp@paho.org](mailto:cvsp@paho.org)) para que se les den más oportunidades de completar el examen y obtener el certificado.

Para obtener el certificado de haber superado el curso y acceder a él, el estudiante/participante debe satisfacer los siguientes requisitos:

- Examinar todos los módulos
- Completar con éxito cada una de las representaciones de papeles
- Completar con éxito la evaluación final

Los participantes que satisfagan los requisitos para aprobar el curso y hayan respondido a la encuesta de calidad del CVSP pueden descargar su certificado de haber realizado el curso emitido por la Organización Panamericana de la Salud.

### Descripción de los módulos:

#### Módulo 1: Introducción a la autolesión y el suicidio (módulo de conocimientos)

Objetivos	Actividades
1. Introducción a la capacitación	Este módulo usa presentaciones de Power Point (PPT) para presentar la epidemiología del suicidio desde la perspectiva mundial hasta la regional.
2. El participante aumentará su conocimiento de las definiciones comunes de los comportamientos de autolesión y suicidio	Se usan presentaciones interactivas para conseguir que los participantes comprendan las definiciones comunes de los comportamientos de autolesión y suicidio.
3. Aumentar su conocimiento sobre la forma en la que los comportamientos de autolesión y suicidio repercuten en las tasas de mortalidad y en la carga de enfermedad en la Región	Se usa una presentación para mostrar un panorama general de la autolesión y el suicidio en las Américas, incluidas sus tendencias y su distribución por sexos, edad, y métodos.
4. Aumentar su conocimiento sobre el papel que desempeña la estigmatización y la discriminación a la hora de solicitar ayuda respecto a la autolesión y el suicidio	Se usan presentaciones interactivas para desterrar los mitos frecuentes acerca de la autolesión y el suicidio. Se usa una presentación para explicar la repercusión que tiene la estigmatización y la discriminación en las conductas de solicitud de ayuda.

5. Aumentar su conocimiento sobre la forma de controlar la ansiedad del trabajo en las personas con autolesión o suicidio	Promover la reflexión personal y la reacción cuando se presta asistencia a alguien con un comportamiento suicida. Los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propias actitudes frente a alguien que tenga pensamientos suicidas o intentos de suicidio, o frente a una familia que haya perdido a alguno de sus miembros por suicidio y acerca de las actitudes existentes en su comunidad y en su lugar de trabajo.
---	---

### Justificación

Este módulo pretende usar presentaciones interactivas para abordar el suicidio, emplear una terminología apropiada y examinar las estadísticas de los suicidios y la autolesión, así como las tendencias y los métodos en las Américas.

El suicidio es un tema tabú y un fenómeno estigmatizado. Al abordar los estigmas y la discriminación, los participantes podrán aprender la forma de afrontar dichos estigmas y reflexionar sobre su propio comportamiento para asegurarse de que no sea estigmatizante.

### Módulo 2: Preguntar por la autolesión y el suicidio y formas de presentación clínica (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
1. El participante aumentará su conocimiento sobre la forma en la que las personas con autolesión o suicidio entran en contacto con la atención primaria de salud	Se utiliza una presentación para explicar la forma en la que las personas con autolesión o suicidio entran en contacto con la atención primaria de salud (por ejemplo, intento de suicidio; o a través de otro trastorno prioritario, dolor crónico o sufrimiento emocional agudo).
2. Aumentar su conocimiento sobre el papel que desempeñan los factores de riesgo, las señales de alarma y los factores protectores en la autolesión y el suicidio	Se usan presentaciones para definir y presentar ejemplos de los factores de riesgo, las señales de alarma y los factores protectores
3. Aumentar su conocimiento sobre la relación entre los	Se utilizan presentaciones en PowerPoint para describir la relación entre la salud mental y la autolesión o el suicidio y para explicar que a las personas con trastornos de salud

trastornos de salud mental y la autolesión o el suicidio	mental se les debe preguntar acerca de los pensamientos de autolesión o suicidio
4. Practicar la identificación de los factores de riesgo y practicar la elaboración de un plan de manejo.	Se usa la cronología de antecedentes interactiva para presentar una situación concreta de alguien con antecedentes de comportamiento suicida. Se plantean a los participantes una serie de preguntas y estos encuentran las respuestas en la cronología de antecedentes.

### Justificación:

Este módulo pretende luchar contra la creencia general de que no hay nada que los prestadores de asistencia sanitaria puedan hacer para ayudar a alguien que tiene planes/pensamientos/actos de autolesión o suicidio. Los suicidios son prevenibles.

El examen de las formas de presentación frecuentes y de la forma en la que las personas pueden entrar en contacto con la atención primaria de salud tiene como finalidad eliminar el temor existente a trabajar con personas con autolesión y suicidio.

La descripción de la forma de identificar el riesgo inminente, los factores de riesgo posibles, las señales de alarma y los factores protectores pretende alcanzar una creación de conocimiento y confianza de los participantes respecto a cuándo intervenir. El mensaje clave es que cuanto antes se identifiquen los factores de riesgo mejor. La actividad de cronología de antecedentes interactiva brindará a los participantes la oportunidad de poner en práctica ese conocimiento.

### Módulo 3: Habilidades de comunicación (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
1. El participante aumentará su conocimiento sobre las habilidades de comunicación eficaces	<p>Se usa un 'mapa mental' interactivo para alentar a los participantes a desarrollar habilidades de comunicación eficaces mediante una tormenta de ideas. Se usan presentaciones para mostrar un panorama global de los principios generales de una comunicación eficaz (basada en la guía de intervención mhGAP V 2.0)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cómo establecer una buena relación, cómo involucrar a la persona</li> <li>• cómo mejorar la escucha activa, ser respetuoso y no tener prejuicios</li> <li>• cómo mejorar la comunicación verbal y cómo ser sensible</li> </ul>

<p>2. Aumentar su conocimiento y habilidades respecto a la forma de utilizar la escucha activa y mostrar empatía</p>	<p>Se usan presentaciones de PPT interactivas para presentar el concepto de la escucha activa y la empatía.</p> <p>Se usan estudios de casos para brindar a los participantes la oportunidad de practicar las respuestas empáticas y aprender a oír lo que se les está diciendo.</p> <p>Para cada estudio de un caso se presenta un ejemplo como forma de retroalimentación.</p>
<p>3. Aumentar su conocimiento y habilidades respecto a la forma de utilizar preguntas de respuesta abierta, de respuesta cerrada o directas y un resumen de los datos para evaluar a alguien con autolesión o suicidio</p>	<p>Se usan presentaciones de PPT interactivas para mostrar a los participantes diferentes formas de realizar preguntas.</p> <p>Se presentan ejemplos de los tipos de preguntas de respuesta abierta, de respuesta cerrada y directas (sondeo) que es preciso utilizar en la evaluación de la autolesión y el suicidio.</p> <p>Se practica el uso del resumen como forma de comprender la experiencia de autolesión o suicidio de una persona.</p>
<p>4. Practicar el uso de habilidades de comunicación eficaces</p>	<p>Se hace que los participantes lleven a cabo la representación de un papel de manera interactiva, en la que representarán el papel del prestador de asistencia sanitaria y elegirán diferentes preguntas y acciones para crear una buena relación y una conversación con una persona que solicita ayuda.</p>

#### **Justificación:**

El reconocimiento e identificación tempranos de las señales de alarma y los factores de riesgo para el suicidio requiere el uso habilidades de comunicación como el establecimiento de una buena relación, la empatía, el uso de preguntas de respuesta abierta, las preguntas directas, el resumen y la reflexión. Preguntar directamente a alguien que muestra señales de alarma para el suicidio con objeto de confirmar o negar sus intenciones permite abrir un diálogo y un cuidado que pueden salvarle la vida, al reducir el desasosiego y potenciar los factores protectores. A lo largo de este módulo los participantes tendrán que aprender estas habilidades y practicarlas en una representación de un papel en línea.

#### Módulo 4: Evaluación de la autolesión y el suicidio (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
<p>El participante aumentará su conocimiento sobre los principios de las evaluaciones de la autolesión y el suicidio.</p> <p>Aumentar su conocimiento sobre la forma de usar el algoritmo de la guía de intervención mhGAP–IG V 2.0 para evaluar a alguien respecto a la autolesión y el suicidio</p>	<p>Los participantes deberán descargar el módulo de autolesión y suicidio de la guía de intervención mhGAP.</p> <p>Se usan presentaciones de PPT animadas para presentar los principios de evaluación de la autolesión y el suicidio y los pasos de la toma de decisiones clínicas en el algoritmo de evaluación de la guía mhGAP–IG.</p> <p>Se muestra a los participantes un ejemplo de representación del papel de un prestador de asistencia sanitaria que evalúa a una persona en relación con la autolesión y el suicidio.</p> <p>Durante las representaciones de papeles se plantean a los participantes una serie de preguntas relacionadas con los diferentes pasos de la toma de decisiones clínicas.</p> <p>Se presenta un video de la guía de intervención mhGAP de una evaluación respecto a la autolesión y el suicidio.</p>
<p>Aumentar su conocimiento respecto a la forma de elaborar un plan de manejo</p>	<p>Se usan presentaciones en PowerPoint interactivas para mostrar a los participantes un ejemplo de un plan de manejo y la forma en la que pueden elaborarlo con los individuos y los prestadores de la asistencia. Se presentan, además, los pasos apropiados a seguir para mantener la seguridad de una persona.</p>
<p>Practicar el empleo del algoritmo de evaluación de la guía mhGAP</p>	<p>Se usa una representación de papeles en línea en la que los participantes asumen el papel del prestador de asistencia sanitaria y realizan una evaluación de alguien con pensamientos/planes recurrentes de suicidio.</p> <p>Se ofrece a los participantes la elección de las preguntas a plantear a esa persona. En el caso de que su respuesta sea valorativa o poco sensible, recibirán el comentario de una tercera persona que actúa como observador.</p>



### Justificación:

En consonancia con lo que plantea la teoría del aprendizaje de adultos, este módulo ofrece a los participantes la experiencia concreta de visualizar una representación de un papel y un video de un prestador de asistencia sanitaria que realiza la evaluación y el manejo de personas en cuanto a la autolesión y el suicidio. Se plantea a los participantes una serie de preguntas a todo lo largo de la representación del papel que les brindan la oportunidad de reflexionar sobre esa experiencia y empezar a pensar de qué manera podrían usar la evaluación en su propio entorno clínico. Tras esta reflexión, los participantes son capaces de practicar el uso de habilidades de comunicación y del algoritmo de evaluación para llevar a cabo una evaluación. Dado que son los participantes quienes controlan la representación del papel, pueden experimentar con diferentes líneas de preguntas y de valoración para iniciar y aumentar su confianza en su propio estilo de evaluación.

### Módulo 5: Manejo de la autolesión y el suicidio (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
El participante aumentará su conocimiento de los principios que guían el manejo de la autolesión y el suicidio	Se usa una presentación en PowerPoint para mostrar a los participantes los principios generales del manejo de las personas con autolesión o suicidio según se describe en la guía de intervención mhGAP versión 2.0
Aumentar su conocimiento sobre la forma de manejar un acto de autolesión o suicidio médicamente grave	Se usan presentaciones en PowerPoint para abordar las formas de manejar los actos médicamente graves de autolesión o suicidio.
Aumentar su conocimiento sobre la forma de usar intervenciones psicosociales para el manejo de la autolesión y el suicidio	Se usa una representación de papeles interactiva para mostrar a los participantes la forma en la que pueden aplicar los principios del manejo durante una interacción clínica.
Aumentar su conocimiento y comprensión del concepto de posvención	Se usa una presentación en PowerPoint interactiva para aumentar el conocimiento de las posvenciones y el motivo por el que son importantes.
Practicar la aplicación de las intervenciones psicosociales para una persona con autolesión o suicidio	Se usa una representación de papeles en línea para permitir a los participantes practicar la aplicación de las intervenciones psicosociales para una persona con autolesión o suicidio

### Justificación

Este módulo pretende proporcionar a los participantes la experiencia concreta de examinar la forma en la que un prestador de asistencia sanitaria aplica intervenciones psicosociales.

La representación de papeles en línea tiene como objetivo brindar a los participantes la oportunidad de representar el papel del prestador de asistencia sanitaria y practicar la aplicación de las intervenciones psicosociales para una persona con autolesión o suicidio. A lo largo de toda la representación del papel, se brindará a los participantes la oportunidad de elegir las intervenciones apropiadas y recibir una valoración sobre las elecciones que hagan. Los participantes pueden recomenzar la representación del papel en cualquier momento y pueden practicar experimentando con diferentes planes de tratamiento.

### Módulo 6: Seguimiento (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
El participante aumentará su conocimiento de la importancia de ofrecer una asistencia de seguimiento	Se usan presentaciones para explicar la importancia del seguimiento de las personas con autolesión o suicidio.  Se usa un 'mapa mental' interactivo mediante una tormenta de ideas respecto a los obstáculos existentes para proporcionar una asistencia de seguimiento a las personas en su propio entorno clínico.
Aumentar su conocimiento respecto a la identificación de los obstáculos prácticos y las soluciones para ofrecer una asistencia de seguimiento	Se usan presentaciones en PowerPoint interactivas para comprender los aspectos prácticos de la aplicación de la asistencia y el contacto de seguimiento.
Aumentar su conocimiento sobre la forma de usar el algoritmo de seguimiento de la guía mhGAP V2.0	Se usan presentaciones de PPT interactivas/animadas para presentar a los participantes los pasos de la toma de decisiones clínica según el algoritmo de seguimiento de la guía de intervención mhGAP V 2.0.
Aumentar su conocimiento sobre la forma y el momento adecuados para la derivación del paciente	Se usan presentaciones en PowerPoint para subrayar la importancia de derivar adecuadamente a los pacientes
Practicar el uso del algoritmo de seguimiento	Se usa una representación de papeles en línea para practicar el uso del algoritmo de seguimiento de la guía de intervención mhGAP V 2.0.

### Justificación:

Este módulo pretende brindar a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de prestar una asistencia de seguimiento eficaz a las personas con autolesión o suicidio. El uso de los

mapas mentales interactivos alienta a los participantes a que reflexionen sobre la asistencia que ellos pueden prestar en su propia práctica clínica y sobre la realidad de la prestación de dicha asistencia. Al pedir a los participantes que identifiquen los obstáculos y que luego encuentren sus propias soluciones para superarlos, se creará en ellos la motivación y el compromiso para el cambio.

Una vez presentado el algoritmo de evaluación del seguimiento, los participantes tendrán la oportunidad de practicar el uso del algoritmo durante una representación de papeles en línea. Los participantes elegirán la acción que consideren que es la mejor respuesta a la situación. Tan pronto seleccionen una acción, recibirán un comentario de retroalimentación registrado. Esta actividad tiene como objetivo aumentar la confianza y las habilidades del prestador de asistencia sanitaria. Los participantes tendrán un control de la representación de papeles para que puedan experimentar con diferentes resultados y repetir la representación del papel según deseen.

### Módulo 7: Estrategias de prevención de suicidios (conocimientos y adquisición de habilidades)

Objetivos	Actividades
El participante aumentará su conocimiento y comprensión de las estrategias de prevención de suicidios basadas en la evidencia	Se usan presentaciones para explicar las estrategias de prevención de suicidios basadas en la evidencia. Se emplean estudios de casos para mostrar la eficacia de diferentes estrategias.
Aumentar su conocimiento y comprensión de lo que constituye una estrategia de prevención de suicidios integrada nacional	Se usan presentaciones en PowerPoint para mostrar a los participantes los elementos necesarios para elaborar una estrategia de prevención de suicidios integrada nacional.
Aumentar su conocimiento sobre la forma de fomentar la participación de las comunidades en las estrategias de prevención de suicidios	Se usan presentaciones en PowerPoint para mostrar maneras eficaces de fomentar la participación de la comunidad en los programas de prevención de suicidios.
Practicar el diseño de estrategias de prevención de suicidios	Se usan presentaciones de PPT interactivas y técnicas de fijación de metas para alentar a los participantes a crear un plan en pasos sucesivos sobre la forma en la que podrían elaborar, ejecutar y evaluar algunas estrategias de prevención de suicidios en su propio entorno clínico.

### **Justificación:**

Este módulo pretende usar presentaciones de PPT interactivas para mostrar a los participantes estrategias de prevención de suicidios basadas en la evidencia. Con el empleo de estudios de casos de la práctica clínica real relativos a estrategias o programas de prevención de suicidios en la comunidad, a nivel nacional, regional o de la comunidad, se proporcionará a los participantes la experiencia concreta de lo que podrían ser los programas de prevención de suicidios.

Tras esta experiencia concreta se brindará a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre la forma en la que podrían participar en la elaboración de estrategias de prevención de los suicidios en su propio entorno clínico. Al alentar a los participantes a elaborar paso a paso estrategias de prevención del suicidio, se fomenta su compromiso en la aplicación de las estrategias de prevención de suicidios en su propio entorno y se vuelven a examinar los mensajes clave aprendidos en este programa de capacitación.