



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL
TRATAMIENTO DE PERSONAS CON CONDUCTA SUICIDA

CARDENAS ALVARADO YOMARA ANABELL
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL
TRATAMIENTO DE PERSONAS CON CONDUCTA SUICIDA

CARDENAS ALVARADO YOMARA ANABELL
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL TRATAMIENTO DE
PERSONAS CON CONDUCTA SUICIDA

CARDENAS ALVARADO YOMARA ANABELL
PSICÓLOGA CLÍNICA

SANCHEZ PADILLA YADIRA LILIANA

MACHALA, 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

MACHALA
20 de septiembre de 2021

Técnicas psicológicas para el tratamiento de personas con conducta suicida

por Yomara Cárdenas

Fecha de entrega: 30-ago-2021 08:35p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1638576451

Nombre del archivo: TRABAJO_DE_TITULACION-C_RDENAS.docx (32.05K)

Total de palabras: 3892

Total de caracteres: 21935

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, CARDENAS ALVARADO YOMARA ANABELL, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Técnicas de intervención psicológica para el tratamiento de personas con conducta suicida, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 20 de septiembre de 2021



CARDENAS ALVARADO YOMARA ANABELL
0706299534

Técnicas psicológicas para el tratamiento de personas con conducta suicida

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

[aprenderly.com](https://www.aprenderly.com)

Fuente de Internet

2%

2

archive.org

Fuente de Internet

1%

3

chat.iztacala.unam.mx

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

5

www.yumpu.com

Fuente de Internet

<1%

6

iris.paho.org

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Apagado

RESUMEN

La intervención psicológica es uno de los procesos para abordar pacientes que presentan conducta suicida, utiliza principios y técnicas psicológicas que permiten un adecuado tratamiento, los mismo que son aplicados desde sus respectivos enfoques terapéuticos. Por tal motivo el estudio se centró en describir las técnicas psicológicas que han demostrado altos niveles de efectividad en el tratamiento de personas con conducta suicida, a través del análisis bibliográfico descriptivo. Siendo así, se obtuvo información de artículos científicos de los años 2015 hasta el 2021, publicados en redes de revistas científicas cómo: scielo, redalyc y dialnet, así como también en el repositorio Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia. Finalmente se concluye que las técnicas psicológicas que han demostrado alto nivel de efectividad son las que pertenecen al enfoque cognitivo conductual, seguidas por las técnicas humanistas y gestálticas evidenciando una notable disminución de la conducta suicida.

Palabras claves: técnicas psicológicas - efectividad – conducta suicida

ABSTRACT

Psychological intervention is one of the processes to address patients who present suicidal behavior, it uses psychological principles and techniques that allow adequate treatment, the same that are applied from their respective therapeutic approaches. For this reason, the study focused on describing the psychological techniques that have shown high levels of effectiveness in the treatment of people with suicidal behavior, through descriptive bibliographic analysis. Thus, information was obtained from scientific articles from 2015 to 2021, published in networks of scientific journals such as: scielo, redalyc and dialnet, as well as in the Institutional repository of the Cooperative University of Colombia. Finally, it is concluded that the psychological techniques that have shown a high level of effectiveness are those that belong to the cognitive-behavioral approach, followed by humanistic and gestalt techniques, showing a notable decrease in suicidal behavior.

Keywords: psychological techniques – effectiveness - suicidal behavior

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
INTRODUCCIÓN	5
TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL TRATAMIENTO DE PERSONAS CON CONDUCTA SUICIDA	7
CONCLUSIÓN	16
REFERENCIAS	17

INTRODUCCIÓN

Una de las problemáticas actuales que enfrentan los profesionales de la salud mental y que constituye una dificultad de salud pública, es el suicidio. Molina y Restrepo (2018) la catalogan como un acto que inicia con pensamientos y deseos de morir (ideación suicida), seguido por la planeación e intentos o actos de provocar la propia muerte y que se relaciona con factores biológicos, sociales y psicológicos.

Se han realizado muchas acciones para tratar de prevenir el suicidio, como programas que permitan tener una visión más clara de lo significativo que resulta este fenómeno; ya que cada vez son más las personas que lo ejecutan, no sólo afectando a la población adulta sino también a niños. Así mismo, Leiman y Garay (2017) mencionan que se han elaborado guías por organismos mundiales como la Guía de Intervención mhGAP que pretenden su pronta intervención y que han sido utilizada sobre todo dentro de centros de salud e instituciones académicas. Sin embargo, es necesario fomentar la intervención individual a través de técnicas psicológicas.

La intervención psicológica permite afrontar al suicidio a través de técnicas, teorías y principios psicológicos, teniendo como fin reducir el fenómeno y ayudar a las personas a identificar pensamientos desadaptados que los llevan a ver en el suicidio la mejor solución. Así como también, entender la realidad que implica el suicidio en sus vidas y para su entorno, dotándolo de herramientas que mejoren sus capacidades.

Es por ello que la presente investigación tiene como objetivo describir las técnicas psicológicas que han demostrado altos niveles de efectividad en el tratamiento de personas con conducta suicida. Se trata de un análisis bibliográfico descriptivo, en donde se aborda la definición del suicidio, intervención psicológica, así como una revisión sobre estudios que demuestran la efectividad de técnicas psicológicas desde su respectivo enfoque.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, el presente trabajo es importante porque permite a psicólogos, estudiantes y lectores en general conocer las técnicas psicológicas con mayor porcentaje de efectividad para personas con conducta suicida. De esta manera, se tiene mayor veracidad del tratamiento, reduciendo el número de personas que deseen terminar con su vida y permite a futuros investigadores mejorar o desarrollar nuevas técnicas.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL TRATAMIENTO DE PERSONAS CON CONDUCTA SUICIDA

Según lo declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2021 cada año el suicidio es la causa de muerte más común entre las personas que otras enfermedades como: paludismo, VIH, cáncer de mama e incluso por homicidios o decesos en guerras. Además, señala que entre el 2000 y 2019 las tasas de suicidio redujeron en Europa, la Región del Mediterráneo Oriental y del Pacífico Occidental, pero en las Américas hubo un incremento del 17%.

Durkheim (1992, como se citó en Cañón et al., 2018) define el suicidio como un acto de dañarse realizado por la misma víctima que tiene como fin terminar con su vida, que es considerado como un hecho social y no sólo recae como un acto meramente individual. Esto causa un gran impacto psicológico para sí mismo si el acto no logra su objetivo, imposibilitando un acertado desenvolvimiento en su vida. Así como también, desencadena sentimientos de culpa y vergüenza; mientras que para la familia se vive momentos de incertidumbre, angustia y dolor.

El suicidio puede ser el resultado de una exasperación o aflicción derivada de alguna enfermedad con alto grado de complejidad y de difícil asimilación para quien la padece; como cáncer, insuficiencia renal crónica, malformaciones congénitas del corazón. De la misma manera, se asocia con trastornos mentales que son un importante factor del riesgo, los más frecuentes son el trastorno bipolar, la esquizofrenia y la depresión, siendo la más común. Además de factores estresantes como problemas económicos, familiares, sociales y personales que causan malestar significativo (Corona et al., 2016).

Ante tal problemática se han tomado medidas para tratar de prevenirlo, los familiares suelen restringir el acceso a métodos de autolesión; como objetos cortopunzantes, armas de fuego, venenos o fármacos. Sin embargo, la rápida identificación de esta conducta es una de las estrategias más importantes en su prevención; y si bien se toman medidas en casa, es

adecuado acudir con personal especializado en salud mental para empezar el tratamiento correspondiente (Martínez et al., 2021).

La psicología como ciencia encargada de los procesos mentales y del comportamiento humano, cumple con un papel protagónico y no puede estar aislada de esta problemática. Fonseca y Pérez (2020) explican que dicha disciplina dispone de herramientas eficaces para la prevención del suicidio; como la evaluación psicológica que permite el diagnóstico y tratamiento apropiado. Para su intervención se cuenta con modelos psicológicos que explican desde su propia teoría el suicidio.

Posterior al intento suicida, lo factible es llevar a cabo una evaluación psicopatológica con personal especializado, a través de la cual se conozca la demanda, las características, los factores de riesgo y protección del paciente. De esta manera, el terapeuta en conjunto con su paciente definirá el objetivo del tratamiento, para esto es importante que la relación entre paciente-terapeuta sea sólida y empática.

Una vez caracterizado el comportamiento suicida y sus generalidades, a continuación, se detallan algunas técnicas psicológicas que han demostrado altos niveles de efectividad dentro del tratamiento psicoterapéutico para conductas suicidas. Para ello, es necesario describir el enfoque y cómo lo aborda desde su teoría, así como estudios realizados que confirman su efectividad y el de sus técnicas.

La Terapia Cognitiva (TC) es un procedimiento de intervención psicológica que se centra en la modificación de pensamientos distorsionados, ya que al modificar las cogniciones erróneas mejora su estado de ánimo y por ende su conducta. Utiliza técnicas cognitivas, conductuales y emotivas que han demostrado ser efectivas en la mayoría de los trastornos psicológicos, en especial para la depresión, así como para el fortalecimiento de habilidades que ayuden a mejorar la calidad de vida (González et al., 2017).

Dentro la TC se prioriza tres visiones negativas: sobre sí mismo, el mundo o el entorno que lo rodea y del futuro, formando la tan conocida tríada cognitiva negativa. A partir de esta triada se explica los pensamientos y deseos de morir propios de suicidio. Este modelo también se caracteriza por ser un proceso dinámico y de tiempo limitado. Cuenta con una

gran diversidad de técnicas y terapias se han ido adjuntando a través de los años como la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), Terapia Dialéctico Conductual (TDC), Terapia de solución de problemas y muchas más.

Chilatra et al. (2021) evidencian que las técnicas cognitivas conductuales, en comparación con otras terapias poseen una estructura bien definida que ha permitido demostrar la efectividad de la misma en pacientes depresivos con ideas suicidas. Muchos profesionales la usan dentro de sus planes terapéuticos porque observan un gran cambio y avance en sus pacientes. Además, poseen herramientas para prevenir posibles recaídas después de finalizar el tratamiento.

Los mismos autores mencionan que las técnicas más utilizadas son: el diálogo socrático, que pretende disminuir pensamientos poco funcionales; el entrenamiento en autoinstrucciones, modifica el diálogo interno; la reestructuración racional sistemática, tiene con objetivo reformular su esquema cognitivo y por último el entrenamiento en inoculación del estrés que tiene como función disminuir las cogniciones negativas.

Mosquera (2016) concluye en su investigación que la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) es efectiva en conductas suicidas sobre todo en población adolescente o personas con trastorno límite de la personalidad. La TDC posee técnicas de la terapia cognitiva conductual tradicional pero también se centra en la aceptación y el cambio permitiendo disminuir impulsos y regular la inestabilidad emocional, este formato puede usarse de manera individual o grupal.

Aparte de la intervención psicológica, en algunos casos extremos es necesario implementar tratamiento farmacológico, esto si el paciente se encuentra en etapas graves de depresión con riesgo suicida. Teniendo mucho cuidado porque pueden generar dependencia y recaídas en algunos pacientes o afectar áreas fisiológicas y hormonales, para ello el trabajo multidisciplinar es recomendado (Chilatra et al., 2021).

Leiman y Garay en el 2017 realizaron un estudio sobre la revisión sistemática de intervenciones psicológicas en pacientes adultos con ideación suicida. Para dicho estudio, escogieron 13 ensayos, de los cuales 11 utilizaron técnicas de enfoque cognitivo conductual,

otra se centró en terapia interpersonal y la última combinó la TCC con terapia psicodinámica. Respecto a los resultados encontrados, la mayoría demostró una reducción en ideación suicida en sus participantes.

Respecto a la Terapia interpersonal para la depresión, González et al. (2019) revelan que fue desarrollada como una opción al trastorno depresivo que toma menos tiempo, pero también se ha adaptado a intervenciones largas, grupales y de pareja. Se centra en las dificultades interpersonales del paciente con el fin de fomentarlas y que se tenga un control sobre su entorno. Da más importancia al paciente que a su pasado y basa su dirección en tres eventos: los síntomas, las relaciones interpersonales y los conflictos.

Por otra parte, Amador et al. (2017) en su estudio “Resultados de un Programa de Intervención Cognitivo Conductual para tratar la conducta suicida en pacientes del Hospital Psiquiátrico Morelos” obtuvieron como resultado una disminución de ideación y riesgo suicida. Demostrando de esta manera la efectividad de la terapia cognitiva, las técnicas utilizadas fueron: reestructuración cognitiva; técnica de resolución de problemas; técnicas en habilidades sociales; técnicas de relajación. Además, proponen el involucramiento de la familia para complementar el tratamiento.

De acuerdo con Mayorga (2018) en la intervención de casos de suicidio se deben instaurar alternativas de solución al paciente; ya que al experimentar emociones que le causan malestar, opta por el suicidio como único método de escape. Para esto, la técnica de entrenamiento en solución de problemas como proceso de comprensión, propone una vía más amplia de soluciones diferentes al suicidio, corrigiendo el modo en que la persona aborda sus experiencias estresantes.

Hernández et al. (2017) concluyen en su investigación que las técnicas cognitivas conductuales utilizadas en su intervención fueron eficaces. Como primer punto psicoeducaron al paciente sobre las distorsiones cognitivas. Las técnicas que utilizaron fueron: diálogo socrático; técnica de entrenamiento en autoinstrucciones; respiración diafragmática y como tarea el autorregistro. En sus conclusiones cumplieron con el objetivo propuesto que era la disminución de sentimientos de tristeza e irritabilidad.

Con el diálogo socrático se propuso identificar los pensamientos desadaptativos a través de preguntas lógicas dirigidas por el terapeuta que ayuden a evidenciar dichas distorsiones, para luego reestructurarse y producir un cambio en sus pensamientos, emociones y por ende la conducta. La reestructuración cognitiva se centra en el cambio de las cogniciones para un afrontamiento para que la persona logre identificar los procesos cognitivos desajustados, sustituyéndolos por pensamientos alternativos más adaptativos.

La técnica en entrenamiento en autoinstrucciones se utilizó luego del discurso socrático para poder identificar el diálogo interno que tiene el paciente y cómo interviene en su accionar, enseña a analizar y planificar antes de actuar de determinada manera. En el caso de una paciente con conducta suicida le permite crear estrategias para fortalecer sus habilidades y resolver sus problemas.

Respecto a la respiración diafragmática, permite tener un control de la propia respiración, obteniendo una sensación de tranquilidad y alivio, el paciente la utiliza para relajarse cuando sus pensamientos negativos lo invaden. Una de las técnicas utilizadas con mayor frecuencia en terapia es el autorregistro, sobre todo empleadas como tarea para casa que permite a través del registro del propio paciente la identificación de sus pensamientos. En personas con intentos autolíticos permite identificar la distorsión que lo lleva a cometer dicho acto.

Los tratamientos cognitivo-conductuales de carácter individual o combinados con sesiones grupales en adultos, obtienen mejores resultados que en formato grupal. Sin embargo, en adolescentes, la terapia grupal parece más eficaz que la terapia individual. Este enfoque se ha combinado con otros enfoques, que han probado efectividad, como terapia cognitiva con familiar basado en la Terapia Comportamental Dialéctica, mostrando visibles resultados de la mejoría en adolescentes con riesgo suicida (Balbín et al., 2016).

Varias investigaciones han demostrado evidencia sobre la efectividad de técnicas cognitivas conductuales en la intervención a pacientes con sintomatología depresiva acompañada de ideación suicida. Así como también en adolescentes y adultos que presentan conductas suicidas, favoreciendo su bienestar psicológico y reduciendo el riesgo suicida (Guajardo et al., 2015; Antón et al., 2016; Acevedo y Gélvez, 2018 y Vargas et al., 2019).

Hasta el momento se han revisado técnicas psicológicas de enfoque cognitivo conductuales, que demostraron en varios estudios ser eficientes a la hora de emplearlas en tratamientos de personas con conductas suicidas, dando como resultado una notable disminución de pensamientos desadaptados. Posteriormente se describirán técnicas desde el enfoque humanista que son usadas en casos de suicidio.

El enfoque humanista se centra en el aquí y el ahora, no toma en consideración el pasado sino el presente de la persona, cuando existen ideas suicidas es porque el individuo no encuentra una solución a sus problemas y ve en la muerte la salida. Cuando no se cumplen las metas se da paso a la frustración generando que no se puede regular los impulsos. En este punto, es donde se puede elegir quedarse en ese camino o buscar otros, pero no olvidando que es uno mismo quien toma la decisión. Este modelo busca potenciar las fortalezas y recuperar el sentido de vida cuando no hay un logro de metas vitales (Balbín et al., 2016).

Los mismos autores añaden la logoterapia como técnica para tratar el suicidio, siendo su objetivo buscar el sentido de vida que se ha perdido desde la espiritualidad, para esto la persona debe hacerse responsable de sus actos. Seguidamente, la técnica de intención paradójica provoca una actitud alternativa en donde no se evitará el síntoma, sino que trata de potenciarlo, es una manera de resolver el conflicto con gracia; de esta manera, el paciente se da cuenta que el pensamiento de suicidio no puede regresar a él. Por último, La derreflexión dentro del suicidio busca que se encuentren otras soluciones que no causen daño a la persona; para esto ignora el problema tratando de no encontrarle una solución y centrándose en otros temas más importantes.

De la misma forma González et al. (2019) resaltan la logoterapia como técnica que aporta medios para ampliar la visión del paciente y que le permite reconocer los recursos psicológicos que tiene internamente, dotándolo de responsabilidad sobre su propia vida. De esta manera, encuentra el sentido de vida y de motivos que mantuvo oculto. Es una intervención psicoterapéutica que permite hacer conciencia sobre el sufrimiento llevándolo a un estado de tranquilidad y espiritualidad, ideal para pacientes con ideas suicidas.

Otra de las técnicas mencionada por los autores es la derreflexión, que consiste en rechazar síntomas que ocasionen malestar e intranquilidad, disminuyendo los pensamientos de

quitarse la vida que rondan constantemente en su cabeza; recobrando la estabilidad funcional. Para finalizar con Técnicas humanista tenemos el círculo de diálogo existencial (CDE) que se la utiliza en formato grupal, en donde se fomenta la comunicación y puedan desahogarse y tratar de temas sin temor a ser señalados ni juzgados, liberando pensamientos o sentimientos que alteran su tranquilidad. Al terminar con el CDE se puede aplicar diarios de viaje, en el cual se registran sensaciones experimentadas durante y después de la sesión.

En cuanto a la intervención psicológica con técnicas humanistas, se ha podido evidenciar que la logoterapia es una de las más recomendadas para el abordaje con personas que presentan conductas suicidas, debido a que permite la identificación del motivo y sentido de vida, para luego introducir técnicas que lo refuercen como la derreflexión y la intención paradójica.

Seguidamente se introduce el enfoque Gestáltico y cuáles son las técnicas que se emplean en el suicidio. Balbín et al. (2016) consideran que con la terapia Gestáltica también se puede abordar los intentos autolíticos a través de una adecuada evaluación fenomenológica. Dicha terapia se centra en las vivencias y experiencias del ser humano y al igual que el Humanismo no se enfoca en el pasado. Al mismo tiempo, potencia las capacidades de la persona para reconocer y estar alerta ante eventos importantes; o como en la Gestalt denomina el “darse cuenta”, para posteriormente cerrar situaciones inconclusas que han causado malestar.

Este enfoque resalta tres principales técnicas, así tenemos las técnicas supresivas que tienen como objetivo lograr que el paciente enfrente sus temores, eludiendo cada acto de evasión que realice por aquello que le causa malestar; en otras palabras, que no evada el aquí y el ahora. Es común que personas con ideas suicidas caigan en la negativa de aflorar sus más grandes temores, con esta técnica se logra que se den cuenta del problema y puedan solucionarlo.

Por el contrario, las técnicas expresivas pretenden que el individuo exteriorice todo lo que no percibe; que salga a flote los conflictos sin resolver, las situaciones inconclusas que ni él mismo sabía que existía. De esta manera, descubrirá que le ha llevado a tomar decisiones como querer quitarse la vida y reflexionar sobre eso. Con las técnicas integrativas se pretende la integración de la personalidad, que incorpore la experiencia de su pasado con las vivencias del aquí y el ahora que le permita reorganizarse y no caer en el mismo error.

Rodríguez (2020) realizó una intervención psicológica en un estudio de caso sobre ideación suicida aplicando terapia Gestáltica. Al finalizar el proceso desapareció la idea de muerte del sujeto, la manera de afrontar el conflicto mejoró, así como su relación con el entorno. Se instauraron pensamientos positivos que fomentan su seguridad y responsabilidad sobre su propia vida. El paciente desarrolló conciencia plena centrando su vida en el presente, con mayor autoestima y reconocimiento de que todo lo vivido contribuyó a un buen estado de bienestar.

En referente a las técnicas utilizadas tenemos, la ronda de sensaciones que se basa en realizar una meditación para hacer conexión con experiencias pasadas y lo que siente a través de diferentes preguntas orientadas por el terapeuta. El paciente pudo traer a su presente los acontecimientos que lo llevaron a tener en su mente la idea de morir y cómo se sintió tanto emocionalmente, así como que reacción tuvo su cuerpo. Como resultado logró tener contacto con el ahora, fortaleciendo el darse cuenta. Esta técnica se la realizó de manera individual, pero da buenos resultados en sesiones grupales.

Por consiguiente, la silla vacía otorga al paciente expresarse y dialogar a través de una silla vacía donde se ubica de manera imaginaria una persona, un sentimiento, un conflicto, un asunto no resuelto que lo ha llevado a tener ideas suicidas. Posteriormente se realiza un cierre con esta etapa de conflicto. Al experimentar el vacío el paciente entra en contacto con una mala experiencia que de alguna manera lo llevaron a querer terminar con su vida, para poder enfrentarlas y reemplazarlas con vivencias agradables.

Otras de las técnicas gestálticas fueron rompiendo estilos de narración donde se relata hechos de su vida con un estilo distinto como la comedia, drama o suspenso que le permita exteriorizar lo oculto y tomar conciencia. Después, con el uso del dibujo se plasma en un papel como se proyecta en un futuro, dibujando lo que desee. Como última técnica se encuentra me hago responsable, ideal para últimas sesiones, generalmente se usa alguna frase que haga tomar responsabilidad de su propia vida y de sus decisiones.

Las técnicas gestálticas mencionadas anteriormente, lograron fomentar la autoestima, la autoaceptación, autoconocimiento y fortalecimiento de sí mismo, dotando de herramientas necesarias en la toma de decisiones. A través de la exploración interna e individual del

paciente, donde controla sus polaridades emocionales, evitando de esta manera entrar en confusión consigo y con el entorno, eliminando el suicidio como alternativa de solución.

Teniendo en cuenta lo revisado hasta el momento, se ha encontrado literatura que demuestra la efectividad de técnicas cognitivas conductuales en casos de conductas suicidas respaldada por estudios realizados los últimos años. De igual manera se presentan técnicas Gestálticas y Humanistas, aunque con menor evidencia de efectividad que con el enfoque cognitivo. Chilatra et al. (2021) resalta que existe una falta de estudios de los diversos enfoques psicológicos y sus técnicas para una intervención en casos de suicidio.

CONCLUSIONES

- La intervención psicológica con técnicas del enfoque Cognitivo Conductual, han demostrado alto nivel de efectividad en el abordaje a pacientes que presentan conducta suicida, logrando la modificación y disminución de pensamientos distorsionados, reduciendo la ideación suicida. Dentro de las técnicas más frecuentes está el diálogo socrático que permite la identificación y reestructuración de pensamientos desadaptados, así mismo se señala el entrenamiento en autoinstrucciones usado para analizar y planificar antes de actuar. Por último, la técnica en resolución de problemas propone alternativas de solución distinta a la muerte, dando al paciente herramientas de resolución de conflictos adaptadas.
- De la misma manera se señala técnicas desde el enfoque Humanista, resaltando la logoterapia como la más efectiva para la reducción de sintomatología suicida, la misma que se complementa con la técnica de intención paradójica y la derreflexión que en conjunto potencian las fortalezas y el sentido de vida que en un paciente con riesgo suicida está ausente. Finalmente, el enfoque Gestáltico propone tres principales técnicas: supresivas, expresivas e integrativas ideales para desarrollar conciencia plena de su vida, centrándose en el presente.
- De las técnicas antes mencionadas, las cognitivo conductuales han aportado mayor evidencia a su efectividad que las técnicas humanistas y Gestálticas, así mismo se evidenció una ausencia de estudios con técnicas de distintos enfoques que demuestren efectividad en tratamiento suicida. Por tal motivo, resulta relevante que se lleven a cabo futuras investigaciones que permitan desarrollar nuevas técnicas desde diferentes enfoques.

REFERENCIAS

- Acevedo, M. y Gélvez, L. (2018) Estrategias de intervención cognitivo conductual en un caso de depresión persistente. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (55), 156 - 158. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1001-4239-3-PB.pdf>
- Amador, J., González, V., Galicia, C., Galindo, P., Domínguez, O., Reyes, A. y Gutiérrez, I. y (2017). Resultados de un Programa de Intervención Cognitivo Conductual para tratar la conducta suicida en pacientes del Hospital Psiquiátrico Morelos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 905-923. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art5.pdf>
- Antón, V., García, P. y García J. (2016) Intervención cognitivo-conductual en un caso de depresión en una adolescente tardía. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 45-52. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/anton-menarguez_et_al_2016_tcc_depresion_adolescente_tardia.pdf
- Balbín, S., Henao, L., Lopera, S. y Sierra, D. (2016). El Suicidio desde la Psicología Humanista. *Psyconex*, 1-11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326995/207842>
- Cañón, S., Castaño, J., Mosquera, A., Nieto, L., Orozco, M. y Giraldo, W. (2018). Propuesta de intervención educativa para la prevención de la conducta suicida en adolescentes en la ciudad de Manizales (Colombia). *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 27-40. <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.02>

- Chilatra, M., Guio, D. y Vera, J. (2021). Análisis sistemático de la literatura, eficacia de la Terapia Cognitiva Conductual en pacientes diagnosticados con depresión [Trabajo del grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional - Universidad Cooperativa de Colombia.
- Corona, B., Hernández, M. y García, R. (2016). Mortalidad por suicidio, factores de riesgos y protectores. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 90-100. <https://www.redalyc.org/pdf/1804/180444213011.pdf>
- Fonseca, E. y Pérez, A. (2020). Evaluación de la Conducta Suicida en Adolescentes: a propósito de la Escala Paykel de Suicidio. *Papeles del Psicólogo*, 106-115. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928>
- González, D., Barreto, A. y Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva: antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 99-107. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10211>
- González, A., Ríos, L., Ruiz, L. y Solórzano, W. (2019). Estrategias terapéuticas para el manejo de la depresión en pacientes crónicos desde tres paradigmas de la psicología. *Psicología Científica*. <https://www.psicologiacientifica.com/estrategias-manejo-depresion-pacientes-cronicos-paradigmas-psicologia/>
- Guajardo, N., Ojeda, F., Achui, L. y Larraguibel, M. (2015) Intervenciones Terapéuticas para la Conducta Suicida en Adolescentes. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 145-155. https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/05/Revista-SOPNIA_201502.pdf
- Hernández, R., Romero, D., Alcázar, D., Vogel, N. y Reyes, D. (2017). Intervención cognitivo-conductual en caso de trastorno depresivo debido a traumatismo de estructuras múltiples de rodilla. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 15-28.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-18332017000100015

Leiman, M. y Garay, C. (2017). Intervenciones psicológicas para pacientes con riesgo suicida: una revisión sistemática. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 261-275.
https://www.researchgate.net/publication/322255429_Intervenciones_psicologicas_para_pacientes_con_riesgo_suicida_una_revision_sistemica

Martínez, D., Collejo, Y., Fonseca, Z., Quezada, A. y Verdecia, Y. (2021). Comportamiento y estratificación espacial de la conducta suicida. *Provincia Granma*. Año 2017. Multimed.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182021000100001&lang=es

Mayorga, E. (2018). Protocolo para la Detección y Manejo Inicial de la Ideación Suicida. *Ajayu*, 203-219.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612018000100009

Molina, M. y Restrepo, D. (2018). Internet y comportamiento suicida en adolescentes: ¿cuál es la conexión? *Pediatrics*, 30-39.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/109-Texto%20del%20art%C3%ADculo-569-1-10-20181208.pdf>

Mosquera, L. (2016). Conducta suicida en la infancia: Una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9-18.
http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Conducta%20suicida%20en%20la%20infancia%20%20Revisi%C3%B3n%20critica%20Mosquera_2016.pdf

Rodríguez, G. (2020). Proceso de Psicoterapia Gestalt en un joven universitario con ideación suicida [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de la ciudad Juárez].

<http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5698/Tesis%20X%20GRdz.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Vargas, G., Gallegos, C., Salgado, C., Salazar, M., Huamán, K., Bonilla, C., Reyes, N. y Caballero, P. (2019) Guía de práctica clínica basada en evidencias para el tratamiento de depresión en adultos en un hospital especializado en salud mental. Lima, Perú. Anales de la Facultad de Medicina, 123-130. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15882>