



QUÉ HACER SI TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS



KONTERRA
RESILIENCE

ACERCA DE ESTE RECURSO

Si tiene pensamientos suicidas, recuerde que no está solo y que hay formas de encontrar apoyo y alivio. Este recurso comparte los pasos que puede seguir para navegar por estos sentimientos dolorosos y abrumadores. Recuerde, si tiene una emergencia de salud mental, comuníquese con los servicios de emergencia.

1. BUSQUE AYUDA	3
Habla con alguien de confianza	3
Comuníquese con un terapeuta	3
Llame a una línea directa de crisis	4
2. PROTEJA SU ENTORNO	4
Limitar el acceso a los artículos que podría usar para lastimarse.....	4
Crear un plan de seguridad	5
Crear un "kit de confort"	6
3. LIMITAR EL AISLAMIENTO	6
4. PLANIFICA SUS DÍAS	7
Comenzar a planificar sus días	7
Distracciones positivas y otras actividades útiles.....	8
5. RECUERDA ESTAS COSAS	9
Los sentimientos cambian con el tiempo.....	9
Sus pensamientos no son hechos	9
No está solo.....	10
Pequeños cambios en el comportamiento pueden cambiar su estado de ánimo	10
Poco a poco, puede superar esto	11
LISTA DE VERIFICACIÓN DE COSAS QUE DEBE HACER SI TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS	12
ACERCA DE KONTERRA	13

1. BUSQUE AYUDA

Muchas personas que tienen pensamientos suicidas también experimentan otros problemas de salud mental, como ansiedad o depresión. Esto puede llevar a las personas a sentirse desesperadas y tener pensamientos como "siempre me sentiré así de mal" o "aquellos a quienes más amo estarían mejor sin mí".

Comunicarse no es fácil, pero conectarse con otros puede ayudarlo a escapar de la visión de túnel y brindarle una perspectiva más amplia de lo que está experimentando en este momento. Cuando confía en alguien seguro y comprensivo sobre su sufrimiento, esto puede ayudar a compartir la carga y liberar parte de la presión que sientes. Aquí hay tres formas de buscar ayuda:

Habla con alguien de confianza

Ya sea un amigo, un familiar, un líder religioso, un colega o un consejero, compartir sus sentimientos puede proporcionar alivio y conexión a tierra inmediatos. A menudo, los amigos y la familia no sabrán cuánta desesperación puede estar sintiendo. Si lo supieran, muchos de ellos se sentirían honrados de apoyarte.

Comuníquese con un terapeuta

Comuníquese con un profesional de la salud mental, consejero o terapeuta. Están capacitados para ayudar a superar esto. Un terapeuta puede ayudar a:

- > Escuchar y ayudar a comprender su dolor
- > Dar habilidades para ayudar a regular su emoción intensa
- > Ayudar a aprender los pasos para mantenerse seguro
- > Llevar el peso de su dolor
- > Ayudar a ver sus puntos ciegos

Llame a una línea directa de crisis

Si no está listo para hablar con alguien de confianza, o no está disponible, considere llamar a una línea directa de crisis para hablar sobre su dolor y cómo sobrellevarlo. Aquí hay algunos sitios web y números que pueden ser útiles.

- > *Las líneas directas internacionales de suicidio*
 - https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html
 - <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines/>
- > *El Directorio de Líneas de Ayuda Internacionales* para obtener recursos en su ubicación
 - <https://www.helpguide.org/find-help.htm>
- > *Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio (en los EE. UU.)*
 - 1.800.273.8255
 - O envíe un mensaje de texto con LEV a 741741

2. SALVAGUARDA SU ENTORNO

Si se siente suicida o tiene pensamientos suicidas, es importante tomar medidas proactivas para mantener su entorno seguro y reducir el riesgo de que pueda tomar medidas para terminar con su vida. A continuación, se presentan varias formas de hacerlo. Si tiene dificultades para hacer estos cambios usted mismo, pídale ayuda a un familiar, amigo o terapeuta. Pueden ofrecer asistencia práctica y apoyo emocional a medida que hace que su entorno sea más seguro.

Limitar el acceso a los artículos que podría usar para lastimarse

Si tiene pensamientos de cómo se quitaría la vida, limita cualquier medio que pueda usar para hacerle daño. Algunas formas comunes de garantizar que su entorno sea seguro incluyen:

- > **Retire las armas** de fuego: retire las armas de fuego de su entorno o asegúrese de que estén bajo llave de forma segura y que no tenga acceso al código o la llave de la caja fuerte.

- > **Elimine el acceso a pesticidas y venenos:** Pídale a un amigo o familiar que guarde estos artículos por usted.
- > **Asegure los objetos afilados:** Retire elementos como cuchillos, navajas de afeitarse o tijeras de su entorno inmediato. Pídale a un amigo o familiar que le ayude a guardarlos de manera segura, para que no pueda acceder a ellos solo.
- > **Limite el acceso a los medicamentos:** Si es posible, dele los medicamentos a una persona de confianza para que los guarde o guárdelos bajo llave.
- > **Limite el alcohol y las drogas:** Las sustancias pueden intensificar los pensamientos suicidas y afectar el juicio. Evítalos o (mejor aún) elimínelos de su espacio vital.

Crear un plan de seguridad

Piense *ahora* en las cosas que puede hacer para sobrellevar la situación cuando se sienta abrumado, muy ansioso o deprimido, y/o suicida. Haga un plan de seguridad que lleve consigo. Identificar:

- > **Espacios seguros designados:** Identifique lugares donde se sienta cómodo y seguro donde pueda ir para despejar su mente. Esto podría ser en algún lugar de su comunidad, la casa de un ser querido o un parque.
- > **Contactos de emergencia:** Guarde los nombres y la información de contacto de las personas que pueden ayudarlo durante los momentos de crisis en su teléfono. Escriba estos nombres en una lista e incluya su información de contacto en caso de que no tenga su teléfono. También incluya la cantidad de líneas directas de crisis y servicios de emergencia en caso de que se sienta inseguro.
- > **Estrategias de afrontamiento:** Cree un plan de acción de cosas claras y alcanzables que pueda hacer cuando esté en crisis. Estas estrategias y actividades de afrontamiento pueden incluir:
 - Pasatiempos o distracciones que pueden cambiar su enfoque, como libros, rompecabezas o música. Participar en estas actividades puede ayudar a interrumpir los pensamientos dañinos.
 - Estrategias que le ayudan cuando se siente deprimido, como escuchar música, llamar a un amigo, salir a caminar o usar aplicaciones que ofrecen apoyo en tiempo real (como servicios de chat de salud mental o ejercicios guiados de atención plena).
- > **Enumere las razones por las que desea seguir con vida:** cree una lista de las razones por las que desea seguir con vida. Esto puede incluir seres queridos, mascotas, fe o cualquier cosa que sea significativa para usted. Use esta lista en momentos en que esté en riesgo para recordárselo.

Mantenga este plan de seguridad visible en su entorno y lleve una copia con usted cuando salga de casa. También es posible que desee compartir su plan de seguridad con aquellos que están en su red de apoyo para que tengan ejemplos concretos de lo que lo ayuda y cómo le gusta recibir apoyo.

Crear un "kit de confort"

Cree un kit de afrontamiento reuniendo elementos que puedan ayudarlo a calmarlo y conectarlo con la tierra, como pelotas antiestrés, téis calmantes, fotos de seres queridos o libros favoritos. Tener este kit disponible puede brindar comodidad durante momentos de angustia. Es posible que desee tener un kit con usted en casa y uno más pequeño que pueda llevar en su mochila, bolso o bolso cuando esté fuera de casa.

3. LIMITAR EL AISLAMIENTO

A menudo, cuando nos sentimos angustiados, es posible que no tengamos la energía para conectarnos con los demás o temamos que no entiendan por lo que estamos pasando. El aislamiento puede intensificar los pensamientos y sentimientos negativos. Cuando se siente ansioso, deprimido o suicida, puede ser de gran ayuda conectarle con personas seguras y comprensivas en su vida (incluso si es solo un mensaje de texto o una breve conversación). Aquí hay algunas cosas que puede hacer para limitar su aislamiento:

- > **Pase tiempo con amigos o familiares que lo apoyen:** Si tiene ganas de aislarse, invite a alguien a quedarse con usted o haga planes para estar en un espacio común.
- > **Participe en actividades que sean significativas para usted:** Piense en un momento en el que se sintió bien y participó en actividades que le parecieron agradables. Incluso si siente que no tiene energía, intente participar en una de estas actividades, aunque sea por unos minutos. A menudo nos sentimos mejor cuando estamos activos.
- > **Comparta su plan de seguridad con su red de apoyo:** Comparta su plan de seguridad con amigos de confianza, familiares o un terapeuta que pueda ayudarlo a monitorear su entorno y comunicarse con usted regularmente.
- > **Consulte a un terapeuta regularmente:** las sesiones de terapia regulares pueden brindar apoyo emocional continuo. Si no está en terapia, considere comenzar. Si ya está viendo a un terapeuta, aumente su contacto durante los momentos difíciles.

4. PLANIFICA SUS DÍAS

Puede ser muy útil para alguien que se siente suicida planificar sus días con anticipación. La estructura y la rutina pueden proporcionar un sentido de propósito, control y estabilidad. Puede ayudar a prevenir los sentimientos de falta de rumbo y caos que a menudo acompañan a los pensamientos suicidas, y evitar que se obsesione con pensamientos negativos. También puede promover el cuidado personal y las conexiones útiles, y crear distracciones positivas.

Comenzar a planificar sus días

A continuación, le indicamos cómo comenzar a planificar sus días:

- > **Comience poco a poco y de manera simple:** mantenga sus planes manejables y alcanzables. Comience programando solo unas pocas tareas pequeñas cada día. Estos podrían ser tan simples como levantarse de la cama, ducharse y desayunar.
- > **Incluya cuidado personal básico:** Planifique tiempo para actividades de cuidado personal como:
 - **Comer comidas regulares:** Apunte a comidas nutritivas para ayudar a estabilizar la energía y el estado de ánimo.
 - **Actividad física:** Incluya ejercicios suaves como caminar o estirarse.
 - **Descanse y duerma:** Priorice el sueño programando una rutina constante a la hora de acostarse.
 - **Higiene personal:** Planifique tiempo para ducharse y arreglarse.
- > **Incorpore distracciones positivas:** Programe actividades que le brinden consuelo o alegría, como leer, ver un programa favorito, participar en un pasatiempo o escuchar música. Estos pueden proporcionar descansos muy necesarios de los pensamientos negativos.
- > **Planifique la interacción social:** Construya una conexión en su día. Esto podría incluir programar tiempo para reunirse con un amigo, enviar mensajes de texto o llamar a un ser querido, o asistir a un grupo de apoyo en línea.
- > **Recuerda tener compasión por sí mismo:** ¡Está bien si no logra todo lo que está en su lista! Recuerda ser amable contigo mismo. Sepa que incluso los pequeños pasos son importantes.

Distracciones positivas y otras actividades útiles

Hay muchas salidas para los sentimientos dolorosos además de hablar y confiar en alguien. Si quieres crear un plan diario, pero no estás seguro de qué hacer, prueba algunas de las siguientes opciones:

- > **Ejercicio:** El ejercicio puede ayudar a liberar sustancias químicas en nuestro cerebro que alivian el dolor y mejoran nuestro estado de ánimo. La actividad física aumenta nuestro ritmo cardíaco y mantiene activos los neurotransmisores del bienestar en nuestro cerebro durante más tiempo. Esto es muy útil en momentos de bajo estado de ánimo y angustia.
- > **Haz planes sociales:** aislarse cuando se siente deprimido puede hacerle sentir peor. Incluso si cree que no es una buena compañía, pasa tiempo con amigos y personas con las que se sienta cómodo. Si siente que no tiene la energía para hablar, planea ver una película o jugar un juego con ellos.
- > **Toma una nueva clase:** Inscríbele en una clase sobre algo que le interese. Aprender cosas nuevas es una excelente manera de mantenerse comprometido y conectarse con los demás. Las clases gratuitas pueden estar disponibles en centros comunitarios o en línea.
- > **Lee ficción:** sumérgele en una historia divertida y atractiva en lugar de encender las noticias o desplazarle por las redes sociales. Evita leer cualquier cosa demasiado deprimente. Es posible que desee intentar leer series de fantasía: pueden transportarlo a un mundo completamente diferente y darle un descanso de las presiones y preocupaciones de su propia vida.
- > **Escribe sobre lo que piensas y sientes:** Las investigaciones han demostrado que traducir pensamientos y sentimientos en palabras escritas tiene un efecto terapéutico. Para comenzar, intente sentarse y escribir continuamente durante 5 minutos o más. Trate de ser lo más honesto posible al escribir. A veces, cuando nos sentimos abrumados o inseguros acerca de nuestros sentimientos y por qué nos sentimos como nos sentimos, puede pasar un tiempo antes de que podamos alcanzar las cosas que nos están afectando en este momento. Así que ten paciencia, escribe exactamente lo que tiene en mente en ese momento y no le apresure. Además, no vuelva a leer inmediatamente lo que escribió después de terminar. Esto puede angustiarse aún más. El objetivo de esta actividad es el *proceso* de escritura. Pruébelo y vea si lo encuentra útil.
- > **Haz una lista de reproducción de música:** La música puede ser de gran apoyo para algunas personas. Busca canciones en línea y crea una lista de reproducción de música que le empodere, calme o le alivie. Ciertas canciones pueden recordarte recuerdos felices o hacer que quiera mover su cuerpo. Cuando se sientes deprimido, puedes gravitar hacia canciones que evocan sentimientos de tristeza adicionales y desencadenan y alimentan aún más su bajo estado de ánimo, pero esta lista de reproducción debe centrarse en lo que le hace sentir bien. Tenga en cuenta esta lista de reproducción y recuerde que, si se siente desesperado o suicida, puede ayudarlo a cambiar a un estado de ánimo más positivo.

- > **Cocine u hornee:** nutrirse y comer bien es muy importante cuando no se siente bien, y probar nuevas recetas es una buena manera de pasar el tiempo. Cocinar puede brindar el placer de la creación y el consumo, y ayudar a proporcionarle los nutrientes que necesita para sentirse y funcionar mejor.
- > **Prueba la meditación o los ejercicios de atención plena:** La meditación y la atención plena pueden ayudarnos a sentirnos conectados con nosotros mismos y fuera de nosotros mismos. También puede ayudarnos a practicar la conciencia de la respiración, el equilibrio y la autorregulación.
- > **Ora o participa en su comunidad de fe:** Si usted es religioso o espiritual, ora para pedir ayuda y orientación. Vaya a su lugar religioso o espiritual y asista a los servicios, o únase a algunos amigos cercanos o familiares para hacerlo.

5. RECUERDA ESTAS COSAS

Si experimenta pensamientos suicidas, comprender más sobre sus emociones y comportamiento puede salvarle la vida. Aquí hay algunas ideas clave para tener en cuenta:

Los sentimientos cambian con el tiempo

- > **Las emociones no son permanentes:** No importa cuán intensas o abrumadoras se sientan las emociones en el momento, siempre cambiarán. Al igual que las olas, las emociones suben y bajan. Si bien a veces puede parecer que las emociones difíciles y el dolor durarán para siempre, recuerde que *disminuirán* en intensidad y cambiarán con el tiempo.
- > **No tiene que actuar sobre las emociones:** Sentirnos de cierta manera no significa que debamos actuar sobre esos sentimientos. Los pensamientos suicidas generalmente provienen de un dolor emocional intenso, pero no son instrucciones que debamos seguir. Siempre tenemos opciones, sin importar cuánto dolor tengamos, incluida la elección de no actuar sobre ciertos pensamientos.

Sus pensamientos no son hechos

Cuando nos sentimos realmente deprimidos, desesperados o abrumados, podemos desarrollar creencias inexactas sobre la situación y sobre nosotros mismos, como:

- > Creer que siempre nos hemos sentido así y que *siempre lo haremos*
- > Creer que no valemos nada y/o somos una carga para los demás

Cuando tenemos pensamientos que pueden hacernos sentir ganas de quitarnos la vida, como "No valgo nada", "Soy una carga para los demás" y "La gente estaría mejor si ya no estuviera", **es importante recordar que estos pensamientos no son hechos**. Cuando reconocemos pensamientos como estos, podemos recordarnos a nosotros mismos que debemos hacer una pausa y cuestionar si esos pensamientos son hechos o no.

No está solo

Cuando nos sentimos suicidas, puede parecer que nadie lo entenderá, que pueden juzgarnos o que a nadie le importa. Pero muchas personas (incluidos profesionales, amigos y familiares) están dispuestas a escucharnos y ayudarnos a superar nuestro dolor. Recordar:

- > **No está solo en sus pensamientos:** muchas personas tienen pensamientos suicidas e incluso han intentado quitarse la vida. Muchos han estado en situaciones similares y han encontrado la manera de salir adelante. Sentirse mejor es posible.
- > **El aislamiento puede crear un ciclo peligroso:** si se siente suicida, puede sentir que no tiene la energía para pasar tiempo con los demás y/o que no quiere cargar a los demás con su angustia. Estos pensamientos pueden hacer que se aisle. Sin embargo, aislarse puede conducir a pensamientos negativos adicionales (como "Nadie se preocupa por mí") y sentimientos (tristeza, desesperanza, soledad). Estos pensamientos pueden conducir a un mayor aislamiento e inactividad, lo que intensificará sus sentimientos de angustia y depresión.
- > **La conexión con personas seguras y comprensivas ayuda:** Abrirse a alguien sobre sus sentimientos, ya sea un amigo de confianza, un líder religioso o un terapeuta, puede ser una forma poderosa de sentirse comprendido y menos aislado. El simple hecho de ser escuchado puede ayudar a aliviar parte de la carga emocional, y es posible que descubras que las personas le entienden y quieren apoyarle más de lo que podría haber imaginado.

Pequeños cambios en el comportamiento pueden cambiar su estado de ánimo

Nuestros comportamientos, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos están conectados. Esto significa que, si cambiamos uno, a menudo podemos cambiar los demás. En otras palabras, si elegimos hacer algo diferente, es probable que nuestros

pensamientos y sentimientos también cambien para coincidir más con nuestro nuevo comportamiento. Recordar:

- > **El comportamiento afecta el estado de ánimo:** A veces, las emociones no cambian por sí solas, pero puede cambiar su estado de ánimo cambiando su comportamiento. Pequeñas acciones como levantarse de la cama, ducharse, salir a caminar o hablar con alguien generalmente conducen a una mejora gradual en el estado de ánimo.
- > **Rompe el ciclo de la inactividad:** "Fingir" puede ayudarle a "triunfar" al sacarle de los ciclos de inactividad (sentirse mal por no participar en actividades, lo que le lleva a ser menos activo, lo que se hace sentir aún peor). Participar en actividades y socializar, incluso cuando no tiene ganas, puede crear pequeños cambios positivos en su estado de ánimo y niveles de energía.

Poco a poco, puede superar esto

Cuando nos encontramos atrapados en un lugar sin esperanza, puede parecer muy difícil, si no imposible, salir sin ayuda y apoyo.

Si tiene tendencias suicidas, debe saber que no está solo y que hay personas a las que les gustaría apoyarte. El primer paso es comunicarse con alguien y hablar con él sobre sus sentimientos y pensamientos. Si se siente en riesgo de quitarse la vida, hable con su médico, terapeuta o vaya al hospital más cercano. **Recuerde, el suicidio se puede prevenir.**

LISTA DE VERIFICACIÓN DE COSAS QUE DEBE HACER SI TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS

Si tiene pensamientos suicidas o suicidas, use la siguiente lista de verificación para ayudarlo a buscar ayuda, proteger su entorno y tomar otras medidas para mantenerse a salvo.

COSAS QUE HACER	PÁGINA #	¿HECHO?
1. BUSCA AYUDA	3	<input type="checkbox"/>
> Habla con alguien de confianza	3	<input type="checkbox"/>
> Comuníquese con un terapeuta	3	<input type="checkbox"/>
> Llame a una línea directa de crisis	4	<input type="checkbox"/>
2. PROTEJA SU ENTORNO	4	<input type="checkbox"/>
> Limite el acceso a los artículos que podría usar para lastimarse	4	<input type="checkbox"/>
> Crear un plan de seguridad	5	<input type="checkbox"/>
> Preparar un "kit de confort"	6	<input type="checkbox"/>
3. LIMITAR EL AISLAMIENTO	6	<input type="checkbox"/>
4. PLANIFICA SUS DÍAS	7	<input type="checkbox"/>
5. REVISE LA SECCIÓN "RECUERDE ESTAS COSAS"	9	<input type="checkbox"/>

ACERCA DE KONTERRA

KonTerra especializa en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimientos, contenidos gráficos o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes, y equipos para equiparlos con herramientas para comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo de manera significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para brindar un excelente apoyo: todos son profesionales experimentados en salud mental (a nivel de maestría o doctorado); y personal de apoyo experimentado en entornos y funciones de alto estrés y riesgo.



Servicios prestados por nuestros profesionales altamente calificados incluyen:

- Asesoría psicosocial y consejería profesional individual
- Eventos educativos y de capacitación virtuales y presenciales
- Asesoramientos de bienestar del personal
- Apoyo y Consultas Gerenciales para Organizaciones y Líderes
- Servicios de Respuesta a Incidentes Críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net.