Al aire con tu salud mes de mayo

**Alejandro**

Damos inicio a un espacio diseñado para que sepas de primera mano todo relacionado con la salud del sur de la ciudad. Acá empieza Subred Sur, Al Aire con tu Salud. ¡Hola a todos! Bienvenidos a la nueva edición de Subred Sur Al Aire con tu Salud, un programa que el día de hoy va a tener una persona que nos va acompañar, una especialista en el tema, una psicóloga que ya vienen ustedes conociendo por nuestras secciones para poder hablar de algo que es de mucho interés para todos. Estoy segurísimo que sí. Sé que lo vamos a poder abordar de una manera muy constructiva y es la ideación suicida. Entonces la verdad los quiero invitar a que se queden con este programa, porque no solamente vamos a traer eso, sino que vamos a traer como siempre buena música, los consejos en salud y pues esperamos que esta sea una oportunidad para llenarnos de bonita alegría y desearles obviamente que tengan un espectacular día.

Espero poder llevarles y transmitirle la información de la manera correcta. Los quiero invitar antes de que empecemos con la música a que nos sigan a nuestras redes sociales por si no nos siguen. Nosotros estamos en Twitter, estamos en Facebook, estamos también en Instagram y nos pueden buscar como subred sur salud o @ subred sur. Así que, sin más preámbulo, vamos a empezar este programa con muy buena música.

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

**Alejandro**

Bueno, después de este corte musical vamos a empezar a hablar del tema que ya les anticipé en el inicio del programa, que es la ideación suicida. La persona que me acompaña el día de hoy es una persona que ustedes ya vienen escuchando en capítulos anteriores, es María José Cortés, ella es psicóloga de nuestra Subred Sur y viene acompañándonos en sesiones que hemos venido haciendo cortas, pero que hoy decidimos dedicarle, pues obviamente un espacio más largo para poder hablar de esta temática que alguna vez ya también habíamos abordado, pero pues quisiéramos darle como enfoques diferenciales y con diferentes tipos de vista también que me parece que son importantes.

Y es porque este tema de la conducta suicida es algo que cada vez nos es más latente, es algo que de pronto puede estar más cercano a nosotros y no nos hemos dado cuenta. Y muchas veces nosotros no somos conscientes ni capaces de reconocer que tenemos, de pronto, algún problema en salud mental o es que la persona que está al lado también lo tiene.

Entonces, primero que todo, María José, bienvenida a otro programa. Gracias por acompañarnos en un programa completo nuevamente acá en Subred Sur Al aire con tu Salud.

**María José**

Hola, buenas tardes a todas las personas que nos escuchan. Sí, es muy interesante poder acompañarlos nuevamente y que bueno que se vuelve, pues digamos, continua y no es un proceso que queda a medias, sino que es un proceso que se toca desde las diferentes áreas. Y el día de hoy pues con ideación suicida y todos los factores que nos conllevan a una ideación y pues es muy importante contemplarlo y no hacerlo de manera breve sino de manera completa.

**Alejandro**

Bueno, muy bien, empecemos con toda la buena energía y es qué es la conducta suicida.

**María José**

Bueno, la conducta suicida se refiere a todos los pensamientos o conductas que conllevan a la persona, al acto deliberado de quitarse la vida, con intención o sin intención.

**Alejandro**

Porque uno diría como con intención o sin intención, ¿cuál sería la diferencia?

**María José**

Digamos que muchas veces las personas que realizan cutting no tienen, digamos, contemplado, hacer un acabado de su vida totalmente, sino que en el acto y en el intento puede realizar fallido o digamos consumado. Sí. Entonces digamos que no todas las veces las personas tienen la ideación, así como tan latente, pero quisieron hacerlo más bien para liberar sentimientos, emociones y en esta manera de hacerlo, pues tuvieron un intento de suicida consumado.

**Alejandro**

Ok, es como el hecho de infringirse daño a sí mismo y en algunos casos se hace consumado, es decir, llevan como para la muerte de la persona, en otros casos simplemente con el hecho de lastimarse.

**María José**

Pues ajá, eso es, eso es correcto Alejandro. Entonces la persona de pronto hace autolesiones sin intención de hacerse daño.

**Alejandro**

Te hago una pregunta este tipo de comportamiento o llegar a este tipo de situaciones, estoy casi convencido que ya tú me sacas de la duda, seguramente no se hacen de la noche a la mañana. Seguramente esto tiene un orden comportamental que pronto nosotros podríamos comenzar a identificar, quizás en nosotros mismos o en personas cercanas, ¿cuáles serían esas etapas?

Si esas etapas, digamos que se caracterizan por tres y entonces tenemos la ideación, entonces es pensar y son todos esos pensamientos que nos llegan a nosotros, como la idea. Lo otro, ese es el plan estructurado y por tercero, pues tenemos el intento. Entonces en la ideación, como ya lo mencioné, pensaba en nosotros cómo poder de pronto me quiero quitar la vida.

A veces tenemos estos tipos de, digamos de manifestaciones, la planeación, después ya pensar y estructurar nosotros cómo lo vamos a hacer, es decir, me voy a tomar unas pastillas o me voy a colgar o lo voy a hacer por asfixia, o no sé, digamos el método que se podría practicar y el intento, pues que ya como lo mencioné, puede ser intento consumado, llegar a la muerte o un intento fallido que alguien cercano se dé cuenta y detenga el acto. Entonces cómo que fue fallido.

Estas son las, digamos, las características y las etapas que se identifican. Seguidamente, pues tenemos como un paso a paso también, que es como deseos de morir sin razón, cierto. Entonces yo como que quiero morir, pero no hay nada que pronto me haga sentir. Entonces son los padres que de pronto llegan y abordan a los hijos porque tiene sus pensamientos. Y es que a usted no le falta nada y acá lo tiene todo. Entonces es el deseo de morir sin, digamos, sin razón alguna.

**Alejandro**

Pero, pero, pero te interrumpo, pero, pero sin razón alguna, aparente no. Porque eso desde la visión de los demás, porque por dentro pueden estar pasando muchas cosas en la cabeza que comienza a tener este tipo de ideas.

**María José**

Exacto. Sí, aparente ante otras personas, porque pues otras personas no están viviendo lo que la persona está padeciendo, de pronto digamos un calvario solo ya por dentro. Entonces esta razón es aparente ante la sociedad, pero con justa causa de la persona que lo está idealizando. Tenemos por otro lado, pues la ideación suicida con deseo, entonces es contemplación la persona que viene con un rechazo latente hace mucho tiempo que le pide ayuda a sus padres, a sus familiares, a sus amigos cercanos y no tiene ninguna. Entonces digamos que agotó todas las instancias, cierto.

Y por otro lado tenemos como la planeación, ejecución y suicidio consumado. Cierto. Entonces es ideal porque muchas veces tienen las personas la idea, cierto. Yo me quiero, me quisiera morir, ya no quisiera tener más que estar en este mundo, pero nunca han pensado el método de hacerlo. Nunca, o sea, solamente se quedan en la frase me quiero morir, pero nunca lo piensan, lo contemplan yo voy a hacer esto o voy a mirar que mis papás salen hasta ahora y yo tengo esta ahora, probablemente para poder hacerlo.No, nunca, detalla. Y se ponen a estructurar su plan para realizar el suicidio.

**Alejandro**

Qué puede llevar a una persona a que tenga este tipo de pensamientos, no como tú dices. Pues hay un error, yo creo que es de afuera los factores externos de querer minimizar este tipo de cosas, como tú dices, los papás que lo primero que dicen es como no, pero si usted lo tiene todo, cállese y de una u otra forma como que de una vez le quitan poder a lo que puede llegar a sentir la otra persona, hasta no ser empático se me hace sentido, pero cuáles pueden ser esos factores de riesgo que puedan llevar a una persona comience a sentirse así, que no tiene ganas de vivir, que no le dé sentido a la vida y después que comience a avanzar en estas etapas que ya bien nos contaste.

**María José**

Sí, digamos que subestimamos muchas veces la muerte, cierto, la ideación suicida como tal y por qué hablamos tanto de los padres y no es que los estamos juzgando, sino que son las personas que están en constante comunicación, seguimiento con los hijos y muchas veces se ven vulnerados desde ellos. Entonces si de pronto no tienen un abordaje desde sus padres adecuadamente, pues probablemente la persona no vaya a buscar en otras personas.

Digamos que los factores son variados, tenemos factores familiares, tenemos factores personales y tenemos factores escolares. Listo, entonces digamos, desde los factores familiares podemos contemplar de pronto la baja escolaridad de los padres, que hace que sea menos comprensible. De pronto estrato económico, de pronto los chicos quieren más de lo que tienen y de los que sus padres no pueden les puede estar brindando.

Tenemos los factores de maltrato, todo lo que es violencia física, psicológica, emocional. Digamos que estas son, la mala calidad de vida, de pronto que llevan hace que la persona esté agotada y es un factor familiar, entonces que tenga maneras de pensar en quitarse su vida.

Por otro lado, contemplamos los factores escolares. Entonces el factor escolar digamos que se dividen en dos.

Acoso escolar y estrés académico. El acoso escolar va dirigido a todas las personas que realizan bullying, cierto. Entonces que están vinculadas con todo lo que es el proceso de bullying, el ciberacoso, ahora con las redes sociales, el matoneo, el chantaje de las personas, como que si no vea esto, entonces en los hábitos escolares se ve mucho. Si usted no me da, entonces yo publico las fotos y publico las conversaciones, entonces esto se basa a todo lo que es el acoso escolar.

Por otro lado, contemplamos lo que es el estrés académico. Yo lo dirijo muchas veces a estados universitarios. Si entonces contemplamos que tenemos de pronto la exigencia que académica que es en un colegio, pues no es lo mismo en una universidad, entonces hay carreras también que de pronto generan más estrés.

Ejemplo podemos tener la medicina, que es una carrera con suma exigencia, que no solamente se ven exigidos por tener un rendimiento en notas y demás, sino que también de pronto el no frustrar a los padres, el no frustrarse en ellos mismos, en que decir yo pierdo y mi papá está haciendo un esfuerzo extra para poderme pagar un semestre, una materia, una carrera, pues esto los puede generar y los puede conllevar a un estrés, digamos, agudo escolar.

Adicional a eso también digamos que se veía muy relacionado con todas las personas que adquirieron el ser pilo paga, cierto. Digamos una persona de pueblo que las exigencias académicas en un pueblo son más livianas, digámoslo así, y se vienen a enfrentar con grandes universidades donde es un alto rendimiento. Se vieron estresados, se vieron frustrados y muchas veces se veía la deserción escolar.

**Alejandro**

Ok, esto yo sé que nos falta un factor más que han mencionado que era el personal, pero no sé si esto también de pronto se pueda aplicar un poco también al entorno laboral, no? Y a veces también esa sobre exigencia laboral de no saber si cargas con el peso de las carga laborales, con la cantidad de responsabilidades que tienes, con lo que tienes que responder en la casa.

¿Eso hace parte de esa parte también, como por decirlo así, como, como, como de nuestra vida formativa o ya como un factor personal?

**María José**

Es entraríamos en un factor personal y el factor digamos como puntual sería la desesperanza, cierto? Entonces nos vemos frustrados ante de pronto un logro personal, como un trabajo, un emprendimiento, entonces son las personas que se exigen y se ponen todo su patrimonio en un negocio y el negocio no tuvo fruto. Entonces estas personas se venden digamos en quiebra, se expuestas a un cierto número de estresores, entonces digamos que esa parte laboral y es tres horas, se puede tener y se puede contemplar más en los factores personales que en los que vamos a ingresar como tal. Entonces tenemos el autoestima, cierto? Las personas que tienen un baja autoestima, que tienen un matoneo, que vienen de un ciberbullying o un bullying en todo su estado escolar y se enfrentan con, digamos, con un algún paso más.

Estas personas vienen con un bajo autoestima y es muy difícil de que estas personas que han tenido baja autoestima, pues de un momento a otro cambian su pensamiento.

**Alejandro**

Eso se puede relacionar también con el físico. No se sufra alopecia, estoy en sobrepeso y no sé lo que lo que estamos diciendo es del bullying pueden hacer el que en mi colegio le decían el cabezón, el orejón, el pelinegro, el no sé que todo eso tiene que ver con la autoestima, con la autopercepción de nosotros.

**María José**

Si es correcto, todo eso se tiene en cuenta con el bajo, todo ese tema y es ahí donde se conjuga con autolesiones, entonces la persona busca hacerse daño porque está tan lastimada de lo que los otros le dicen que incluso ella se lo cree y se quiere hacer daño y vienen las autolesiones, cierto? Viene también todo esto, digamos como que es una conjugación de síntomas y factores.

Podemos tener el consumo de sustancias psicoactivas si entonces nos queremos liberar un poco, porque ahora digamos que la idea y la perspectiva es que si fuman o si toman ellos inhiben ese sentimiento un momento, pero lo que no saben es que cuando pasen su efecto van a venir estos dolores y estos pensamientos, pues aún más agudizados. Ejemplo la el consumo de alcohol es la primera sustancia de nuestro cuerpo, y si nosotros estamos deprimidos, digamos x o y emotivo, la muerte o la separación, y empezamos a consumir, a consumir alcohol cada ocho días, que ya es diario, que ya es continuo.

¿Entonces en qué vamos a estar? Pues en un estado depresivo donde la persona desconoce esto y es ahí digamos la frase cliché, donde siempre se dice es que usted se toma y pone a llamar a la ex o usted toma y se pone a llorar, es por esto porque estas sustancias son depresor.

**Alejandro**

Ok. Bueno, ¿qué otros factores personales encontramos?

**María José**

Encontramos dos que son muy, muy importantes y es de una persona que ha tenido un suicidio cercano, es decir, cuidadores de personas con problemas mentales. Podemos llamarlo así que la persona ha luchado tanto y ha tenido tantos intentos y lo consumó. ¿Cierto? Entonces ocurrió el fallecimiento de esta persona. Entonces digamos que esta persona se va a sentir la cuidadora, se va a sentir aludida porque no realizó bien su trabajo, porque fue inútil su proceso de cuidar y cuidar, porque a la final la persona realizó el suicidio consumado.

Entonces digamos que ese es un factor muy, muy importante que lo podemos ver más relacionado con cuidadores, sea padres, abuelos, nietos, digamos tíos, que son las personas que se encargan del cuidado de estas, de este tipo de personas. Y por último digamos como que el abuso sexual que en cualquier momento de nuestra vida sea infancia, adolescencia, adultez, vejez, que se nos presente un abuso sexual, nunca estamos preparados para saber qué hacer en estos momentos, es decir, a mi Dios no le quieren, no me llegan a abusar y pues yo no se cómo voy a reaccionar mentalmente, no sé qué vaya a hacer, qué vaya a pensar, pues probablemente no voy a pensar nada positivo. ¿Cierto? Los pensamientos van a ser en torno a los negativos, entonces este abuso sexual entra en factores personales y que es muy arraigado y se ve muy muy involucrado, creería yo que es como el principal factor en ideación suicida.

**Alejandro**

Bueno, yo creo que vamos resolviendo muchas dudas que quizás también teníamos todos, y no solamente dudas, pero creo que también estamos empezando a encontrar un camino de donde nacen todos estos problemas, ¿no? Y yo siento que lamentablemente muchos problemas también nacen de los demás, de cómo nos tratan los demás, de cómo nos ven los demás, de nuestra relación con el entorno, pero quisiera que en este momento, antes de seguir, pudiéramos hacer una pequeña pausa con un corte musical y ya volvemos.

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

**Alejandro** Bueno, volvemos a esta pausa musical y hemos hablado de qué es un suicidio o esta conducta suicida, cuáles son sus etapas, cuáles son los factores de riesgo. Y ahora creo que es importante que comencemos hoy a mirar cuáles son los síntomas.

Yo insisto mucho en esto de que pudiésemos hablar de no solamente, para identificarlos en los demás, no en alguien cercano, sino también incluso en nosotros mismos. Yo creo que nosotros tenemos que comenzar a ver de que es un problema, que es real, que puede tocar cualquier puerta y que es importante poder identificarlo y no hacernos los de las gafas, como dicen de que esto nunca me va a pasar a mí, de que yo no soy así, pero nunca sabemos cómo es, dices ahorita qué mencionabas los factores de riesgo, podemos vernos enfrentados a una situación que se nos salga de control y que no sepamos darle un manejo obviamente emocional adecuado. ¿Cuáles son los síntomas en este caso?, en este caso que ya podríamos comenzar a identificar.

**María José**

Listo. Digamos que síntomas podemos tener el aislamiento social, la desesperanza, el sufrimiento interno que tenga cada persona. Con esto también hacemos de pronto relevancia a las personas que empiecen a expresar verbalmente su deseo de morir, que empiezan de pronto a dejar testimonios escritos o verbales ante otras personas. Y que no es normal, no una persona que ha luchado toda su vida por conseguir un patrimonio y de un momento a otro empiece de pronto.

No es que venga, que yo le voy a dejar mi bicicleta o yo le voy a dejar esta finca y le voy a dejar este negocio. Pues no es normal. Algo en nosotros está siendo alterado, ¿cierto? Y si está bien después, entonces digamos que todas las despedidas verbales o escritas nos generan como alerta y son síntomas que nos están involucrando en este tipo de cosas, como los cambios también repentinos, irritabilidad, estados emocionales variados.

Digamos que también tenemos una frecuencia inusual de consumo de drogas, incremento de pronto de sentimientos de tristeza, dificultad para realizar muchas actividades. Asimismo, también contamos con, digamos, tener comportamientos de autolesión. Entonces son laceraciones que hacemos es nuestras partes del cuerpo como lo más común que es brazos y piernas para identificar. Muchas veces el método a veces ha cambiado, no, si yo me corté el brazo va a dar cuenta o mi pareja se va a dar cuenta. Entonces hay muchas partes donde no pueden de pronto ser tan visibles. Ejemplo partes abdominales, partes de espalda, no sé, partes de pronto de hasta los pies, porque se ha visto de todo donde nosotros empezamos a somatizar ese tipo de conductas, es decir, nos sentimos, se dice, entonces vamos a realizar unas cortadas, entonces digamos, estamos somatizando y estos son algunos de los síntomas que tenemos frente a la ideación suicida.

**Alejandro**

Bueno, digamos que esas son como las primeras cosas que comenzamos a ver, pero ¿cómo podemos comenzar también obviamente a tratarlo? Yo creo que también. Maria José, no sé si estoy en lo correcto, me corriges, es importante que nosotros comencemos a ser abiertos al tema. Siento que hemos comenzado a normalizar la palabra, la generación de cristal. Entonces viene alguien a decir no, es que estoy entrando en un proceso de depresión, me siento mal, no sé qué, es una persona que abre su corazón, que se abre a nosotros y muchas veces lo primero es que la gente se puede encontrar, es como decir no, pero eso debe ser cualquier cosa así, entonces ahora todos estos niños son llorones y todos estos muchachitos son llorones, y toda esta nueva generación de la generación de cristal que no supieron lo que es la mano dura, que no supieron lo que es pasar las duras y las maduras, o porque no le ha tocado vivir nada. ¿Cómo podemos comenzar a hacer precisamente para para tratar todos estos problemas?

Porque por lo que tú también me estabas diciendo, muchas de esas conductas lamentablemente se empiezan a dar por el trato que nos dan los demás, porque comenzamos a hacer el bullying en el colegio, por los chantajes, por cosas que vienen externas y no precisamente que vienen desde nosotros. ¿Cuál es ese llamado precisamente que se hace a la identificación del primer síntoma en salud mental que uno sienta que es negativo el uno, es decir qué va a ser, a dónde va acudir como medio tratar?

**María José**

Listo. Digamos que no hay que normalizar la situación cierta de eso, de generarte y decirte esas frases como es que la generación de cristal, no. Nosotros o la generación actual se enfrenta a muchas cosas. Por ejemplo, anteriormente no existía el ciberbullying porque no habían redes sociales, no teníamos ese factor donde nosotros podíamos vernos involucrados como víctima o victimarios, y entonces eso es un factor que cambia y que no es lo mismo nosotros y la niñez de ahora que hace unos 50 años, ¿cierto?, digamos, ese es un factor nuevo que es muy importante.

Segundo, pues digamos la relación interpersonal. Los padres desde casa ya estaban realizando bullying y no, no se daban cuenta. Entonces como que esto era como coja experiencia y coja cancha. Entonces actualmente no, los padres los tratan con mucho amor, con mucho respeto y si otra persona viene a generar estas inseguridades, pues es algo que no están acostumbrados y que se enfrentan también a este tipo de cambios.

Y así como este pronto conductas existen algún otro sinnúmero también ejemplo la economía, antes de pronto se conseguían cosas más económicas, tenían un abordaje de consumo diferente al que actualmente se tiene, porque ya no es lo mismo comprar tantas cosas que ahora uno se ve limitado. Entonces digamos no hablemos y no generalicemos el estrato económico, pero sí, en muchas situaciones se ve y se ve cómo factores, factor de riesgo.

Tú también mencionabas de pronto qué hacer con este tipo de personas. Entonces es importante acudir a un sistema de salud, a una cita por medicina general. Si el médico de pronto no identificó el riesgo por X o Y el motivo porque ese se enfocó más en problemas físicos, entonces que nosotros seamos conscientes y podamos decir doctor, envíeme a psicología para que le hagan una valoración general.

De pronto tampoco las problemáticas son solamente físicas, sino también mentales, y que subestimamos nuestra salud mental porque creemos que si estamos bien de la azúcar, bien de la tiroides, bien de todo, entonces estamos bien. No podemos tener un riesgo en salud mental, no, hay muchas problemáticas que se asocian más a problemas mentales. Entonces recurramos a un servicio de atención por medicina general, a un servicio por psicología y que no hasta por psiquiatría, porque si una persona lleva con insomnio un mes que no descansa bien, pues entonces es una persona que necesita algo más farmacológico para tener sus, digamos, higiene, sueño en estado tranquilo.

Es así donde también pasamos de pronto pues a las intervenciones de tratamiento. Es decir, nosotros tenemos una persona que está en riesgo, entonces vamos a involucrarla en un proceso terapéutico, en un proceso de acompañamiento que reestructura sus habilidades y sus maneras de ver la vida y de pasar muchos momentos, porque por lo general cuando la persona tiene ideación es porque tiene mucho tiempo libre y sus pensamientos vienen y se enfrascan en su mente y son, rumian, van y vuelven, van y vuelven. Entonces se presenta esto así mismo.

Podemos entonces volver a lo que se ha mencionado de la reestructuración, una persona que sale de su hablemos de chicos de colegio fue en la mañana, su jornada salió a mediodía y ¿qué hizo al mediodía? Solo las tareas y no hizo nada más. Como que no tiene hábitos de escritura, hábitos de lectura, hábitos donde la persona de pronto si le gusta el baile, se involucre y se vea motivada ella misma.

Sí. Entonces aprovechemos ese tiempo libre e involucremos actividades físicas dentro de nuestras actividades diarias. No quiero decir después que tienen que pagar un gimnasio, porque no todas las personas cuentan con su recurso monetario, pero sí hay muchas actividades que pueden hacerlo desde casa podemos poner videos de zumba, aprovechemos las herramientas tecnológicas de la mejor manera. Si yo tengo una flauta y pues se me gusta como aquello de la música, miremos clases virtuales.

Cómo podemos aprender que podemos identificar tantas cosas, que tenemos herramientas propias que desconocemos y que a veces nosotros nos genera de pronto como que ay no, yo no lo voy a hacer porque mejor me quedo acostada y me quedo haciendo pereza, pero no estamos generando nada diferente para cambiar nuestras actitudes, cambiar nuestras maneras de ver la situación.

Así mismo pues es importante mencionar que contamos con líneas importantes de la línea 123 para emergencias, la línea 106 para tener una atención en casa y una atención inmediata, que si ya nos vemos muy expuestos y de pronto no yo no llamé porque no me doy espera, asistamos nosotros a nuestras unidades de atención como los Tunal, Meissen, Vista Hermosa, de pronto también Santa Librada, tenemos muchas unidades donde podemos ir a una atención por urgencias que no descuidemos nuestra salud mental, porque es muy importante no vulnerarla y nosotros empezamos a veces a vulneralar nosotros mismos como que no es que ya que voy a ir, si es que el psicólogo solo es para locos o el psiquiatra si es yo.

Si yo voy al psicólogo y me envía al psiquiatra, pues yo estoy peor de lo que yo me imaginé y debemos de eliminar este tipo de pensamientos.

**Alejandro**

A mí me enoja eso, sabes el estigma que le estoy diciendo a la persona que va al psicólogo. Es como si ir al psicólogo estuviera mal. Es como si de verdad uno ya estuviera en una etapa, no sé, lo ridiculizan a uno y es como re victimizar. Lo siento yo y creo que hay que comenzar a normalizar el hecho de poder asistir y recibir este tipo de ayuda psicológica y de salud mental, porque es más que necesario.

Aparte también siento que hay que eliminar algo y es que se vaya al psicólogo si ellos están más locos que uno veces, la gente también como que comienza a restarle importancia al cuidado de salud mental y al cuidado de la salud mental de los demás. Yo también siento que hay algo que es muy importante acá y después romper también los ciclos en muchos sentidos y es con las nuevas generaciones también. Los niños también son los que los que ven y aprenden todo.

Entonces hay veces los papás se preguntan pero mi hijo por qué hace bullying en el colegio, si es que nosotros siempre hemos sido respetuosos, pero cuando vamos por la calle dicen Ay, mire señora, ¿cómo se viste? Parece una loca, una chiflada con el pelo así morado y se puso un arete, uy que asco, no sé qué los zapatos, esta data y esos comentarios son cosas que los niños aprenden y puede que no lo repliquen en el mismo nivel y de pronto entre su misma inocencia no se den cuenta del efecto negativo que tiene cuando vean el replican en el colegio y entonces también si ven a alguien con una maleta de colores diferentes, uy esa maleta tan lámpara queésé yo y comienza y ahí comienza el bullying y entonces se preguntan pero yo ¿de dónde si yo solamente le fomente el respeto? Pero todo lo que nosotros decimos, incluso nosotros mismos, también puede tener repercusión no. Como que uno también hay veces no y uno mismo se mira al espejo y decir ay, estoy todo feo, me veo todo maluco, ay que boleta, que asco lalalalala. Y los niños aprenden también eso y también de alguna forma lo replican con el autoestima.

Y ¿qué hacer precisamente en cuanto a esos comportamientos diarios para no entrar a ser nosotros un factor de riesgo para los demás en el tema, obviamente la ideación suicida, pero también para poder comenzar como a cambiar esos comportamientos desde los niños y en la vida diaria? ¿Cuáles serían de pronto esas recomendaciones?

**María José**

Bueno, yo digo que primero conectar nuestra lengua con nuestro cerebro, porque a veces decimos frases así como tu mencionabas y mucho se ve en nuestras abuelas de que uno llega de visita y es hey, pero si está gorda hoy, pero entonces empezamos a crear inseguridades en nosotros. Adicional a eso también lo de las redes sociales me es muy importante mencionar que no sabemos nuestros hijos qué tipo de contenido están viendo, entonces pueden estar viendo muchos ahora lo que se llama influencer, que mencionan y hacen bromas pesadas o todo ese tipo de situaciones que yo lo van a replicar porque aprendemos por modelamiento, aprendemos por lo que estamos viendo en muchos espacios.

**Alejandro**

Y también que a veces como que esos influencer nos muestran la vida perfecta, el viaje, el carro, no sé qué y solamente se encargan de mostrar lo bonito, porque lo bonito es lo que vende, pero nadie sabe lo que hay detrás y la gente también se crea como en esa idea de perfección, ¿no? De ahí yo también quiero tener el súper carro, yo también quiero ser así, el pelo, la cirugía, la cosa. Eso también es generar como una perspectiva errónea de la realidad, ¿no?

**María José**

Claro, si parece mencionado. O sea, hay que educar a los niños, a las personas y aun así, ya estando grandes y siendo adultos, nosotros debemos de corregir ese tipo de cosas como no, no, no diga ese comentario, uno nunca sobre las inseguridades que tenga esa otra persona. Ahí nosotros con un comentario podemos llevar a la persona hasta la muerte, ¿no?

Entonces hay que mirar que no todas las cosas que nos venden en redes es correcto, es verdadero y ellos mismos lo han dicho, los influenciadores mismos han dicho como que no creo solamente lo que nosotros decimos acá detrás de esta pantalla, porque tenemos una vida adicional y eso es cierto, eso es cierto, no, nosotros no somos los mismos que somos en el colegio, en la casa, cuando estamos con nuestros amigos afuera no somos los mismos, nosotros nos afinamos pepende del contexto, del contexto en que nos relacionamos. Es decir, yo con mi familia soy espontánea, soy de pronto grosera, soy recochera y yo no me puedo trasladar a ese mismo contexto laboral. Porque pues no puedo ser así mismo con los pacientes que ingresen a una consulta, no puedo ser así mismo en una reunión que estoy con mi jefe, que es de cosas serias.

Nosotros para cada contexto, si hay rasgos personales que decir, yo soy de pronto más hablador que lo voy a anotar, pero voy a hablar cosas afines en lo que yo estoy realizando.

**Alejandro**

Ok, bueno, a mi me queda, me queda súper claro y te agradezco mucho. Creo que hay una frase bonita que dijiste y chévere que todos debemos aplicar es conectar la lengua con el cerebro y yo le botaría también conectarla un poquito con el corazón de que estemos pendientes, porque los comentarios que hacemos, por más que nosotros creamos que son correctos, tenemos que pensar también si la otra persona también los va a recibir bien, es decir que las cosas que hagamos lo hagamos con amor, en busca de realmente algo propio, nada destructivo, porque realmente podemos estar llevando no solamente a crear generaciones que no rompan este ciclo, sino también obviamente a que las personas puedan fortalecer este tipo de conducta, pues que obviamente pueden llevar, lamentablemente a lo que es un suicidio. Entonces pues bueno, o sea, agradecerte por la participación en este programa y no sé si quisieras hacer algún cierre adicional, algo que de pronto se nos haya quedado por fuera.

**María José**

No, pues creo que ya todas las temáticas se abordaron en relación a la ideación suicida, pero si es importante realizar la extensa invitación a todas las personas que nos están escuchando y que se identifican de pronto con algún tipo de factor de riesgo. A que no duden en consultar a nuestra Subred Sur sobre nuestras unidades que tenemos, en especial la unidad de San Benito, que es toda la unidad con enfoque en salud mental.

Ahí podrás encontrar psicólogos, psiquiatras, terapeutas, hospital, día, muchas cosas donde nosotros podemos estar y donde nosotros podemos brindar este aporte a nuestra salud mental.

**Alejandro**

Bueno, muy bien, muchísimas gracias por acompañarnos el día de hoy vamos a ir con música, vamos a levantar un poquito el ánimo, pero también obviamente, pues vamos a tener en cuenta lo que estábamos diciendo y no le hagan caso a todos los que ven en redes, no todos los que todo lo que brilla es oro dicen por ahí y conectemos nuestra lengua con el cerebro y con el corazón. Es el mensaje más grande que nos acaba. Muchísimas gracias María José, y ya nos vemos después de este corte musical.

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

**Alejandro**

Está bueno, después de este corto musical les tengo que decir que viene más música, pero no sin antes llegar al momento de despedirnos. Les quiero agradecer muchísimo por habernos acompañado el día de hoy. Espero que todo lo que hayamos hablado haya sido de su agrado, haya sido de su ayuda.

**Alejandro**

Bueno, les tengo que decir que después de este corte musical viene más música, pero no sin antes llegar al momento de despedirnos. Les quiero agradecer muchísimo por habernos acompañarnos el día de hoy, espero que todo lo que hablamos haya sido de su agrado, de su ayuda. Nunca, nunca, nunca duden en asistir a los servicios de salud para poder ser asistidos como ustedes se lo merecen. Vamos a cuidar no solamente nuestro cuerpo, sino también vamos a cuidar nuestra mente, vamos a cuidar nuestra alma, vamos a llenarnos de cosas positivas, vamos a llenarnos de cosas buenas, porque realmente vale la pena hacerlo, vale la pena mirar al de al lado, poder ser empáticos, poder construir cosas que valgan la pena que perduren en nuestro mundo. Ese es el mensaje chiquitico que les quería dejar. Muchísimas gracias por habernos acompañado el día de hoy y no siendo más, nos vemos en una próxima ocasión. Chao pues.

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪

♪♪♪♪♫♫♫♪♫♪♪