



avivir

REVISTA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Nº 280 | OTOÑO 2021

Cada día, en España, se quitan la vida 10 personas, una cada 2 horas y media, y el suicidio representa la principal causa de muerte no natural entre los jóvenes. *“El suicidio, una plaga oculta”*

Cómo mantener la mente en forma

Por Alfonso Echávarri

*La alegría nuestra de cada día:
razones para vivir*

Por José María Jiménez

*“Dejar de sufrir, principal causa del
suicidio”*

entrevista con la psicóloga Beatriz Martínez Núñez

La vida como regalo

Por Magdalena Pérez

Liberar la mente
de la depresión y el suicidio



¿Estás online?

En Impact5 te ayudamos a definir la presencia de tu marca en Internet a través de una visión global y práctica de la red.
Sin complicaciones.

CONCEPTUALIZACIÓN Y DESARROLLO DE WEBS CORPORATIVAS
ESTRATEGIA EN REDES SOCIALES
PLANIFICACIÓN ONLINE
CAMPAÑAS DE POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES
ACCIONES DE MOBILE MARKETING

Infórmate sin compromiso

IMPACT5®

PUBLICIDAD · BRANDING · PACKAGING · ONLINE · EVENTOS · EDITORIAL · PROMOCIONAL

www.impact5.es



SUMARIO

Carta del director // Dentro soy cielo o infierno // 5

A fondo

Tiempos de pandemia y postpandemia // 6

Tras la crisis la sociedad experimentará cambios, positivos y negativos, en muchos aspectos.
Por Herminio Otero Martínez

El suicidio, una plaga oculta // 12

En España, 3.671 personas fallecieron por esta causa en 2019.
Por Redacción de Avivir

Tu salud emocional, la mejor vacunación para prevenir el suicidio // 16

Manifiesto por el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.
Por Marrero Escusa

Cómo mantener la mente en forma // 20

Manual de salud mental.
Por Alfonso Echávarri Gorricho

La alegría nuestra de cada día. Razones para vivir // 24

Los pequeños momentos de regocijo son los que dan sentido a la existencia.
Por José María Jiménez Ruiz

Jóvenes ante la crisis // 30

Soñar después de la pandemia.
Por José Luis Rozalén Medina

Tribuna viva // 36

La vida como regalo: entre el suicidio y el amor a la vida. Radiografía interior de un proceso
Por Magdalena Pérez.

Entrevista // 38

Con Beatriz Martínez Núñez.
Por Antonio Saugar Benito. Fotos: Cristina Bezanilla Echeverría

A pie de calle // 44

Nada contra corriente. Sobrevivir es el instinto más poderoso de cualquier ser vivo.
Por Gloria Díez Fernández

Comunicando // 48

El Teléfono de la Esperanza galardona al psiquiatra sevillano Luis Rojas-Marcos // Nuestra experiencia al servicio de otras entidades // La Fundación ANAR, una aliada en la intervención en crisis // Felipe VI condecora con la Medalla al Mérito Civil a Carmen Martínez, voluntaria del Teléfono de la Esperanza // Premio Onda Cero Solidaridad al Teléfono de la Esperanza de Castellón // Carmina Domínguez, un ángel de carne y hueso // El Rincón de las ONG. Sperantia.App: orientaciones psicológicas personalizadas en una aplicación para móviles y web

Director:
Pedro Miguel Lamet

Redactor jefe:
Antonio Saugar

Diseño gráfico:
José Luis Mendoza

Edita:
Teléfono de la Esperanza

Depósito Legal:
M-28.500-1973

**Dirección, redacción
y administración:**
Francos Rodríguez, 51
(Chalet 25)
28039 Madrid

Tel.: 91 459 00 62
Fax: 91 459 04 50

e-mail:
asites@telefonodelaespe-
ranza.org

Coordinación:
Impact 5
Tel.: 985 20 70 80

Fotografías ©:
www.freeimages.com
istockphotos

Colaboradores:
Herminio Otero
Alfonso Echávarri
María Guerrero
José María Jiménez
José Luis Rozalén
Norberto Alcover
Gloria Díez
Silvia Castillo
Sara Jiménez
María Victoria Cobo
Luis González-Carvajal



Con la financiación de:



Hay un teléfono donde tu voz se escucha siempre

HAZTE SOCIO y ayúdanos a ayudar



Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza

Nombre _____ Apellidos _____

NIF _____ Dirección _____

Población _____ Provincia _____ Código Postal _____

Teléfono _____ Correo electrónico _____

Cantidad con la que voy a colaborar _____

Periodicidad:

- mensual semestral
 anual puntual (sólo en esta ocasión)

Podrás desgravarte el 75% de tu aportación y además, si colaboras con una cuota periódica, recibirás la revista AVIVIR en tu domicilio de forma gratuita.

Forma de pago:

Domiciliación Bancaria

Autorizo la domiciliación bancaria de los recibos que se enviarán a mi cuenta para colaborar con la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza:

CÓDIGO IBAN	CÓDIGO ENTIDAD	CÓDIGO OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA

Mediante ingreso o transferencia bancaria a las cuentas de la asociación.

(Debe adjuntar el resguardo del ingreso o transferencia a esta ficha):

Santander: ES46 0049 0630 49 2910725450

a _____ de _____ de 20 _____

Firma: _____

De conformidad con lo establecido en la normativa vigente en Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos serán incorporados al sistema de tratamiento titularidad de ASOCIACION INTERNACIONAL TELEFONO DE LA ESPERANZA con CIF G85590685 y domicilio social sito en C/ FRANCOS RODRIGUEZ Nº 51 - CHALET 44 28039, MADRID, con la finalidad de poder gestionar su donación y poder atender los compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted. En cumplimiento con la normativa vigente, ASOCIACION INTERNACIONAL TELEFONO DE LA ESPERANZA informa que los datos serán conservados durante el periodo legalmente establecido. Asimismo, le informamos de que trataremos sus datos conforme a la existencia de su consentimiento. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición/revocación y a presentar reclamaciones ante las autoridades de control, así como otros derechos, como se explica en la información adicional, dirigiendo su petición a la dirección postal indicada más arriba o al correo electrónico protecciondatos@telefonodelaesperanza.org

Puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de datos en nuestra página web: www.telefonodelaesperanza.org/rgpd



DENTRO SOY CIELO O INFIERNO



“Siéntate en tu cielo interior y deja a la hierba crecer”. Este consejo oriental podría traducirse como “sé tú mismo y deja que las cosas sucedan”. Ser uno mismo no es, ni mucho menos, una actitud pasiva. Si permaneces en contacto con lo profundo de tu ser, si buceas en tu interior, no dándole vueltas a la mente sino sintiendo desde el respirar ese yo profundo que se conecta con una realidad sin límites, que no tiene nada que ver con la lógica sino con nuestra experiencia directa de ser, quizás podamos liberarnos del oleaje tempestuoso que nos desespera.

Publicamos este número cuando al parecer ya empezamos finalmente a encontrarnos en la postpandemia. Estamos asistiendo a una especie de euforia o explosión propia del adolescente que sale del internado o del recluso que abandona la cárcel. Es un desfogue hasta cierto punto lógico de quien ha estado sometido a fuertes presiones. Sexo, alcohol, baile, saltos, litronas comunitarias y hasta violencia callejera son distintas válvulas de escape sobre todo de la gente joven después del confinamiento.

Pero hay un sector de la población que no consigue liberarse y que sucumbe ante la depresión hasta el extremo de quitarse la vida. Las estadísticas del suicidio en España, un problema que por lo general suele mantenerse oculto, son escalofrantes. Por ejemplo, cada día, en España se quitan la vida 10 personas, una cada 2 horas y media, y el suicidio representa la principal causa de muerte no natural entre los jóvenes. La pandemia parece que además ha aumentado exponencialmente estas cifras.

¿A qué se debe? Los expertos señalan en este número de nuestra revista a la incapacidad de soportar tanto sufrimiento. También se achaca a no encontrar salida, no ver un horizonte de liberación. La vida para estas personas es absurda, carecería de sentido. Alguien responde a este aspecto en un lugar de este número de AVIVIR con la siguiente afirmación: “Algunas religiones son especialmente severas con el suicidio. Si la Antroposofía tiene razón, el alma, tras un periodo de descanso (vivir es cansado, ya lo dijimos) debe volver y quizá tenga la oportunidad de reparar ese vacío que dejó su marcha precipitada. Quizá. La otra alternativa es toda una eternidad sin horizonte”.

Se parte de que para el suicida la vida no tiene sentido. Claro, por eso se suicida. Pero en este número se dan otras alternativas. Por ejemplo, limpiar la mente de las elucubraciones del pasado y el futuro y aprender a disfrutar del ahora, que es realmente lo que tenemos. También valorar las cosas pequeñas con que nos obsequia la vida. Una fe trascendente además puede ayudar y mucho. Las religiones ofrecen diversas alternativas. Nuestro declarante se inclina por la reencarnación como única oportunidad para volver a vivir. Y añade un tanto simplemente que la otra posibilidad “es toda una eternidad sin horizonte”. Suponemos que se refiere a que, según la religión cristiana, la persona que se suicida muere en pecado mortal y por tanto se iría de patitas al infierno.

Hay que reconocer que dada la formación de catecismo infantil que tiene la gente, esa es la postura tradicional. Pero basta con leer un poco de teología actual, tanto católica como protestante, para concluir que si el infierno existiera -pues más bien parece una imagen pedagógica para una cultura primitiva- no hay certeza de que alguien lo pueble. Más bien, como decía Jean Paul Sartre, “el infierno son los otros”. Por el contrario, en los evangelios la misericordia gratuita de las parábolas supera con mucho a toda condena, que curiosamente va sobre todo precisamente contra los que no creen en la misericordia. A eso hay que añadir que la responsabilidad del suicida, obnubilado por su angustia, es prácticamente nula.

Aunque aquí lo que nos interesa no es ocuparnos del “otro barrio”, sino del sentido de este. ¿Qué dura? ¿Qué nos llena? ¿Para qué vivimos? Sería inútil que yo diera una respuesta, si cada uno no es capaz de dársela a sí mismo. Quizás en momentos clave de nuestra vida seamos capaces de encontrar un atisbo: ante el nacimiento de un hijo, frente a una puesta de sol, en un cataclismo, en un beso de amor, ante la buena música y poesía, e incluso ante la muerte de un ser querido. Que esa vibración nos responda. Quizás coincida con la vivencia de que nuestro último sentido es lo que pervive en lo profundo de nosotros mismos y sabemos por intuición que no se lleva el tiempo: el amor en cualquiera de sus manifestaciones, porque llena la vida y nos expande desde dentro.

Pedro Miguel Lamet



Tiempos de pandemia y postpandemia

Tras las crisis la sociedad experimentará cambios, positivos y negativos, en muchos aspectos

Hasta 2024 viviremos en un período de postpandemia, durante el cual tendremos que lidiar con las secuelas sociales, psicológicas y económicas del virus.

Por Hermino Otero Martínez



A lo largo de la historia tenemos noticia de sucesivas pandemias -también les llamábamos plagas- que fueron asolando cada varios siglos diversas partes del mundo. En los tiempos de la intercomunicación global casi instantánea, el Covid-19 ha paralizado el mundo entero, al que hubimos de poner, como a nuestras vidas, en pausa. Una pausa que, en algunos aspectos, aunque no lo queramos, puede ser definitiva, y que ha tenido consecuencias en la salud mental de las personas.

Plagas a lo largo de la historia

Una de las primeras epidemias conocidas es la **Plaga Antonina**, que entre los años 165-180 d.C. arrasó con más de cinco millones de personas. Había llegado a Roma desde Oriente. Un soldado abrió un cofre en Seleucia, del que se liberó un vaho pestilente que llevó de vuelta a Vero, su ciudad. Otros soldados propagaban la enfermedad al volver de sus campañas.

Siglos más tarde, entre los años 541 y 549, la **plaga de Justiniano** -afectado por la enfermedad pero que sobrevivió a ella- provocó en el todavía Imperio Romano de Oriente la muerte de entre 30 y 50 millones de personas, o sea, entre el 13% y el 26 % de la población estimada en el siglo VI. Se debió probablemente a una cepa de peste similar a la que asolaría Europa unos siglos más tarde. La pandemia causó un gran impacto en toda Europa y fue recurrente en torno a los puertos del Mediterráneo hasta aproximadamente el año 750, o sea, durante dos siglos. Su incidencia en África y Asia la convirtió en la primera pandemia global de la historia. Se trataba, quizás, de la peste bubónica, que había llegado para quedarse.

La **peste bubónica** volvió a propagarse en 1347 y no se fue hasta 1352. Murieron alrededor de 200 millones de personas a causa de esta enfermedad, en la que los 'bubones', ganglios linfáticos inflamados, tensos y dolorosos, se convertían en plagas conforme avanzaba la enfermedad.

Los europeos llegados a América llevaron consigo **la viruela, el sarampión** y otros virus ante los que la población del 'Nuevo Mundo' no estaba inmunizada. Según el historiador y demógrafo David Cook, hacia 1520 "las regiones menos afectadas perdieron el 80 por ciento de sus poblaciones; las más afectados perdieron toda su población; y una sociedad típica perdió el 90 por ciento".

El cólera, que quitó la vida a cerca de un millón de personas, se transmitía a través de agua contaminada con heces. La pandemia viajó de Asia a Europa ayudó a generar las primeras cooperaciones internacionales en materia de salud. Las primeras descripciones de la enfermedad se pueden ver en los escritos de Hipócrates (460-377 a.C.), Galeno (129-216) y Wang Suhe (180-270), y la primera referencia documentada de la existencia del cólera data de 1498, en India y, fuera de la India, en 1629, en Yakarta (isla de Java). Desde esa época hasta 1817, hubo 64 reportes de brotes relativamente aislados de cólera, especialmente en la India. Tras un período de receso de los brotes, se inicia la primera pandemia de cólera el año 1817: el cólera se propagó por el mundo desde su reservorio original en el delta del Ganges. Seis pandemias en sucesión mataron a millones de personas en todos los continentes. La actual pandemia (la séptima) comenzó en el sur de Asia en 1961 y llegó a África en 1971 y a América en 1991. En la actualidad, el cólera es endémico en muchos países. En 1885, la vacuna anticolérica fue preparada y administrada por primera vez a miles de personas gracias al doctor Jaime Ferrán.



Durante más de dos siglos (XVII a XIX) la **fiebre amarilla** constituyó una misteriosa enfermedad que asoló las zonas tropicales de América y África causando epidemias de elevada mortandad.

Durante la Primera Guerra Mundial comenzó a propagarse una gripe distinta a toda infección vista con anterioridad. Los países en conflicto obstaculizaban su estudio e información. Solo España tenía transparencia con la pandemia y por eso se llamó la **"Gripe Española"**. Actualmente se sabe que se trataba de influenza provocada por el virus H1N1, que se compara mucho con el actual coronavirus. Dos oleadas, una en 1918 y otra en 1920 con coletazos hasta 1921 en países del Pacífico Sur, produjeron unos 50 millones de muertos, de los cuales 250.000 -1,2 % de la población- fueron españoles. Esta gripe desapareció lentamente y de forma desigual, con un final gradual e irregular, "tras el que la sociedad se recuperó con cierta rapidez, pero con importantes secuelas", resume Félix Badía.

Las últimas pandemias

Antón Erkoreka explica que "con la **gripe rusa** de 1889-1892 se inició un nuevo periodo epidemiológico, que dura hasta hoy, en el que cada año aparece un nuevo subtipo, que cada 15 o 20 años es mucho más grave". Así sucedió en 1918-1921, pero también con la gripe asiática (1957-58) o la de Hong Kong (1968-70).

De hecho, entre 1957 y 1958 apareció en el este de Asia un nuevo tipo de influenza A, el H2N2 y llegó desde Hong Kong a los Estados Unidos durante el verano del primer año. Conocida como **gripe aviar**, causó un millón de muertos. Pero los efectos en territorio estadounidense se vieron mitigados porque el médico Maurice Hiellman solicitó una muestra del virus para que las farmacéuticas pudieran preparar un antídoto antes de que el patógeno llegara al continente. Salvó muchas vidas. En 2009, la **gripe porcina o influenza AH1N1** infectó al 21% de la población mundial. Y diez años más tarde, el Covid-19 paralizó el mundo.

¿Y cuándo terminaron estas epidemias? Investigadores de Oxford resumen que "la epidemia se declara como terminada una vez la enfermedad desciende a niveles endémicos, cuando se convierte en algo aceptable y manejable en la vida normal". O sea, cuando la sociedad pierde el miedo a la enfermedad. Lo mismo sucede ahora, aunque según Ortiz de Lejarazu "no somos cons-

cientes de que las epidemias de gripe estacional durante el último siglo hayan causado más muertes acumuladas que las dos Guerras Mundiales, pero han sido muertes a plazos; es decir anuales. En eso consiste la aceptabilidad social: es una especie de cinismo social ante muertes de personas que la sociedad de una manera cínica considera que cuentan menos socialmente hablando".

Por otra parte, hay que tener en cuenta que las pandemias exponen las desigualdades sociales, e incluso las acentúan, o sea, pueden conducir a un mayor malestar social. De hecho, este ha sido el efecto de cinco pandemias, incluidas la del ébola, SARS y Zika, según una investigación del FMI realizada en 133 países desde 2001.

"Algunos hablan de la generación 'pandemial', que ahora mismo sufre el síndrome de cuarentena: miedo, incertidumbre, irritabilidad, depresión, estrés, ansiedad..."

Repercusión del Covid-19 en la salud mental

En diciembre de 2019 surgió en Wuhan, China, el coronavirus SARS-CoV-2. Tres meses después se había extendido -esta vez sí- por todo el mundo y, en marzo de 2020, la OMS tuvo que declarar pandemia mundial. Desde entonces hasta septiembre de 2021 ha habido 219 millones de contagios en el mundo y han muerto más de cuatro millones y medio de personas.

Ya a finales de 2020, un año después de la aparición de la pandemia, se reconocía cómo ésta había erosionando la salud mental de millones de personas y habían crecido la depresión, la ansiedad y el trastorno por estrés postraumático. Según la ONU, la pandemia había plantado las semillas de una enorme crisis de salud mental. Confinamientos, angustias financieras, distanciamiento físico y social, temor al contagio, preocupación por familiares y amigos, incertidumbre y hasta la desinformación extendieron de una forma manifiesta el malestar psicológico en la población.

Diversos estudios académicos y opiniones de expertos presentaban un panorama muy cuesta arriba. Un equipo canadiense de la Universidad

de Ottawa efectuó un trabajo de gran envergadura con datos de 55 estudios internacionales (con más de 190.000 participantes) realizados entre enero y mayo de 2020 a partir de un análisis previo sobre el impacto de los brotes del ébola en la salud mental de algunas comunidades africanas. El resultado fue claro: "Los expertos hallaron que la prevalencia del insomnio fue del 24%, la del trastorno por estrés postraumático alcanzó el 22%, la de la depresión se situó en 16% y la de la ansiedad llegó al 15%. El artículo subraya que el trastorno por estrés postraumático, la ansiedad y la depresión fueron, respectivamente, cinco, cuatro y tres veces más frecuentes en comparación con lo que habitualmente reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS)".

"Las pandemias exponen las desigualdades sociales, e incluso las acentúan. Pueden conducir a un mayor malestar social"



En octubre de ese mismo año, un informe de la OMS señalaba que la crisis por la Covid-19 había perturbado o paralizado los servicios de salud mental críticos en el 93% de los países del mundo. "Estos servicios se redujeron o se suspendieron en un periodo de gran impacto sobre la salud mental, tanto para las personas que ya tenían problemas como para otras que comenzaron a sufrirlos".

Silvia Berdullas, gerente del Consejo General de Psicología, reconocía que "la mayoría de nosotros pasamos un periodo de transición con **síntomas de ansiedad, tristeza, duelos** por pérdidas humanas, económicas o de la vida tal y como la conocíamos, por la dificultad en el contacto social y en los aspectos que nos caracterizan, por no acompañar a nuestros enfermos, pero ponemos nuestros recursos en marcha y esto se puede ir reduciendo según nos adaptemos. El problema es ese 20% de la población que va a desarrollar patologías. El problema es el estrés sostenido..."

Algunos hablan de la generación 'pandemial', que ahora mismo sufre el síndrome de cuarentena: miedo, incertidumbre, irritabilidad, depresión, estrés, ansiedad... Un dato: cada día, en España, se quitan la vida 10 personas, una cada 2 horas y media, y el suicidio representa la principal causa de muerte no natural entre los jóvenes. Durante la pandemia, el suicidio aumentó en un 250 % según los datos aportados por el Colegio de Psicólogos de Madrid.

Un estudio de ISGlobal resume que los cambios abruptos en los hábitos diarios, el miedo al contagio, la posible desconexión de la naturaleza y las modificaciones de los roles familiares (por el teletrabajo, la escolarización en casa o incluso el desempleo) se tradujeron en ocasiones en niveles altos de estrés a lo largo de semanas o incluso meses, y han podido provocar ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental. Entre el 30-60% de los pacientes con Covid-19 sufren manifestaciones del sistema nervioso central y periférico, y padecer esquizofrenia constituye el segundo factor de riesgo de muerte por Covid-19, solo por detrás de la edad. Las autoras del estudio señalan que estos problemas de salud mental relacionados directamente con la infección irán disminuyendo a medida que se vaya controlando la propagación del virus, pero los asociados al trauma y al impacto socioeconómico de la pandemia aumentarán incluso después de que se haya conseguido la inmunidad poblacional. Por eso proponen algunas medidas que deberían ser tomadas y promovidas de manera inmediata, y que ponen especial atención en los colectivos que presentan un mayor riesgo de sufrir trastornos de salud mental: niños y niñas, adolescentes y personas jóvenes, mujeres, personas mayores, personas con problemas de salud preexistentes, personas inmigrantes y refugiadas, y personas que trabajan en primera línea sanitaria y en trabajos esenciales.

La postpandemia de la gripe de 1918

Por sus características, nos centramos en la gripe de 1918, cuyo virus infectó a un tercio de la población mundial, terminó por la inmunidad parcial adquirida a través de infecciones anteriores de otros tipos de gripe de virus parecidos. ¿Y cuándo y cómo se recuperó la normalidad?

En la gripe de 1918 el gran impacto social se produjo en el primer año, cuando las muertes se concentraron en adultos jóvenes de entre 20 y 30 años. Luego, a medida que las muertes disminuían, el impacto psicológico y social se fue diluyendo.

Un año más tarde, empezó un cierto regreso a la vida anterior, aunque el mundo había cambiado de forma irremediable por la muerte de millones de personas debido a la guerra y a la gripe. Se produjo una caída de la natalidad, pero la recuperación fue muy rápida en 1920 y los años siguientes. En España, en 1919 hubo 30.000 nacimientos menos, pero las cifras se recuperaron con creces ya al año siguiente.

Nicholas Christakis, catedrático de la Universidad de Yale, señala que históricamente la recuperación social y económica tras una pandemia se produce aproximadamente dos años después de que la enfermedad haya terminado. Así sucedió tras la pandemia de 1918: “Los locos años 20 del siglo pasado se llaman así justamente por el exuberante crecimiento de la economía -también de la ostentación y las desigualdades- y por la consolidación de un sistema de producción industrial pensado para fomentar el consumo”.

Pero las secuelas producidas por la pandemia, emocionales además de físicas, derivadas de la muerte de millones de personas, fueron enormes. Laura Spinney resume: “Parece que hubo una ola de depresión y fatiga que se extendió por todo el mundo una vez terminó la pandemia, y que hoy podríamos llamar fatiga posviral o síndrome posviral”. En Noruega, por ejemplo, los ingresos por problemas de salud mental se multiplicaron por siete durante los seis años posteriores a la pandemia.

Pero la sociedad terminó por olvidar y al estado de tristeza y fatiga posviral tan extendido le sucedió la explosión de euforia económica y social de los años 20. La experiencia fue tan horrible que mucha gente trató de borrarla y en muchos lugares especialmente castigados hubo un pacto de silencio para no

recordar el pasado. La operación olvido fue un éxito, pues permitió un lento retorno a la normalidad, aunque la lucha contra la pandemia dejó ciertas costumbres como el uso de bolas de alcanfor en la ropa o la costumbre de hacer gárgaras. El historiador Ruiz-Domènec, con todo, piensa que precisamente mirar a otro lado fue, a largo plazo, negativo. La necesidad de evasión por parte de amplios sectores de la sociedad hizo perder de vista las desigualdades. “Los felices años 20 solo fueron felices para algunos, porque en muchos países muchas capas desfavorecidas de la población no pudieron aprovechar un crecimiento que en realidad estaba basado en el factor financiero, la deuda y la especulación”. Esas desigualdades fueron el germen de los años atroces que vinieron después con la Gran Depresión, el ascenso del fascismo y la Segunda Guerra Mundial.



El tiempo de postpandemia de Covid-19

El confinamiento mundial, las medidas sanitarias y la rápida aparición de las vacunas van abriendo camino hacia la normalidad. ¿Qué nos espera en el tiempo de postpandemia?

Nicholas Christakis, catedrático en Sociología y Medicina de la Universidad de Yale, opina que los virus no son solamente un fenómeno biológico sino un fenómeno social. “Típicamente -contesta Christakis en una entrevista a la BBC- en períodos de pandemia la gente se vuelve más religiosa, ahorra dinero, le toma aversión al riesgo, tiene menos interacciones sociales y se queda más en casa. Pero en la postpandemia todo eso dará marcha atrás, como pasó en los locos años 20 del siglo pasado.

La gente buscará inexorablemente más interacción social. La gente irá a clubes nocturnos, restaurantes, manifestaciones políticas, eventos deportivos, recitales. La religiosidad disminuirá, habrá una mayor tolerancia al riesgo y la gente gastará el dinero que no había podido gastar. **Después de la pandemia puede venir una época de desenfreno sexual y derroche económico.** Si miras lo que ha pasado en los últimos 2.000 años, cuando las pandemias terminan, hay una fiesta. Es probable que veamos algo similar en el siglo XXI". Y piensa que hasta 2024 viviremos en un período de postpandemia, durante el que tendremos que lidiar con las secuelas sociales, psicológicas y económicas del virus.

El 15 de marzo de 2021, Nicholas Christakis, era entrevistado en *La Vanguardia*. En esa entrevista, a partir de las pandemias del pasado, pronostica cómo será el futuro inmediato después del coronavirus.

"La crisis por la Covid-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental críticos en el 93% de los países del mundo"

1. El coronavirus no desaparecerá para siempre. El Covid-19 ha llegado para quedarse: se controlará su pandemia y el modo como ha afectado a la sociedad, pero de pandémico pasará ser endémico, es decir, que será una afección habitual. "Podemos controlar la epidemia con nuestras vacunas, pero no erradicarla. El virus circulará y continuará causando contagios y muertos en el futuro".

2. Este 2021 no será nada normal: Hasta finales de año seguiremos llevando mascarillas, se seguirán cerrando escuelas esporádicamente y los confinamientos irán y vendrán. "El verano será mejor. Pero la vida no volverá a la normalidad este año. *Y cuando acabe la pandemia habrá que recuperar todos estos ámbitos*".

3. La normalidad llegará en 2024. Al menos aguardan dos años de recuperación social, cultura, física, mental. "Esto varía según las pandemias, pero creo que en este caso *el periodo intermedio será entre el 2022 y el 2023*. Entonces en 2024 veremos los locos años 20 del siglo XXI".

4. 2024 será un año de impulsos que puede llevar a otra crisis económica: "Tras un periodo de muertes, horror, incertidumbre... el ser humano tiende a una liberación radical, hedonista incluso... Las personas durante los tiempos de plaga se vuelven más religiosas. Dejan de interactuar socialmente y se quedan en casa. Dejan de gastar dinero. *La economía se colapsa y entonces todo ese dinero ahorrado no hay dónde gastarlo*. Cuando la plaga pasa, se da la vuelta a todas estas tendencias". Se activa un comportamiento impulsivo a nivel social: *más sexo, más gasto económico, más creación artística, más emprendimiento*. Y no sabemos si otra crisis económica como en los años 20.

5. Habrá cambios democráticos: La plaga bubónica de la Edad Media *propulsó cambios jerárquicos: el clero perdió poder porque la religión no pudo dar una solución efectiva*. "El capitalismo o la ciencia moderna surgieron porque las autoridades religiosas del momento no sabían cómo parar la plaga bubónica. *El Covid no es tan malo, y en este siglo XXI hay más avances como por ejemplo las vacunas*. Habrá algunos cambios, pero no tan radicales". Y estos cambios dependerán de cómo los Gobiernos vayan respondiendo a las próximas olas del Covid.

6. Se confiará mucho más en la Ciencia y en la Medicina: "Si la gente ve que los médicos y científicos aciertan, veremos un aumento de la confianza en el conocimiento científico, *que puede ser importante en cómo encaramos otros retos, como el climático*".

7. Se buscará a un culpable humano: Muy posiblemente se buscará a un culpable humano detrás del coronavirus, como en las plagas y pestes del pasado: *los espartanos de la Antigua Grecia, los judíos en la Edad Media, los homosexuales como culpables del sida...*

8. Habrá más pandemias, pero la sociedad ya no reaccionará igual: "Las pandemias serias vienen cada 50 o 100 años. *Pero la nueva tecnología de vacunas ARN cambiará el juego*". El impacto de las futuras pandemias globales en el ser humano será distinto.

Mientras tanto, millones de personas seguirán sufriendo calladamente, víctimas de las consecuencias de la pandemia: miedo, incertidumbre, irritabilidad, estrés, ansiedad, tristeza, depresión.

El suicidio, una plaga oculta

En España, 3.671
personas fallecieron
por esta causa en
2019

Aunque tema tabú,
va siendo hora de
hablar de él para
prevenir nuevos
casos

En torno al 6.4%
de la población
ha acudido a un
profesional de
la salud mental
durante la pandemia





Siempre ha sido un tema tabú. Mencionar la palabra suicidio ponía y pone los pelos de punta a muchas personas. Pero las cifras desvelan que son demasiadas las muertes por suicidio, lo que permite decir que estamos ante una plaga oculta. En España, 3.671 personas fallecieron por esta causa en 2019. El 10 de septiembre se leyó en un buen número de lugares el Manifiesto por el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Mencionar la palabra suicidio era, y sigue siendo, tema tabú. Vergüenza, ocultismo, pecados, estigma... rodean al suicidio y al suicida. Son muchos, demasiados, los casos que año a año se producen. Poco visibilizado por la sociedad, el suicidio es una plaga oculta.

El Instituto Nacional de Estadística (INE) ha publicado los datos, relativos a 2019, que indican que un total de 3.671 personas fallecieron en nuestro país por esta causa, de las cuales 2.771 eran hombres y 900 eran mujeres. Esto supone que el número de muertes por suicidio en España creció en el año 2019 un 3,7% respecto al año anterior. En 2018, la cifra se elevó a 3.539 personas.

Según los datos del INE, continúan falleciendo el triple de hombres que de mujeres por esta razón. Por edad, los números del Instituto Nacional de Estadística señalan que el mayor número de fallecimientos se produjo en la franja de los 30 a los 39 años, seguida por la franja de 50 a 54 y de 45 a 49 años.

Respecto a las áreas en las que se producen, el mayor número de defunciones se produjo en pueblos pequeños, de hasta 10.000 habitantes, y en las capitales, con 858 y 1165, respectivamente. Y por meses, el INE refleja un mayor número de fallecimientos por esta causa en julio, seguidos de junio, mayo y septiembre.

Pero España no es un punto solitario respecto a los casos de suicidio, ya que éste es el mayor problema de salud pública que existe en Europa, con una tasa de prevalencia de 11,93 por 100.000. En España esta tasa es menor, alcanzando la cifra de 7,79).

En todo el mundo, cada año se suicidan casi un millón de personas, 800.000 según los datos de la Organización Mundial de la Salud. Por cada persona adulta que decide quitarse la vida, posiblemente más de otras 20 lo han intentado, y cada suicidio afecta íntimamente al menos a otras seis personas.

Para hacerse una idea, el suicidio en España provoca el doble de muertes que los accidentes de tráfico. Ante estas cifras, el Ministerio de Sanidad alerta de que el suicidio sigue siendo la primera causa de muerte externa en nuestro país, constituyendo un grave problema de salud pública.

Desde hace tiempo, informar de casos de suicidios en los medios de comunicación era algo mal visto, ya que se consideraba que podría llevar a más casos. Pero hablar sobre el suicidio en los medios de comunicación, haciéndolo de forma adecuada, sin entrar en datos escabrosos, y utilizando recomendaciones internacionalmente aceptadas, ha demostrado ser una manera efectiva para la prevención de las conductas suicidas.



Durante el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, en los medios de comunicación aparecieron personas que alguna vez pensaron en el suicidio o bien trataron de suicidarse. Y hablaron de ello como podrían hacerlo ante cualquier familiar o amigo, sin tapujos, contando qué pasaba por su cabeza cuando pensaron quitarse la vida, qué les llevó a no hacerlo. Qué pensaron para seguir en esta vida y enfrentarse a los problemas o angustias que les hicieron pensar en dejar este mundo antes de tiempo.

Entre quienes dieron su testimonio había, incluso, alguna persona muy famosa, con la vida casi resuelta y que, seguro, nadie pensaría que pasó por la mala idea de quitarse la vida, aunque lo evitara en el último momento. Porque llegar al suicidio no es sólo cosa de personas con problemas mentales o con situaciones vitales y sociales difíciles. También hay personas que quizá lo tengan todo, hablando desde el punto de vista material, pero que en su cabeza ese bienestar, esa presión por su aspecto físico, por su trabajo estresante, por mantenerse arriba, por ser el primero en todo les lleva a querer dejar este mundo a las bravas.

Con el objetivo de detectar y prevenir las conductas suicidas, el Ministerio de Sanidad ha promovido la formación de un grupo de trabajo de carácter multidisciplinar, con representantes de asociaciones y colegios de profesionales de medios de comunicación, profesionales sanitarios del ámbito de la salud mental y de la salud pública, fuerzas de seguridad, bomberos y asociaciones de familiares de víctimas, entre otros. Una de las primeras acciones de este grupo ha sido elaborar materiales para los profesionales de la comunicación que se enfrenten a informar sobre conductas suicidas.

Pero, ¿cómo se detectan las tendencias suicidas? Hay que estar atentos a expresiones de la persona que pueda estar pasando por un momento duro o angustiosos. Si hace comentarios del tipo 'la vida es un asco', o cambios de hábitos y conducta, o el consumo de alguna sustancia.

El incremento del suicidio se ha visto aumentado por la pandemia de Covid-19. La pérdida del empleo y sus consecuentes problemas económicos, la muerte de familiares o amigos a causa del virus, los aislamientos por los confinamientos prolongados han afectado negativamente en muchas personas, algunas de las cuales optaron por el suicidio.

“El mayor número de defunciones se produjo en pueblos pequeños, de hasta 10.000 habitantes, y en las capitales, con 858 y 1165, respectivamente”



Según el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, los datos de Salud Mental señalan que una de cada cuatro personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida, y de ellas, entre el 35% y el 50% no reciben ningún tratamiento o el que reciben no es el adecuado. La última encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) detectó que en torno al 6.4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental durante la pandemia, siendo un 47.3% por ansiedad y un 35.5% por depresión.

Pero, aunque la Covid-19 se controle o se erradique, el daño causado en lo que llevamos de pandemia puede hacer que los casos de suicidio aumenten con el tiempo.

La Organización Internacional del Trabajo ha constatado que la pandemia ha producido que la mitad de los jóvenes de entre 18 y 29 años sufran depresión y ansiedad, y que el 20% de los trabajadores sanitarios la padezcan de igual manera.



En tiempos de pandemia, el TE atendió 160.646 llamadas

El Teléfono de la Esperanza atendió 160.646 llamadas en 2020, lo que supone un incremento de 38 % respecto al año anterior. Además, se realizaron 35.619 horas de atención telefónica efectiva anual, con un incremento del 42% respecto al año anterior. Se recibieron 13.387 llamadas al mes; 440 llamadas al día; y 18 llamadas a la hora.

Sin duda, los factores asociados a la pandemia explican este incremento, que obligó al voluntariado a redoblar su compromiso y trabajo. Por otra parte, las nuevas infraestructuras de comunicación implementadas han contribuido a la mejora del servicio y a una mayor cobertura.

La media de duración de las llamadas fue de 13,5 minutos; las llamadas las realizaron el 65 % mujeres y el 35% hombres. Respecto al contenido

“El mayor número de fallecimientos se produjo en la franja de los 30 a los 39 años, seguida por la franja de 50 a 54 y de 45 a 49 años”

de las llamadas en crisis, un 70% estuvo relacionado con problemas psicológicos y psiquiátricos; los problemas relacionales y/o familiares supusieron un 24%; los problemas asistenciales, el 4%; y los problemas jurídicos, el 2%.

Además, se atendieron 4.935 llamadas de temática suicida, con un incremento del 55% respecto al año anterior, de las cuales en 205 de ellas el llamante declara que el acto suicida estaba en curso, con un incremento del 38% respecto al año anterior. El incremento de las llamadas de temática suicida no implica necesariamente un aumento de los suicidios, para afirmar/negar esto es necesario esperar a la publicación de las cifras oficiales de causas de defunción de INE.

Se previnieron suicidios atendiendo 24.390 llamadas de personas con factores asociados al riesgo suicida (salud mental, depresión, crisis vital), con un incremento respecto al año anterior del 21%. La pandemia ha incrementado de forma importante los factores de riesgo asociados a la conducta suicida, por lo que la prevención es más necesaria que nunca.

Las temáticas más comunes fueron los problemas mentales (25 %), la soledad y el aislamiento (10%), la depresión (7%), los trastornos de ansiedad (7%), la crisis vital (4%), crisis psicológica/emocional explícita por coronavirus (5%) y los problemas familiares (7%). El 80% de los llamantes expresó satisfacción y gratitud por el servicio recibido.

La situación de soledad e indefensión de las personas de la Tercera Edad obligó a implementar programas específicos de atención y a reforzar los ya existentes en Canarias, Comunidad Valenciana, Extremadura, Andalucía y Castilla y León.

la mejor vacuna
para prevenir el suicidio
emotional, Tu salud

**Manifiesto
por el
Día Mundial
para la
Prevención
del Suicidio**



El 10 de septiembre se celebró el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, y de nuevo, el Teléfono de la Esperanza se sumó a esta iniciativa con una campaña para acercar esta realidad y despojarla del estigma que la rodea.

Cuando tenemos aún muy reciente la renuncia de Simone Biles a participar en los Juegos Olímpicos de Tokio, priorizando por encima de cualquier logro deportivo su salud emocional, cuando cada vez más representantes políticos de diferentes ideologías en nuestro país y en otros países alzan la voz y ponen el foco en ello, y cuando la OMS nos insta a estar preparados para hacer frente a una posible crisis mundial de la salud mental y a un previsible aumento de conductas autolíticas derivada de las consecuencias de la pandemia, desde la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza, en el año en que se cumple el 50 aniversario de nuestra fundación, queremos lanzar un mensaje crítico y, al mismo tiempo, lleno de esperanza.

El **suicidio es el drama vital más silencioso, es el drama vital más silenciado**. Cada año se lleva la vida de más de un millón de personas en el mundo. En nuestro país las últimas estadísticas de 2019 nos hablan de más de 3.600 personas, y son cifras infraestimadas, sabemos que la realidad que deja a miles de familias a nuestro alrededor rotas de dolor es mucho mayor. Muertes que, en muchos casos, pueden prevenirse y evitarse.

A esto añadimos las cifras, no recogidas en las estadísticas, de las tentativas, de los intentos no

consumados de personas que han perdido las ganas de vivir, que no encuentran sentido o esperanza para continuar, ni una salida a las difíciles situaciones que viven. Y sumamos además los miles y miles de personas que conviven con todas estas personas y que también sufren por todo ello, acompañantes cercanos que observan impotentes el dolor y el vacío vital de sus seres queridos. Sufrimiento que, en muchos casos, pueden prevenirse y evitarse.

No podemos determinar las cifras exactas, pero sí sabemos lo que más importa, que **cada trágica pérdida de vida supone un impacto vital** para muchas personas, porque esta realidad supone un auténtico drama humano y social para el que lo lleva a cabo, para su entorno más cercano y nos cuestiona a todos como parte de un mismo grupo social.

En este contexto social, en los últimos tiempos, la vacuna se ha convertido en un símbolo de colaboración y de esperanza para muchas personas, en todo el mundo. Una vacuna que es un claro ejemplo de lo que el ser humano es capaz de hacer con el esfuerzo, la empatía y la solidaridad de muchos, con recursos humanos y materiales necesarios puestos al servicio de un único objetivo, y con voluntad política para ello. Una vacuna protectora, que salva vidas.

Y tenemos otra vacuna, una que nos ayuda a vivir mejor, de una manera más consciente y plena, que nos protege y que también salva vidas porque nos ayuda a prevenir el suicidio. Esta vacuna es el **cuidado de la salud emocional de las personas** desde su más temprana edad y es la mejor vacuna con la que contamos. Una salud emocional que pasa por comprender y aceptar al ser humano en su conjunto, con sus fortalezas y debilidades; con sus aciertos y sus errores; con sus prodigios y sus monstruos, siempre vulnerable.

“Cuidar tu salud emocional supone aprender a regular tus emociones y trabajar para flexibilizarte ante los cambios”

Porque cualquiera de nosotros, seres humanos, somos vulnerables, sensibles al sufrimiento. Cualquiera de nosotros, en determinadas circunstancias, podemos ser víctimas del desaliento, de la indefensión, del miedo o de la culpa. Cualquiera de nosotros, ante situaciones adversas que supongan un dolor emocional intenso, vivido como intolerable y aparentemente interminable podemos perder el sentido y las ganas de vivir. Aceptar esta vulnerabilidad, pedir ayuda, dejarnos ayudar, mostrar apoyo, nos da la oportunidad de fortalecernos y de seguir creciendo. Y para esto necesitamos la implicación y el compromiso responsable de todos, JUNTOS.

Cuidar tu salud emocional supone aprender a identificar tus sentimientos y a expresarlos, supone reconocer tus fallos y limitaciones, y también tus fortalezas y potencialidades, supone valorar cada día tus logros.

Cuidar tu salud emocional supone aprender a regular tus emociones y trabajar para flexibilizarte ante los cambios que surjan en la vida, aceptar los reveses y trabajar para no bloquearte con el estrés.

Cuidar tu salud emocional pasa por buscar actividades con las que disfrutes, cuidar y potenciar tus relaciones sociales y tener un estilo de vida saludable

Y cuidar la salud emocional supone fijarte propósitos en la vida, buscar y cultivar razones para vivir, recurso fundamental en la prevención del suicidio.

En el Teléfono de la Esperanza intervenimos directamente en situaciones de crisis, realizamos una tarea de prevención con personas en situación de riesgo tanto en la atención por teléfono como en la atención individual prestada por profesionales. Desarrollamos periódicamente grupos de desarrollo personal y de ayuda mutua, así como talleres terapéuticos para personas que viven crisis vitales específicas. Porque estamos convencidos de que la mejor forma de prevenir el suicidio es promoviendo la salud emocional de las personas desde su más temprana edad.

“Cada suicidio no se queda en una persona, o en una familia, cada suicidio nos toca a todos”



Hoy es el Teléfono de la Esperanza quien eleva la voz para avanzar en el camino de la prevención, para que todos escuchemos lo que tanto nos cuesta escuchar. Esta voz es también la voz de compañeros y compañeras. Es la voz de otros muchos colectivos, de los profesionales de la salud o de los servicios sociales, de contextos educativos, de las fuerzas y cuerpos de seguridad, de los profesionales de emergencias, de los medios de comunicación o de las asociaciones de personas afectadas que nos encontramos cada día frente a esta realidad. Y quiere ser también la voz de todos los que hoy estamos aquí, todos los que hemos elegido trabajar por y para las personas y seguimos creyendo en ello.



JUNTOS pedimos a las Instituciones:

Un **Plan Nacional de Prevención del Suicidio** que genere un marco para la creación de planes autonómicos y dotación presupuestaria suficiente para su puesta en marcha y ejecución. Es urgente y muy necesario.

Una **mejora de la Atención Primaria** de salud en referencia a la detección de personas en riesgo de suicidio. Las consultas médicas de atención primaria son las puertas de acceso a los servicios de salud y son los espacios en los que se reciben a muchas personas en riesgo.

Necesitamos que se atienda y se cuide especialmente la **calidad de los servicios de Salud Mental** hoy al borde del colapso y con escasos recursos humanos y económicos, al tiempo, que se implementen **campañas que aminoren el estigma social** que acompaña a la enfermedad mental.

Es prioritario desarrollar **Planes de formación** para profesionales sanitarios, del ámbito educativo, social, personal de los servicios de emergencia y de las fuerzas y cuerpos de seguridad, y trabajadores que realizan su actividad con personas vulnerables, especialmente personas mayores, incorporando la **prevención del suicidio a los planes curriculares**.

Urge elaborar un **plan de actuación en la Redes Sociales** para la detección temprana de riesgo de los más jóvenes y para desarrollar medidas de intervención y ayuda adaptadas a estas edades y a los medios con los que se comunican. Hoy el suicidio ya es la primera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años en nuestro país.

Pedimos una **mejora sustancial en los estudios estadísticos** del Instituto Nacional de Estadística, hoy con respuestas de datos muy demoradas en el tiempo. Tardamos 2 años en tener datos que pueden permitir hacer planes de intervención más ajustados a la realidad de las personas de nuestro entorno.

Y necesitamos un **mayor apoyo y escucha a las organizaciones** dedicadas a la prevención y a aquellas que aglutinan a los afectados y sus familias. Asociaciones como el

Teléfono de la Esperanza o como muchas otras que trabajan por el cuidado de la salud emocional de las personas y Asociaciones de afectados y de supervivientes, de personas que han perdido a un ser querido que ha muerto por suicidio, cada vez más presentes en nuestro país.

Cada suicidio no se queda en una persona, o en una familia, cada suicidio nos toca a todos porque tiene también causas y consecuencias sociales. Es una tarea comunitaria trabajar **JUNTOS** de manera responsable para que esta realidad se haga visible, así podremos seguir avanzando en la comprensión y en la prevención.

Hoy es un día para celebrar nuestra humanidad y poder reconocer nuestra naturaleza vulnerable, nuestro propio sufrimiento y así estar más cerca de reconocer y comprender el sufrimiento ajeno. Es un día para valorar la importancia del cuidado de la salud emocional, la importancia de cuidarnos y de cuidar.

Desde este reconocimiento podremos construir un mundo más humano, más solidario, un mundo en el que merezca la pena vivir.



Cómo mantener la mente en forma

Manual de salud mental

**No es difícil entender
que un modelo de vida
saludable y acompañado
de un sistema sanitario
eficaz, contribuye a que la
salud del organismo físico
gane enteros frente a la
enfermedad**



Salud es capacidad de respuesta, no ausencia de dificultades. Por lo tanto, para expandir la salud es preciso transformar al paciente en un protagonista activo y responsable, capaz de dar respuesta. De esta posibilidad de dar respuesta surge el concepto de responsividad (respuesta posible) como equivalente de salud.

Vivir como gerundio existencial. Gerónimo Acevedo

La salud mental está de moda. Esta es una realidad que nos acompaña todos los días. Noticias en los medios de comunicación, conversaciones de café, opiniones varias de tertulianos en las emisoras de radio. También valoración por parte de expertos y entendidos en esta materia. Que la salud mental esté de moda es una muy buena noticia. Tal vez sea de las pocas cosas positivas que nos dejará esta situación sanitaria con la que llevamos conviviendo durante más de año y medio y que tanto dolor, sufrimiento e incertidumbre nos ha ocasionado y que en menor medida, aún sigue haciéndolo.

La salud no es solo ausencia de enfermedad. Esto es algo que la OMS lleva insistiendo desde sus inicios: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta cita proviene del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmado en 1946 por los representantes de 61 Estados y que entró en vigor en 1948. Esta definición, en su base, no ha sido modificada hasta la fecha, aunque podemos pensar que como definición es de alguna manera insuficiente, ya que conlleva ese estado de bienestar físico, mental y social, pero no contempla que vivir es un *proceso*. Pero esto daría para una buena conversación con un par de cafés.

La salud mental no consiste sólo en la ausencia de enfermedades mentales y trastornos, sino que va mucho más allá. No es difícil entender que un modelo de vida saludable, con ejercicio físico, con una alimentación equilibrada y acompañado de un sistema sanitario eficaz, contribuye de manera indiscutible a que la salud del organismo físico

gane enteros frente a la enfermedad. Esto, con lógica, no quiere decir que no podamos enfermar, porque seguiremos enfermado como organismos biológicos que somos y muriendo en el cien por cien de los casos, independientemente de si estamos enfermos o no, que, en este mundo, parece que nadie no se va a quedar para siempre.

Lo que decíamos, que la salud mental no es sólo ausencia de enfermedad o de trastorno. La pregunta es si podemos también invertir en nuestra salud mental de manera similar a lo que podemos hacer con nuestra salud física. Posiblemente ahora mismo estés respondiendo de manera afirmativa. Yo también lo creo, y por ello, me voy a permitir reflexionar sobre algunos aspectos que considero contribuyen de manera significativa a esto que conocemos como salud mental. Seguro que hay muchos más. Seguro que tú tienes muchos más y tal vez mejores.

1.- Conviene que nos tratemos con bondad, pero sin buenismo

La verdad es que en ocasiones nos tratamos muy mal, con diálogos internos muy despectivos y dañinos hacia nosotros mismos. Que si no valgo, que si soy un desastre, que si no tengo capacidad, que si soy menos que los otros. Y más cosas. Vamos a ver, pongamos las cosas en su sitio. Tal vez no valgas de igual manera para todo y en algunas cosas estés cercano al desastre. Como cualquiera. Pero eso no quiere decir que no valgas de forma global y que seas un desastre. Esto es otra cosa. Pero si esto te lo repites de forma constante, llegarás a creértelo, y, además, buscarás y encontrarás elementos que reafirmen tu creencia. Es lo



que ocurre cuando una persona acude a internet a buscar síntomas de una enfermedad que cree tener. Seguro que se identifica en alguno. Esto no falla. Pero el problema es que creer tener un síntoma es suficiente para diagnosticar una enfermedad. **Comprobar que no se vale para todo no quiere decir que no se valga para nada.** Hay que tener mucho cuidado con esto. Los diálogos internos tienen mucho que ver con el autoconcepto y con la autoestima. En función del grado de bondad con el que nos hablemos a nosotros mismos, tanto uno como la otra contribuirán en diferente grado a la percepción de bienestar personal. Pero una cosa es la bondad con la que nos tratamos y otra es el "buenismo" con el que podemos hacerlo. La bondad no implica prescindir de la responsabilidad en el pensamiento y en la acción, es decir, que el que nos tratemos con bondad no significa la disculpa fácil ni la justificación barata a nuestra conducta. La bondad reclama sinceridad y voluntad de rectificación y mejora. La bondad significa contemplar la potencialidad de todo ser humano de hacer las cosas de forma diferente, aun partiendo de la equivocación más severa. Y esto también funciona con uno mismo. Sin embargo, el *buenismo* siempre encontrará argumentos para convencernos que "pobrecitos de nosotros" por esto o por aquello y que son los demás quienes hacen de nosotros lo que creemos que somos. Y esto será de todo menos oportunidad de crecer.

2.- Lo que fue, y lo que será, será

Y mientras estamos en el pasado o proyectando hacia un futuro, el aquí y el ahora, que es lo que realmente tenemos, parece que tan solo es un aspecto temporal destinado al sufrimiento por lo que ha sido o por lo que será. O ambas cosas a la vez.

La salud mental pasa por colocar adecuadamente cada cosa en su sitio. De no disponer de una máquina del tiempo que nos permita viajar a nuestro pasado para cambiar esto o aquello, lo que hice o dejé de hacer, lo que me hicieron o dejaron de hacerme o lo que perdí o a quien perdí por no sé qué, repito, si no disponemos de esa máquina del tiempo, permanecer en el pasado de esta manera, además de inútil, es poco sano. Otra cosa es retroceder para aprender o para comprender. Sin embargo, no son pocas las veces en la que el pasado se convierte, o, mejor dicho, lo convertimos en elemento determinante. Es cierto que el pasado puede condicionar la vida presente de muchas personas. Pasados dolorosos no digeridos, asuntos pendientes no resueltos. Pero que condicionen el presente no quiere

decir que tengan la fuerza de determinar la vida de una persona. Este es un aspecto clave para la salud mental: diferenciar entre lo que supone el condicionamiento y la determinación. El condicionamiento puede resolverse a base de trabajo personal y tal vez con guía y acompañamiento profesional. Que al pasado le demos el poder de determinar significaría que lo que hay, hay, y además no cambiará haga lo que haga. Es posible que en este momento estés pensando que en la vida hay cosas que no nos las podemos quitar de encima hagamos lo que hagamos. Es cierto. Pero entonces aparece otro elemento de salud como es la aceptación de lo que no puedo cambiar. Aceptar no quiere decir bajar la cabeza y adoptar una postura de indefensión. Aceptar significa dar entrada a una posibilidad en forma de pregunta: ante esto que me está ocurriendo, ¿qué puedo hacer? Y a veces, el hacer se traduce en tomar actitud frente a aquello que no puedo cambiar. De esto nos habla largo y tendido Viktor Frankl cada vez que nos enseña sobre lo inevitable.

También está la puerta de la angustia, si decidimos abrirla cuando nos proyectamos en un futuro otorgando certeza a acontecimientos, casi siempre negativos, que ni siquiera han sucedido, a través de un entramado de lo que conocemos como ideas o pensamientos irracionales. Aprender a reconocerlos para después poderlos trabajar y controlar, es una rentable inversión en salud mental.

"Este es un aspecto clave para la salud mental: diferenciar entre lo que supone el condicionamiento y la determinación"

3.- Cocina frecuentemente

Que sí, tienes razón. De vez en cuando ir a mesa puesta está muy bien, sobre todo si nos deleitan con un buen menú. Pero con esto de la cocina quiero decir que es muy bueno para la salud mental que nos metamos en faena y que no esperemos a que se nos dé siempre todo hecho. Así como el cuerpo necesita de actividad y de cierto entrenamiento, la mente también requiere dinamismo y horas de gimnasio y de tartán. Leer, escribir, conversar, asistir a conferencias y realizar cursos. De vez en cuando bucear en uno mismo con algún programa de desarrollo personal. Configurar una red sana de amistades y cuidar las relaciones familiares. Aprovechar las oportunidades que el día

a día nos brinda a través de actividades que permitan el equilibrado dimensional: dimensión psicológica, dimensión fisiológica, dimensión social y dimensión trascendente. Y todo lo que se te ocurra y que te guste y que sabes que te sienta bien.

Sabemos que **la inactividad es la puerta de entrada al sedentarismo y al acomodo**, en este caso a una inclinación hacia una pobreza de procesamiento cognitivo y emocional. Demasiadas horas de rumiación del pensamiento pueden llevar a muchas personas a posiciones poco realistas y a la toma de decisiones comprometidas y precipitadas. Algunas de ellas sin retorno.

“Los paseos por los bosques, por las zonas costeras, por las montañas o por espacios abiertos alejados del cemento y del ruido, traen consigo una interesante inversión en salud”.



Puede que determinadas circunstancias en tu vida requieran de un tiempo de trabajo junto a algún profesional de la salud mental. Si es este el caso, también sirve lo de cocinar. Me explico. Acudir a psicoterapia o necesitar de la toma de algún fármaco requiere de responsabilidad individual, es decir que, en los procesos seguidos para trabajar los trastornos, enfermedades mentales o ciertos desajustes o problemáticas que afectan a la salud mental, la figura del paciente resulta insustituible, pero no como un sujeto pasivo que recibe instrucciones o prescripciones de pastillas y tratamientos, sino como elemento fundamental en la terapia. Con voluntad de trabajo y con compromiso responsable. Tal vez, en otras patologías de corte más fisiológico, con tomar el jarabe cuando se tiene que tomar y esperar a que haga efecto, tal vez sea suficiente. Pero si hablamos de salud mental, ese compromiso de implicación personal es insustituible. Pero no como una carga pesada, sino como un potente motivador para el cambio o para la salida de una situación que se percibe complicada.

4.- Contacta con la naturaleza

Son muchos los trabajos e investigaciones que señalan en la dirección de que la salud, incluida la salud mental, se beneficia del contacto con el medio natural y no solamente como bienestar individual percibido, sino a través de diferentes parámetros observables y hasta medibles relacionados con la salud. La práctica habitual de los paseos por los bosques, por las zonas costeras, por las montañas o por espacios abiertos alejados del cemento y del ruido, traen consigo una interesante inversión en salud. No digamos ya los estudios “baños de bosques”, con mucha investigación científica que corrobora la hipótesis previa que intuía una alta correlación entre esta práctica y la salud en las personas. También los paseos diarios, aunque sean por la ciudad, se vinculan con una mejor salud. Si puedes mucho, pues mucho. Si puedes poco, pues poco. Pero lo importante es dar movimiento a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Y si lo haces junto a más personas, los beneficios se multiplican, ya que, además de estar trabajando en la dimensión fisiológica, también lo estás haciendo en la dimensión social, y de rebote, en la psicológica y trascendente.

“Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Sólo entonces es posible ayudarlo”.

Hipócrates



La alegría nuestra de cada día

Razones para vivir

Los pequeños
momentos de
regocijo son
los que
dan
sentido
a la existencia

Por José María Jiménez Ruiz



En el capítulo segundo de su *Ética a Nicómaco* se pregunta Aristóteles cuál era el bien supremo que se puede alcanzar en la vida. Se responde diciendo que “la palabra que le designa es aceptada por todo el mundo; el vulgo, como las personas ilustradas llaman a este bien supremo felicidad y, según esta opinión común, vivir bien, obrar bien es sinónimo de ser dichoso”.

Ser dichoso, ser feliz es, sin duda, la aspiración suprema, el más ferviente anhelo de todo ser humano. No parece que en esto anduviera errado el muy ilustre estagirita. Lo que no quiere decir que todos estemos de acuerdo en cuál es el camino para alcanzar esa meta. Él mismo lo señala con la lucidez que le es propia pues “en lo que se dividen las opiniones es en la naturaleza y la esencia de la felicidad, y en este punto el vulgo está muy lejos de estar de acuerdo con los sabios. Unos la colocan en las cosas visibles y que resaltan a los ojos, como el placer, la riqueza, los honores; mientras que otros la colocan en otra parte”. Siglos más tarde así lo advertía también Séneca: “Todos quieren vivir felices, pero en cuanto a enterarse de qué sea lo que hace feliz la vida andan a ciegas”.

Alejados de espejismos utópicos...

Si le diéramos la razón al filósofo griego y al cordobés Séneca, no estaría de más que indagáramos cuál es el secreto de la verdadera felicidad y cómo y dónde podremos encontrarla. Y la primera providencia no debiera ser otra que la de alejarnos de ciertas creencias absolutamente inconsistentes y totalmente alejadas de la realidad. Ésas que tratan de transmitir la peregrina idea de que, para ser felices, sería condición “sine qua non” tener acceso a supuestos paraísos en los

que no existe el dolor y cualquiera de nuestros más livianos deseos debe ser inmediatamente satisfecho. Como si nos creyéramos inmunes a todo sufrimiento, como si entendiéramos que, en todo caso, vale que éste roce a los demás, “ley de vida es”, solemos decir, pero no toleramos que plante su tienda a nuestro lado y perturbe en lo más mínimo el plácido transcurrir de nuestra existencia.

No es ese el camino. Fiar nuestra dicha a la ausencia de todo dolor es un objetivo inalcanzable que nos conducirá inexorablemente a la melancolía y, más aún, a la frustración. Pues como se nos advierte en el Quijote “pocas veces o nunca viene el bien puro y sencillo, sin ser acompañado por algún mal que lo turbe o sobresalte”. Bien certeramente lo expresa, una vez más, Séneca en una de sus sapientísimas máximas: “Ser siempre feliz y pasar la vida sin dolor alguno que mordisquee el alma es desconocer la otra parte de las cosas de la Naturaleza”. Lucidísima sentencia que dan por buena las modernas terapias de la aceptación y el compromiso cuando nos advierten que la experiencia de la dimensión sufrimiento-placer es parte intrínseca de la vida, caras de una misma moneda... Algo, por otra parte, que es universalmente admitido por tradiciones religiosas, filosóficas o antropológicas.

Admitir los límites...

Perseguir quimeras inalcanzables y comprar esas milongas que, desde un pseudo pensamiento positivo, invitan o casi "obligan" a la sonrisa permanente e imponen el yugo de tener que estar siempre bien, pase lo que pase, es tan disparatado como pretender que nunca se oscurezca el sol y el cielo se mantenga permanentemente limpio de nubes. La felicidad pasa porque admitamos que no todo depende de nosotros, y que sigue sin descubrirse la vacuna que nos inmunice frente al dolor. Sólo si admitimos tal evidencia y tenemos recursos para manejarla nos acercaremos a esa "felicidad posible" a la que legítimamente podemos aspirar.

Si así son las cosas, lo más sensato sería vivir abiertos a las pequeñas alegrías de cada día sin perseguir quimeras inalcanzables. **No hay receta que no pase por admitir la imperfección**, por la madura aceptación de límites y contratiempos. Nunca podrá ser feliz quien pretenda que las cosas le vayan siempre bien. Lo podrá ser todo aquel que, pese a que las circunstancias no sean las que él desearía y se vea obligado a superar cuevas demasiado empinadas con las que no contaba, mantiene la esperanza y busca motivos, no obstante, para no ignorar las pequeñas alegrías a las que puede tener acceso. Con gran sencillez invitaba el Papa Francisco en una de sus catequesis a mantener esa actitud no "dando cancha" a que nuestra mente y nuestro corazón girara en torno a lo negativo e invitándonos a vivir las pequeñas alegrías de la vida. "Si un día -decía- la tristeza te hace una invitación dile que ya tienes un compañero con la alegría y que le serás fiel toda la vida".

¿Pequeñas alegrías o gran felicidad?...

Muchas veces he tenido la impresión de que, a caballo de una torpeza ajena a toda buena razón, los seres humanos damos la espalda a los pequeños gozos que están a nuestro alcance a la espera de una supuesta felicidad utópica que nunca llega. Como si apostados en el andén de una moderna estación de ferrocarril dejáramos pasar los innumerables trenes que nos podrían llevar a nuestro destino porque ninguno nos parece lo suficientemente rápido o lo suficientemente confortable.



Le oía explicar a un misionero, recién llegado de la India, que lo que más le impresionaba de las gentes con las que él compartía su existencia era su capacidad para poner en valor las nimias mejoras que hacían algo más confortable sus vidas. Nos decía que nunca podría olvidar las caras de felicidad de hombres, mujeres, niños y niñas de su comunidad el día en que dispusieron, ¡por fin!, de un pozo de agua potable en el entorno de su propio poblado. Gentes humildes que ni siquiera tenían garantizado su plato de arroz diario, radiantes de alegría porque iban a disponer de agua potable en los alrededores de sus modestos habitáculos...

A quienes escuchábamos su testimonio nos invitaba a considerar si no estaríamos equivocados cuando poníamos tantas condiciones para ser felices, exigíamos que nada nos faltara y fruncíamos el ceño ante el más mínimo contratiempo. "¿Han reparado -nos decía a modo de ejemplo- que ustedes tienen varias "fuentes" en



sus casas para ustedes solitos y que se sienten muy contrariados si un buen día no funciona una de ellas y deben llamar al fontanero?... Yo creo -añadí- que a la raíz de muchas de nuestras frustraciones está esa especie de ceguera, muy ampliamente compartida en las sociedades que llamamos desarrolladas, que les impide disfrutar de los pequeños regalos que nos hace la vida. Debieran ustedes matricularse en alguna escuela -recomendaba simpáticamente para concluir- en la que pudieran aprender a estar algo más contentos..."

Razones para estar contentos...

Pero ¿podemos aspirar a estar razonablemente alegres aún a sabiendas de que menudearán las piedras en el camino y las cosas nunca podrán desarrollarse de acuerdo al modelo idílico que ingenuamente hayamos diseñado? Tratemos de encontrar motivos para que así sea. Motivos sencillos, motivos a nuestro alcance....

El regalo de la vida...

¿Seremos capaces de entender, para empezar, que la vida es, en sí misma, el más maravilloso de los regalos? Cómo me gustaría darle la razón, de nuevo, a Séneca que, en su *Tesoro de máximas, avisos y observaciones*, nos dice: "Al irnos a dormir, digamos alegres y risueños: "He vivido, he consumado la carrera que me asignó la Fortuna". Si Dios añadiere el día de mañana, recibámoslo con alegría. Felicísimo es y seguro poseedor de sí mismo, el que espera sin ansiedad el día siguiente. Quien quiera que ha dicho: "He vivido", se levanta cada día para una nueva ganancia". ¡Cuánta sabiduría contiene esta máxima que nos pone ante el espejo de nuestra propia torpeza! Tristísima torpeza que nos hace ir "pasando" anodidamente la vida sin reparar en que cada día, lejos de ser una posada de paso, es una meta en sí mismo de la que vale la pena gozar. Una meta en la que disfrutar con independencia de las "ganancias" que la siguiente nos pueda deparar.

"La felicidad pasa porque admitamos que no todo depende de nosotros, y que sigue sin descubrirse la vacuna que nos inmunice frente al dolor"

Vida con otros

Una vida que se hace tanto más luminosa en la medida en que nos abrimos a los demás y contribuimos a que nuestro entorno sea cada vez más humano, más confortable. Coinciden todos cuantos, por vocación o por convicción, se ponen al servicio de los demás en que nada es comparable a la íntima alegría que se experimenta cuando, puesta nuestra mirada más allá de nuestros intereses particulares, se alivia un dolor o se hace brotar una sonrisa. Lo expresó brillantemente el escritor Henri Montberlant fallecido en 1972: "Se puede experimentar tanta alegría al proporcionar placer a alguien que se siente ganas de darle las gracias".

Ayudar a los demás, mantener una mirada empática hacia las necesidades ajenas, abrir los oídos del corazón a las silenciosas demandas de quienes nos son más próximos, nuestras parejas, hijos, familiares, amigos, vecinos, compañeros...

o más precisan de que se les atienda, una mano es una fuente de alegría que a nada se puede comparar.

Instalados en el presente...

Por otra parte, únicamente podemos ser felices si vivimos abrazados al presente. Serenamente instalados en el presente. La vida son momentos que debemos aprender a vivir con intensidad. Mirar hacia el pasado sólo nos es rentable si lo vemos como un sabio maestro que nos recuerda, desde la experiencia acumulada, los senderos por los que nos conviene transitar y los caminos que ni siquiera sería prudente explorar. En ningún caso si lo percibimos como una pesada mochila donde almacenamos sufrimientos, afortunadamente ya pasados, que tratan de recidivar como esas malas hierbas que, fuera de control, ahogan las mejores semillas.

Y en cuanto al futuro... ¡Dios dirá! Pues qué poca lucidez cuando, ejercitándonos en eso que tan magníficamente describió Paul Watzlawick en *El arte de amargarse la vida*, sacrificamos los pequeños gozos de cada día anticipando futuros tenebrosos que afortunadamente no siempre llegan, pero que, en ocasiones se convierten en profecías autocumplidoras que más nos hubiera valido la pena no cultivar. El mañana sólo adquiere sentido cuando lo contemplamos como horizonte en el que alcanzar metas posibles o dar cumplimiento a proyectos que nos estimulan a crecer y a ser mejores personas. Pero carece de sentido cuando es utilizado como una forma de escapismo que nos impide vivir con intensidad el momento presente y no nos deja percibir y disfrutar de los pequeños gozos y las nimias alegrías que se hacen presentes en el día a día de nuestras vidas.

La serena alegría de la tranquila cotidianidad...

En línea con lo que venimos reflexionando decía B. Russel y, probablemente no se equivocaba, que la verdadera alegría sólo se atreve a hacerse presente en un clima de serena tranquilidad. Su punto de vista me sugiere que, más que ir a la caza de experiencias impactantes, de placeres que una vez consumidos dejan el alma vacía y el corazón helado sería más inteligente no despreciar los pequeños gozos, las aparentemente minúsculas satisfacciones que nos ofrece el día a día. Quienes somos padres disfrutemos de la experiencia de la paternidad, de ver crecer y madurar a nuestros hijos y, llegado el momento, de nuestros nietos, de ver cómo la vida se abre camino en ellos





y a través de ellos... Y todos, tengamos hijos o no, habremos experimentado o experimentaremos el gozo, difícilmente comparable, de ver cómo nuestra madre alcanzaba la ancianidad a la vez que su amor era de día en día más joven y más generoso. Y a todos se nos es dado en algún momento cruzarnos con la mirada de un niño en la que se oculta toda la magia de un mundo en el que reina la inocencia y se abre paso la esperanza, y con la tierna imagen de una pareja de ancianos que cogidos de la mano se revelan como paradigma de la serenidad y de la paz...

“El mañana sólo adquiere sentido cuando lo contemplamos como horizonte en el que alcanzar metas posibles”

Tantas y tantas pequeñas alegrías que están a nuestro alcance: La de ser conscientes de tanta buena gente que nos rodea. Todos esos que sabemos se alegran con nuestras alegrías, están dispuestos a echarnos una mano cuando la necesitemos y nunca se alejan de nuestro lado si nos visita la desgracia... Y disfrutar de esos pequeños regalos en los que, por cotidianos, no solemos reparar: una puesta de sol que pinta en el horizonte un cuadro grandioso incendiado de colores rojizos que a nada puede ser comparado, y de la paz de una noche estrellada si paseas por un pueblo de Castilla escuchando el silencio y el canto del grillo; o del cosquilleo de la arena en una playa levantina o de cualquier otra zona de nuestra España, o de la paz de un paseo por un valle del norte mientras escuchas las esquilas de unas vacas que pacen tan tranquilas como inconscientes de la belleza que les rodea...

Disfrutar, en fin, de una buena comida en la que junto a la gente a la que queremos, familiares o amigos, celebramos, simplemente, el gozo de estar juntos y el propósito de seguir manteniendo los poderosos lazos de afecto y solidaridad que nos ligan...

Son las pequeñas alegrías de cada día, esos minúsculos gozos que pueden nutrirnos el alma y que quizás, quizás, si abrimos bien los ojos del corazón puedan ayudarnos a percibir la presencia del Misterio en nuestras propias vidas... Nadie es más afortunado que quien, pese a ser probado por el sufrimiento o el infortunio, es capaz de descubrir que su vida tiene sentido, es capaz de descubrir tantas y tantas razones por las que vale la pena vivir.



Jóvenes ante las crisis Soñar después de la pandemia

30

Hay jóvenes que luchan para abrirse las puertas del futuro y conseguir para todos un mañana más justo

Por José Luis Rozalén Medina



“Los buenos hábitos adquiridos en la juventud, escribió Aristóteles, marcan la diferencia durante toda la vida del ser humano... Se necesita coraje y esfuerzo constante para que los jóvenes crezcan y se conviertan en lo que realmente quieren llegar a ser un día”. Y nuestro Ortega y Gasset repetía muchas veces en el transcurso de sus conferencias este pensamiento: “Mostradme un joven-adolescente que se esfuerce, que estudie, que luche por sus ideales, y te mostraré dentro de unos años un adulto próspero, bien formado, inteligente, feliz, buen ciudadano... Porque una de las principales tareas de la adolescencia y juventud debe ser conseguir una identidad, una personalidad, una clarificación de lo que quieren llegar a ser; pero, para conseguir esa meta, aunque los tiempos sean duros y difíciles, los jóvenes no deben dejar ni un solo día de esforzarse, de luchar, de superarse a sí mismo en busca de su destino”.

Jóvenes a la intemperie

No cabe duda de que son muy acertados e incitantes los pensamientos de estos dos grandes filósofos cuando nos hablan de la necesaria actitud de los jóvenes ante la vida: esfuerzo, estudio, constancia, tensión ascendente, si es que quieren llegar a constituirse como “personas bien forjadas”; sin embargo, hay que convenir en que nuestra sociedad actual no es nada fácil para nadie, y menos para ellos, para los chicos y chicas que están empezando a vivir, a trazar su personal camino.

En un mundo como el nuestro, en donde muchísimos jóvenes no tienen trabajo, ni esperanza de conseguirlo pronto, en donde el interés, el dinero, el poder, el más puro egoísmo, el amor entendido únicamente como sexo, el culto desmesurado al cuerpo, la búsqueda del triunfo a cualquier precio imponen su ley; en un mundo como el nuestro, en donde en lo más alto del podio se alzan unos pseudo-valores cambiantes y relativos, en donde no se respetan los valores universales y perma-

nentes, en donde no son precisamente los horizontes éticos los que dirigen la vida, en donde todo es marketing, algoritmos, ‘data’, livianos *influencers* sin escrúpulos ni formación que fabrican ridículas y peregrinas mentiras en Instagram, puros detritus mentales y morales..., es muy difícil, en esta lamentable situación, sembrar esperanzas serias en el corazón de los jóvenes, que andan ansiosos buscando “su lugar en el mundo”, que empiezan a vivir y a soñar con todo el empuje de sus jóvenes mentes, de sus generosos proyectos, de sus recién estrenadas ilusiones.

En definitiva, viviendo en una época en la que se ha impuesto, dictadora, la llamada “cultura líquida”, la “sociedad moderna líquida”, según la expresión del sociólogo Zygmunt Baumanns, sociedad de carácter errante y caprichoso, sin ideales, sin fundamentos, sin valores superiores, para la cual el único camino para acceder a la felicidad es el consumo, el aturdimiento, el ‘sálvese el que pueda’, el ver ‘al Otro’ no como persona, como prójimo, sino como peligroso contrincante; sociedad en donde predomina el ‘pancismo más romo

y egoísta, el olvido del espíritu y del silencio creador, el positivismo materialista, el aquí y el ahora..., realmente en esa situación tan áspera y egoísta es difícil que los jóvenes encuentren su esperanza.

No cabe duda de que **la pandemia está dando un aldabonazo a nuestras conciencias, a nuestras vidas**, pero existe un grave peligro: que se nos olvide pronto y que nos deje igual que estábamos. En palabras del profesor de Sociología Gerard Schulze, "la pandemia y sus secuelas estén pasando sobre nosotros como una simple, superficial, líquida y pasajera vivencia, que igual que viene se va, sin enseñarnos nada, sin llegar nunca a ser una verdadera y profunda experiencia vital, una experiencia que debería cambiar nuestras vidas, nuestras relaciones sociales, nuestras prioridades vitales, nuestros valores, nuestras formas de ser, actuar y pensar".

Sin embargo, a pesar de estos peligros, de los tiempos oscuros que nos han tocado vivir, a pesar de las crisis sanitaria, económica y laboral que nos ha traído el virus fatal, a pesar de que pronto olvidamos la realidad y nos zambullimos pronto en "lo de siempre", existen jóvenes responsables que luchan para abrir para ellos las puertas del futuro y para conseguir para toda la comunidad un mañana más racional, solidario y justo.

Mantener siempre la antorcha de la esperanza

A pesar de todo, a pesar del paro (más del 40% de los jóvenes está sin trabajo), de los contratos ridículos y temporales, de las colas eternas y estériles, de los infinitos currículos muchas veces para nada, de la perentoria necesidad de tener que vivir en la casa de los padres porque no se tienen ingresos suficientes, de que los incitan a que se vayan al extranjero y de que "luego vuelvan" (como si la formación no la hubieran recibido en España y con el dinero de los españoles); a pesar de la poca valoración que en este país se tiene de la Ciencia, la Investigación, la Cultura en general; a pesar de que la futura Ley de Educación amenace con bajar, una vez más, los niveles de exigencia, a pesar de que se desprecie la excelencia, y se potencie el promocionar a los alumnos/as con suspensos; a pesar de que las generaciones de mayores cierran el paso a la promoción de los jóvenes en su primer trabajo...; a pesar de todo eso, y de otras muchas dificultades que aquí no podemos citar, la mayoría de nuestros chicos y chicas siguen soñando en vivir

y trabajar aquí, en su país, cambiar las cosas y no caer en un estéril pesimismo.

Me vienen ahora a las mientes las sabias palabras de A. Machado, a través de su Juan de Mairena, dirigidas a los jóvenes de su tiempo: "Nunca os aconsejaré el escepticismo cansino y melancólico de quienes piensan estar de vuelta de todo. Es la posición más falsa y más ingenuamente dogmática que pueda adoptarse. Ya es mucho que vayamos a alguna parte. Estar de vuelta de todo, ni soñarlo". Hay que ir siempre adelante. Con ilusión. Con los ojos limpios y decididos.

Los jóvenes no pueden dejar de soñar. Hay que hacerles un hueco en su mañana, en su horizonte vital. No podemos permitir que varias generaciones queden frustradas para siempre. Los jóvenes tienen derecho a construir sus ideales, sus metas, su original concepción del mundo y de la vida.



Precisamente, en relación a esta exigencia personal, a esta capacidad que los jóvenes deben tener para superar fracasos y emprender nuevos caminos, acabo de leer unas alentadoras declaraciones de Lucía, estudiante de Ingeniería, voluntaria de Cáritas, infatigable colaboradora en tareas de ayuda a jóvenes en situación de exclusión social: "Yo a los jóvenes de hoy, muchos de ellos maltrechos y desorientados por las crisis de todo tipo que nos rodean, les pido que no pierdan la esperanza, que busquen lo mejor que hay en ellos, que no se encierren en sí mismos, en sus problemas, que intenten ayudar a los demás, que aporten su granito de arena para mejorar entre todos este mundo muchas veces injusto que nos ha tocado vivir. Seguramente, en este intento de ayuda a los demás, se van a sentir aliviados y fortalecidos y van a encontrar un camino de esperanza en estos momentos oscuros y de futuro incierto".

fiesta Adela Cortina, "nos irá mucho mejor, si en medio de la pandemia, de la que aún no hemos salido del todo, somos todos más responsables e inteligentes, comprendemos y aceptamos que somos seres vulnerables y frágiles, y que además de intentar vencer a la muerte y la enfermedad (que, por supuesto, son dos objetivos prioritarios), cuidamos de la vida en todas sus facetas y la tratamos de ampliar y enriquecer, y ayudamos a los jóvenes a encontrar su camino vital".

Los jóvenes necesitan dos conceptos para aprender a crecer, a salir adelante, a forjar su personalidad: Inteligencia y Talento. La Inteligencia es lo que reciben 'de fábrica', por herencia biológica. El Talento es el buen uso de esa inteligencia, la capacidad de elegir bien las metas y objetivos, de manejar bien la información, de gestionar bien las emociones y los sentimientos, de poner en práctica las virtudes ejecutivas necesarias para alcanzar lo que buscan. "El fin de la educación es convertir la inteligencia en talento" en palabras de José A. Marina.



Existen jóvenes responsables que luchan para abrir para ellos las puertas del futuro y para conseguir para toda la comunidad un mañana más racional"

¿Qué dicen los jóvenes?

En un interesante estudio publicado por *El País* (11 de julio de 2021), titulado: "Una generación en busca del futuro", análisis basado en un amplísimo sondeo de opinión realizado entre casi 400 jóvenes de 18 a 34 años, una joven, Sara Zamarriego, se expresa de forma clara y demolidora: "Ser joven es ser olvidado por la sociedad; no somos lo suficientemente pequeños para que nos cuiden, ni lo suficientemente adultos para cuidarte tu sola... Ser joven es tener ansiedad por el presente y unas expectativas deprimentes por el futuro". Hay muchas contestaciones en las que se repiten los sentimientos que embargan a las jóvenes generaciones: sentimientos de ansiedad, incertidumbre, depresión, angustia, frustración, desamparo por parte de los políticos



(“somos invisibles para ellos”), olvido y desprecio hacia los años de estudio y preparación que muchos de ellos han realizado, carga económica para los padres...”

“Me siento abandonada a mi suerte”, suele ser una de las frases más frecuentes entre los chicos y chicas españoles. La precariedad y la dificultad para independizarse o formar una familia mellan su ánimo y su salud mental, teniendo en cuenta, además, que todos estos males se han incrementado exponencialmente tras la terrible pandemia que aún estamos sufriendo.

Candela, joven de 27 años, se manifiesta de esta manera: “Estoy de acuerdo en que el mundo es el mejor hasta ahora: más tolerancia, más libertad, más derechos... Sin embargo, nosotros nos encontramos ante verdaderos retos para construir nuestro futuro, para salir adelante”.

Jesús, enfermero que trabaja en Londres, hace una autocrítica de la actitud de los jóvenes: “Somos una generación que se queja con frecuencia, pero que no hace nada para superar esta situación lamentable. Hay mucho derrotismo, aunque también se atisban destellos positivos... Tendremos que pelear... Nadie lo hará por nosotros”.

Mónica Mediavilla, 33 años, profesora autónoma, se siente, dice, “como una adolescente atascada en el tiempo... sin poder tener trabajo estable, ni casa propia, ni hijos... Me independicé a los 26 años, pero tuve que volver, porque era insostenible... Toda esa situación me afectó eso me afectó psicológicamente y tuve que medicarme... Si la sociedad no nos ayuda con la vivienda y el trabajo a seguir adelante, seremos la generación perdida”.

No cabe duda de que la pandemia está dejando una situación preocupante, está ocasionando muchas heridas y traumas, y corremos el peligro de que la llamada “Generación Covid” tardará muchos años en conseguir unas condiciones laborales y vitales similares a las que existían antes del virus. Aunque siempre nos cabe esperar que la lucha contra la adversidad, las circunstancias adversas en tiempos difíciles se conviertan en una oportunidad de superación, de búsqueda y de éxito para muchos jóvenes bien pertrechados mentalmente, con capacidad y talento (Sergio, doctorando y becario: “Hay que seguir adelante, investigando, abriendo nuevos caminos, día a

día, sin perder la ilusión...”), no cabe duda de que esta actitud positiva y superadora es más difícil encontrarla entre las generaciones más jóvenes, entre los adolescentes atados a la inmediatez digital, a la impaciencia del “lo quiero aquí y ahora”, al opio de internet y las redes sociales, a la volubilidad e inconstancia características de esa edad, a su escasa capacidad crítica... Con estos adolescentes habrá que tener más paciencia para recobrar la esperanza.

“Los jóvenes necesitan dos conceptos para aprender a crecer, a salir adelante, a forjar su personalidad: Inteligencia y Talento”

Ser joven en tiempos de pandemia

Para conocer con más exactitud lo que piensan y quieren los jóvenes y adolescentes de entre 15 y 30 años en tiempos tan extraños y difíciles, en medio de la grave crisis sanitaria, económica y laboral, la Fundación SM, un año más, ha realizado un completo estudio-encuesta, una interesante investigación titulado: “Jóvenes españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia”.

Sintetizando sus conclusiones, podemos observar que estas generaciones **se consideran, en líneas generales, tolerantes, críticos, concienciados con la igualdad de género**, muy preocupados por la precariedad laboral, por lo que no descartan el tener que emigrar fuera de España.

La educación que reciben en sus centros de enseñanza y en su familia la juzgan fundamental para aprender conocimientos y asimilar los valores esenciales en su vida. En los momentos difíciles de la existencia y en la muerte de un ser querido, un alto porcentaje de estos chicos y chicas buscan su consuelo psicológico y espiritual en la familia.

Tiene claro, en un 90%, que se debe alcanzar una efectiva igualdad de géneros, ya que aún sigue existiendo la injusta desigualdad en los salarios, las tareas domésticas, la responsabilidad en las empresas, en la toma de decisiones...



portancia a la amistad. Los amigos han pasado de ser muy importantes del 62% (2017) a serlo menos: sólo el 49% (2021). Se muestran muy preocupados por su imagen en redes sociales, y un 25% reconoce haber sido agredido o intimidado a través del teléfono móvil o internet.

Se sienten más comprometidos con la política (hasta el 62%) y piensan que, participando activamente, se puede intentar arreglar algunos problemas actuales, pero no creen en absoluto (el 71%) en los políticos actuales, completamente distanciados, dicen, de los problemas reales de los ciudadanos, sobre todo de los problemas de los jóvenes. El 39 % de ellos está implicado en un activismo online.

Como noticia muy positiva, este estudio ha detectado que ha subido notablemente el hábito de lectores entre los jóvenes, y la proporción de "grandes lectores" (más de ocho libros al año) ha aumentado de un 8% (2002) a un 41% en la actualidad. El libro impreso sigue siendo el preferido frente al libro digital.

Se muestran preocupados, pero también algo optimistas, respecto al futuro. Esperan (el 46%) una vida mejor que sus padres, pero fuera de España. Tendrán, dicen, muchas dificultades para trabajar en aquello que les gusta, para formar una familia, para conseguir una vivienda adecuada... Por eso, más de la mitad de los jóvenes (el 52%) piensa que tendrá que emigrar para mejorar la calidad de sus vidas, pero, al menos, mantienen su esperanza. En líneas generales, podemos admitir que su actitud es bastante positiva, siempre que encuentren en la sociedad, en las instituciones, en los gobernantes, en los políticos... algo más que palabras, algo más que vanas promesas. Encuentren hechos y realidades.

Me gusta recordar para finalizar aquella reflexión atribuida al novelista Alejandro Dumas cuando escribía que siempre hay que conservar la esperanza en la juventud, porque en ella, los chicos y chicas, aunque atraviesen ahora por amargos y oscuros momentos, tendrán tiempo después para convertir esos momentos difíciles en "dulces y plenos recuerdos, en metas conseguidas, en experiencias felices". Ojalá sea ahora también así.



TRIBUNA VIVA

Por Magdalena Pérez

La vida como regalo: entre el suicidio y el amor a la vida. Radiografía interior de un proceso

Recuerdo el primer día que nos conocimos. Casi no pudo establecer contacto con mi mirada, apenas lograba mantener los ojos abiertos, vacíos, solo inundados en ocasiones por lágrimas inconsolables. Trasmítía sus ganas de morir por cada uno de los poros de su cuerpo, en cada uno de los pliegues de su piel, de las canas en el poco pelo que le quedaba y que había perdido en los dos últimos y agónicos años. No eran ganas de morir, era necesidad. Un deseo intenso, explícito y manifiesto de no querer seguir viviendo. Un para qué gritado con mayúsculas y un vacío desbordado por respuesta. Había perdido las ganas de vivir. Seguir viviendo suponía arrastrar un dolor intenso, tan grande y profundo que hacía inimaginable un mínimo atisbo de luz, de esperanza, que le sirviera de punto de apoyo para mover ese mundo interno oscuro, pesado, sangrante que cubría todo su ser. Pura derrota, pura desesperanza.

No me entretendré en qué le pasó, ni en sus rasgos de personalidad, ni en sus vínculos y su sistema familiar de origen. No me pararé en sus recursos para resolver problemas ni en la cantidad de renunciadas y pérdidas acumuladas. **La vida le arrancó, con poco aviso y de manera cruel, a quien más quería** y esto lo rompió todo. No hay una sola causa, no hay un factor o motivo único, no hay nada que valorar, ni que cuestionar o juzgar. Son muchos factores juntos y una vulnerabilidad que él no conocía, ni reconocía, bajo una capa de fortaleza interna forjada durante décadas a base de sacrificios y renunciadas, de ausencia de cariños importantes, de endurecimiento emocional, de heridas sin curar infectadas debajo de apósitos precipitados. Hasta entonces su vida iba bien, a pesar de todo, iba bien. Había podido construir una familia con vínculos de los buenos, de los consistentes, de los que dan un sentido pleno, porque era buen marido, buen padre, buen hijo, buen hermano, buen amigo. Una buena persona. Con mayúsculas.

Pero la vida, que no pregunta y que reparte cartas aleatoriamente sin valorar estas cosas, le obligó a jugar la partida más difícil de su vida. Y perdió. Perdió lo que más quería. Y quiso dejar de jugar, para siempre. Se quedó en una dimensión paralela en la que la lógica de la vida no tiene sitio, aplastada tras la lógica de la muerte. Se quedó persiguiendo una puerta de salida para escapar del dolor, creyendo que tras ella encontraría una puerta de entrada a la calma, sin sufrimiento. Una puerta falsa.

“Sentía que una parte de mí se despedía de él cada vez que nos encontrábamos.

Pero seguimos curando las heridas del pasado y conteniendo la hemorragia del presente”.

Durante los seis años que estuve a su lado transitamos juntos por caminos tenebrosos, llenos de abismos y fantasmas. Un proceso lento, largo, tortuoso, cansado. Reconozco que, en alguna ocasión, recorriendo algunos de esos caminos he pensado que no encontraríamos salida, que no íbamos a ser capaces de llegar juntos a ver ningún faro en esa noche perpetua, densa y profunda en la que habitaba.

Sí, admito que en alguna ocasión lo di por perdido, pensé que tarde o temprano ocurriría, no entendía cómo no había ocurrido ya después de tantos intentos, tan elaborados, tan graves. Confieso que llegaba a empatizar tanto con su dolor que entendía que no quisiera seguir hacia adelante. Pesaba tanto su sufrimiento que comprendía que se dejara caer desplomado, que se dejara ahogar en la pena y no quisiera

Magdalena Pérez Trenado. Psicóloga especialista en psicología clínica. Psicoterapeuta. Especialista en trabajo en duelo y en conducta suicida, acompañando desde hace más de 30 años a personas en duelo y a sus familias en el Espacio de Desarrollo Personal 'EnCrecimiento' en Logroño. Docente e investigadora en diversos contextos en el ámbito del trabajo en duelo y la conducta suicida. Comenzó su voluntariado en el Teléfono de la Esperanza hace 29 años en Valladolid, para continuar, unos años después, colaborando en la puesta en marcha del Teléfono de la Esperanza de La Rioja, del que es presidenta. Actualmente es vocal de la Junta Directiva de ASITES y responsable del área nacional de prevención del suicidio, TESUIC.



sacar la cabeza. Esperaba con tristeza que llegara ese momento. Sentía que una parte de mí se despedía de él cada vez que nos encontrábamos.

Pero seguimos, semana tras semana, año tras año, curando las heridas del pasado y conteniendo la hemorragia del presente que se desbordaba en cualquier momento, sin avisar. Nos aliamos con los fantasmas y aprendimos a vivir con ellos y a no alimentarlos, para que no se hicieran con el mando. Y seguimos rascando la capa de falsa fortaleza, como quien pretende excavar un túnel quitando la tierra con una cucharita, avanzando unos días unos centímetros para retroceder al día siguiente otros tras un inesperado derrumbamiento. Y seguimos. Seguimos juntos, porque a pesar de todo, estuve siempre a su lado, y él lo notaba, Confiaba en mí y en el espacio seguro al que podía invitar a todos los fantasmas que no mostraba a nadie fuera de allí. Construimos un vínculo que le agarraba, construimos un vínculo al que podíamos agarrarnos los dos.

Y en una de esas rascadas percibimos un fugaz destello de luz. Lo conseguimos. Yo sabía que estaba ahí, sin duda. Se lo anuncié desde el primer día y él confiaba en mí. Llegamos a ese lugar presente de serie en todo ser humano, en lo más profundo de su mundo interno, a ese espacio extraordinario que convierte al ser humano en humano. Es motor de la vida y es pilar que la sostiene: el sentido. Porque somos más que pensamientos y sentimientos que van y vienen, más que deseos cambiantes y volubles que nos señalan el camino, más que un conjunto de impulsos más o menos desorganizados. Afortunadamente somos mucho más. Y como decía Viktor Frankl, fundador de la logoterapia y del análisis existencial, "la motivación primaria del ser humano no es el instinto de placer (Freud), ni el afán de poder (Adler), sino la voluntad de encontrar un sentido a la vida, porque un compromiso noble o un ideal sano son capaces de orientar toda la existencia".

Así que **comenzamos a tejer juntos**, con los hilos que íbamos rescatando, una trama más firme, coherente, resistente, que diera un sentido a su existencia, sólido y consistente. De esta manera entró de nuevo en el

círculo de la vida, buscando la supervivencia no como un fin en sí mismo sino como un medio para lograr una vida más plena, consciente de su propio sentido. Lo encontró. Quiso vivir a pesar de lo perdido, a pesar de lo ausente, puesto en el presente y en lo presente. Comenzó a tener momentos de calma, a sentir otras emociones más allá de las que duelen. **Se ató a la vida a través del amor, de la recuperación de los vínculos afectivos y sociales**, de la compasión y de la ayuda que podía ofrecer a otros. Pudo mirarse a sí mismo de otra manera y pudo comenzar a mirar de otra manera a su alrededor cuando encontró un sentido para seguir porque no solo decidió seguir, decidió, sobre todo, cómo quería seguir, en quién quería convertirse. Eligió libremente qué actitud quería tener ante la vida, ante su pérdida, y esa misma elección dotó su vida de sentido y le conectó con una buena vida. Porque el sentido de la vida determina la calidad de la misma vida.

Podía haber encontrado sentido en otras muchas cosas, la pareja, los hijos, los padres, otra persona, el trabajo, un proyecto por hacer o terminar, un talento o habilidad por desarrollar, o tal vez mantener la memoria de unos recuerdos que merece la pena no condenar al olvido. Vuelvo a Viktor Frankl recordando que "La vida está potencialmente llena de sentido en cualquier situación, sea agradable, placentera o miserable... El sentido es accesible a cada uno, independientemente del sexo, edad, cociente intelectual, antecedentes educacionales, estructura de carácter y medio ambiente, independientemente si uno es religioso o no, y en caso de ser religioso, independientemente de la confesión a la que uno pertenezca".

Nunca olvidaré este proceso, por lo cerca que estuvimos de la muerte y por lo cerca que estuvimos del amor y de la vida. Aprendimos muchas cosas juntos. Me quedo con una especialmente importante para los dos: la vida exige a toda persona una contribución, depende de cada uno descubrir en qué consiste. Cuando se descubre, la vida se abre a cada uno y cada uno nos abrimos a la vida, con mayor consciencia, con mayor libertad, con mayor plenitud, con mayor gratitud. No hay regalo más valioso.

Por Pedro Miguel Lamet
Fotos: Cristina
Bezanilla Echeverría

Entrevista con

Beatriz Martínez Núñez

Médico psiquiatra de la Infancia y la Adolescencia del
Hospital Infantil Universitario Niño Jesús

**“Dejar de sufrir, principal motivo que hace
que una persona desee terminar con su vida”**



Psiquiatra de la Infancia y la Adolescencia del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, Beatriz Martínez Núñez considera que el suicidio no es un tabú, pero es un tema que ha estado cargado de ocultismo a lo largo de la historia. Destaca el papel de los medios de comunicación en materia de prevención. La doctora afirma que, con la pandemia los ingresos con este tipo de problemas han aumentado. Considera que son necesarios "más fondos comunitarios" y que "debería ser más fácil acceder a los recursos de salud mental".

Ninguno somos inmune a las enfermedades mentales, por muchas comodidades de las que podemos disponer

¿Sigue siendo el suicidio un tema tabú? ¿Por qué?

Un tabú como tal creo que ya no, porque es cierto que se va hablando más de ello. Pero sí que cuesta vencer la barrera del estigma. El suicidio ha estado cargado de ocultismo, vergüenza, culpa e incluso pecado durante muchos años y esto cuesta deconstruirlo.

Me gustó mucho ver el 10 de septiembre de este año, Día Mundial para la Prevención del Suicidio, a muchas personas conocidas visibilizando este tema. Sabemos que la solución y prevención del suicidio pasa por poder hablar de ello, pero no es fácil, ni es algo que ocupe tiempo en tertulias de televisión u otros medios de información.

¿Por qué se cree que hablar del suicidio o informar sobre casos de suicidio puede tener un 'efecto contagio' y provocar más casos?

Todo viene del fenómeno que se vio tras la publicación de la novela *Las penas del joven Werther*, donde algunos jóvenes emularon al protagonista que acaba quitándose la vida por amor. A mediados de los años noventa se describe el *efecto Werther*, al observarse que el número de suicidios se incrementaba en todo Estados Unidos durante el mes siguiente de que el *New York Times* publicara en portada alguna noticia relacionada con un suicidio. También recibe el término de efecto *copycat*

y se vio que este número aumentaba, sobre todo, cuando la víctima era una persona famosa.

A día de hoy sabemos que no es tanto el hablar de suicidio lo que provoca dicho efecto, sino la manera en la que se transmite la información. Lo pudimos comprobar en 1994 con la muerte del cantante Kurt Cobain que fue anunciada en los medios de prensa y se esperaba un importante efecto en el número de suicidios. Este efecto, sin embargo, no se dio.

Se cree que esta ausencia fue debida a las intervenciones que se realizaron para prevenir crisis suicidas y que antes de su muerte, los mismos medios habían retratado la depresión clínica que sufría el cantante, y al anunciar su suicidio recordaban esta condición previa.

¿Cómo valora el papel de los medios de comunicación a la hora de informar sobre casos de suicidio? ¿Cuál debería ser su papel?

Pienso que es fundamental sobre todo desde el papel de la prevención, si no hablamos de ello, es como si no existiera.

Hay varias guías de estilo para que los periodistas puedan conocer la mejor manera de hablar sobre este tema, como la que publicó el periodista Andy Ho en el diario singapurense *The Strait Times* en



2003. En nuestro entorno tenemos las *Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación*, de la Confederación de Salud Mental de España.

Ya es habitual, además, que en noticias que tratan este tema, se acompañe la información con teléfonos de recursos donde las personas que estén pensando en ello puedan acceder a ayuda.

¿El suicidio está unido a la enfermedad mental? ¿Cualquier persona sana puede tener tendencias suicidas?

El principal motivo que hace que una persona piense en terminar con su vida, es porque sufre. No existe nadie que quiera sufrir. Si tienes una enfermedad mental grave, hay mayor probabilidad de que aparezca un comportamiento suicida, pero cualquier persona puede ser vulnerable cuando se encuentra viviendo un hecho estresante. A veces parece que no hay solución y en esos casos puede que la persona no vea más allá de lo que está sintiendo.

Se suele relacionar el suicidio con hechos negativos que vive una persona, pero ¿Situaciones que, a priori, son positivas pueden derivar en tendencias suicidas? (Por ejemplo, ganar un premio millonario en el juego o una herencia, el estrés generado por un trabajo bien remunerado, pero con mucha responsabilidad)

Ninguno somos inmune a las enfermedades mentales, por muchas comodidades de las que podemos disponer. Además, hay situaciones que, aunque positivas pueden suponer un estrés añadido. La elaboración que hace cada individuo de sus emociones, es muy diferente y podría llevar a sentir desesperanza, culpa y no ver otra salida posible.

¿Hay un perfil de la persona suicida? ¿Cuál sería?

Como hemos dicho, no hay nadie que se pueda librar de tener comportamientos suicidas ante un nivel alto de malestar. Hablar de perfiles, yo creo que, además, contribuye a aumentar el estigma de los problemas mentales, porque pareciera que las personas que los sufren "valen menos" que las que no.

La persona que piensa en suicidarse es porque lo está pasando mal y para esto pueden confluir muchas situaciones. Por ejemplo, con la pandemia hemos visto un aumento de los



“Como sociedad debemos comprometernos con la prevención del suicidio, no podemos dejar ese papel sólo al entorno de las víctimas”

comportamientos suicidas en los más jóvenes. Así que, más que en perfiles de personas, deberíamos trazar "perfiles de situaciones" que nos permitan trabajar en prevención.

¿Qué puede llevar a una persona al suicidio?

La confluencia de situaciones, emociones e incluso patología mental que le acarree tanto sufrimiento que le impida ver una solución a este malestar más allá de terminar con todo.

¿Se intentan suicidar más hombres o más mujeres?

Según las estadísticas del INE (Instituto Nacional de Estadística) en el año 2019 fallecieron 3.671



personas en nuestro país por suicidio, de las cuales 2.771 eran hombres y 900 eran mujeres.

Si miramos los estudios sobre suicidio en adolescentes, sabemos que las chicas lo intentan más que los chicos, pero los chicos completan el suicidio más. Con los indicadores de dichos estudios parece que el principal motor detrás de esta diferencia, es la noción de masculinidad y la manera en que la sociedad espera que se comporten los hombres. Esto podría llevarlos a demostrar menos sus emociones y a buscar menos ayuda.

¿Qué papel juegan las Redes Sociales para que una persona opte por el suicidio?

Pues sabemos que éstas tienen dos caras. Por un lado, en las Redes Sociales encontramos comunidades donde personas que en el "mundo real" sólo encuentran soledad, allí pueden hablar y relacionarse con otros, encontrando en estas comunidades un lugar de ayuda.

Por otro lado, en las Redes Sociales se ofrece generalmente una realidad distorsionada. Colgamos fotos de viajes, comidas ricas o de nuestra imagen pasada por filtros, esto puede hacer que comparemos nuestra vida cargada de problemas con ese mundo irreal que nos ofrecen las redes y esto nos haga sentir miserables.

“El suicidio no es algo siempre predecible, por eso hablamos de riesgos y a veces, a pesar de un tratamiento, llega a ocurrir”

En este contexto, nace un nuevo concepto, el ciber-suicidio, que hace referencia a la acción de quitarse la vida, motivado por la influencia, entre otras variables, de páginas pro-suicidio y foros en Internet.

¿Cómo actúa el entorno (familia, amigos...) en la vida de un posible suicida?

La familia al final hace lo que puede, no son siempre conductas predecibles y es importante descargar de culpa a las familias sobre todo en suicidios consumados.

Por lo general, hacemos lo que podemos con la gente que queremos. Estar disponibles y brindar apoyo a veces es lo único que podemos hacer ante una persona que sufre.

Como sociedad debemos comprometernos con la prevención del suicidio, no podemos dejar ese papel sólo al entorno de las víctimas.



¿Cómo ha afectado la pandemia a personas con tendencias suicidas y a quienes han adoptado estas tendencias en la situación actual?

Hemos visto un aumento de los comportamientos suicidas sobre todo en adolescentes.

¿Qué conductas se han visto más alteradas debido a Covid-19?

En Urgencias se han producido más visitas por autolesiones, ideación suicida y suicidios frustrados. Además, los ingresos con este tipo de problemas han aumentado también. No sólo en adolescentes con patología previa, también en adolescentes sin historia anterior en Salud Mental.

Si el suicidio es duro en una persona adulta, lo será más cuando es una persona joven o un adolescente quien opta por esta vía. ¿Qué lleva a un adolescente o un joven a tratar de quitarse la vida?

Los estresores son coherentes con la edad, pero los mecanismos son los mismos. Encontraremos varios factores que confluyen (también enfermedades mentales), que llevan al adolescente a un sufrimiento que le parece irreversible y hace que opte por la opción definitiva.

¿Cómo se explica a los compañeros de un joven que decide suicidarse que este hecho ha ocurrido?

Es importante poder trabajar en prevención de suicidio con los adolescentes también. No deberíamos de esperar a tener un hecho consumado para ponernos a ello.

En el caso de encontrarnos ya con el desenlace fatal, habría que transmitir la información a los compañeros de forma clara y poniendo sobre la mesa las alternativas al suicidio. Muchos adolescentes no saben qué tienen que hacer cuando están pasando por algo así. A veces en consulta nos traen dudas de compañeros que están pasando por lo mismo y nos piden consejo sobre a dónde referirlos.

El estigma de la sociedad que sigue habiendo hacia el suicidio también lo tienen los más jóvenes, de ahí la importancia de un plan estratégico contra el suicidio que implique el entorno escolar.

¿Cómo actúa un profesional cuando le llega un paciente con tendencias suicidas o con alguna tentativa de suicidio?



Debemos de valorar el riesgo. Hablamos con el entorno del paciente para saber si es una alternativa segura seguir trabajando de forma ambulatoria o si es necesario ingresar para hacer ese trabajo de forma más intensiva en un entorno seguro.

Se individualiza cada caso y se decide. En nuestro caso, con niños y adolescentes siempre hay un cuidador a cargo, así que, cuando se puede, se intenta hacer este trabajo de forma ambulatoria.



“Las Redes Sociales han hecho nacer un nuevo concepto, el cibersuicidio”

¿Cualquier persona con tendencias suicidas puede ser tratada, o hay casos que no tienen solución?

La verdad es que nunca me he visto en la situación de rendirme con un paciente. Quiero pensar que hay una alternativa, sobre todo en el caso de niños y adolescentes que es con los que trabajamos nosotros. Siempre nos gusta transmitirles a ellos y sus familias un escenario optimista y esperanza.

¿Qué pasa por la mente de un profesional cuando un paciente al que trata acaba suicidándose?

De momento no he tenido que verme en un escenario así, pero debe de ser terrible. Cuento con que, en algún momento de mi carrera, algo así pueda pasar. El suicidio no es algo siempre predecible, por eso hablamos de riesgos y a veces, a pesar de un tratamiento, llega a ocurrir.

Imagino que las emociones del profesional ante esta situación, serán las mismas que sienta el oncólogo cuando trata un paciente y finalmente no supera el cáncer u otros especialistas ante la muerte de sus pacientes.

¿Cómo queda la familia de una persona que se suicida?

La familia se queda destrozada como siempre que fallece alguien a quien queremos. Las muertes que no esperamos, cuestan más asimilarlas y en el caso del suicidio puede que la familia no siempre encuentre el mismo consuelo en el entorno cercano que con otros tipos de fallecimientos. Este estigma que sigue teniendo el suicidio puede afectar a la reacción que tenemos ante el conocimiento de este tipo de muertes.

¿Cómo está España en lo referente a prevención y tratamiento de las tendencias suicidas?

En España aún tenemos que mejorar en la prevención del suicidio y es claro que necesitamos reforzar la red de Salud Mental con más profesionales por habitante. Este hecho, que ya llevábamos tiempo reclamándolo, se ha hecho más presente aún con los efectos de la pandemia y la ola de casos de Salud Mental.

¿Qué debe cambiar en los sistemas de salud de nuestro país en el tratamiento de las personas con problemas de salud mental o tendencias suicidas?

En cuanto al tratamiento necesitamos más recursos comunitarios. Debería ser más fácil acceder a los recursos de salud mental. Si contáramos con más profesionales, no se tardaría tanto tiempo en llegar a la atención adecuada y también podríamos ver con más frecuencia a nuestros pacientes.

También es necesario, al menos en adolescentes, reforzar la red de Hospitales de Día. Hacen falta más plazas para adolescentes con trastornos graves. Tener camas de hospitalización está bien y es necesario cuando todo lo anterior no es suficiente, pero debería ser posible acceder rápido a este recurso que evitaría algunos de los ingresos.

Si quiere añadir alguna reflexión general sobre el tema...

En los últimos años, hemos avanzado en la concepción que la sociedad tiene sobre el suicidio y vamos por el camino de crear políticas y estrategias para la prevención y tratamiento del comportamiento suicida. Esto es algo muy necesario para que afectados y familiares no se sientan tan solos ante una realidad hasta ahora silenciada y que supone en España la primera causa de muerte entre los 15 y 29 años.

**A PIE DE CALLE**

Nadar contra corriente

Sobrevivir es el instinto más poderoso de cualquier ser vivo

El instinto de supervivencia es el primero y más intenso de un ser humano. Un instinto que compartimos con los animales y quién sabe si también, en menor medida, con el mundo vegetal. Por eso es tan inquietante que una mujer, o un hombre, se encaminen de forma voluntaria hacia la muerte. ¿Qué ha ocurrido? Para que alguien desee morir tienen que haber sufrido un colapso los proyectos vitales, las relaciones personales, tiene que haber fallado ese punto de amarre, llámese religión, filosofía o ideales, que te permiten soportar las tormentas sin sentir el deseo de lanzarte a mar abierto. Para buscar la muerte es necesario haber llegado antes a la conclusión de que la vida es insoportable.

Por Gloria Díez Fernández



Porque vivir, le pese a quien la pese, no es tarea sencilla, pero buscar la muerte es alterar el movimiento natural de la existencia, llamar a una puerta vacía, nadar contra corriente. Sin suscribir la teoría de que este mundo es un valle de lágrimas, parece claro que el dolor está en la naturaleza de las cosas, que quien ha vivido, ha llorado. Otra cosa es que revistamos las dificultades de sentido, que las asumamos como retos o que alcancemos (cosa harto difícil) ese estado búdico en el que ningún daño pueda alcanzarnos. Mientras eso no ocurre, las piedrecitas blancas y las piedrecitas negras se mezclarán en la bolsa de los días y nuestra mano se introducirá a ciegas para ver qué nos trae el azar o el destino. Para complicar un poco más el juego (no se trata de dar facilidades) las piedrecitas blancas tienen sospechosas manchas negras, una especie de daños colaterales y las negras, sorprendentes puntos blancos, beneficios inesperados, oportunidades ocultas. Así planteadas las cosas, no hay más alternativa que bailar al son que la vida toque, tratando de mantener los ojos abiertos.

Por desgracia no estamos bien preparados, nos dotan de un manual de instrucciones bastante elemental, en el que han eliminado las notas a pie de página y las referencias bibliográficas. Así que lo que leemos es una especie de historia mitológica pasada por la factoría Disney, donde triunfa el esfuerzo, ganan los buenos y hay un arco iris que enmarca el final feliz.

Nos enseñan que hay que seguir el camino recto, pero no nos advierten que hay que contar con los que utilizan trampas y atajos para llegar antes. Y lo consiguen, ¡vaya si lo consiguen!

No insisten, tal vez no insistimos lo suficiente, en que el mundo no es justo, que es mejor crear intereses que amigos (gracias, Don Jacinto) que los hombres, tal vez sean dioses en el fondo, pero les quedan unos cuantos eones de paciente evolución, para que además de serlo, lo parezcan.

Nadie nos advierte de que es posible que, una o más veces a lo largo de nuestra vida, tengamos que empezar desde cero.

¿No nos advierten?

Recuerdo haber entrevistado al marqués de Araciel, Diego de Araciel, el que fuera vidente y consejero de la nobleza y los famosos de cualquier índole que, en los años ochenta, pasaban por su pequeño gabinete. Más allá de la anécdota de la

entrevista, recuerdo una historia que me pareció, cuando menos, sorprendente.

Diego de Araciel tuvo una extraña y larga vida que dejó reflejada en una autobiografía: *Araciel, historia de un vidente*. Cuando Diego era niño, pasaba temporadas en casa de su abuela. En su habitación se acumulaban los juguetes, algunos verdaderamente hermosos, especiales, dignos de un pequeño marqués. Una mañana, cuando abrió los ojos, todo a su alrededor estaba pisoteado y roto. Impactado por la escena, sin comprender lo que había ocurrido, rompió a llorar y corrió a buscar a su abuela. El resto de la casa estaba vacía, pero en perfecto orden. Lo que no podía imaginar es que ella, la abuelita, era quien había roto sus juguetes. Pero, ¿por qué? –le gritó. “Para que aprendas que cualquier mañana, al despertar, puedes encontrarte con que todo lo que quieres ha desaparecido.”

“En nuestra vida, las piedrecitas blancas y las piedrecitas negras se mezclan en la bolsa de los días”

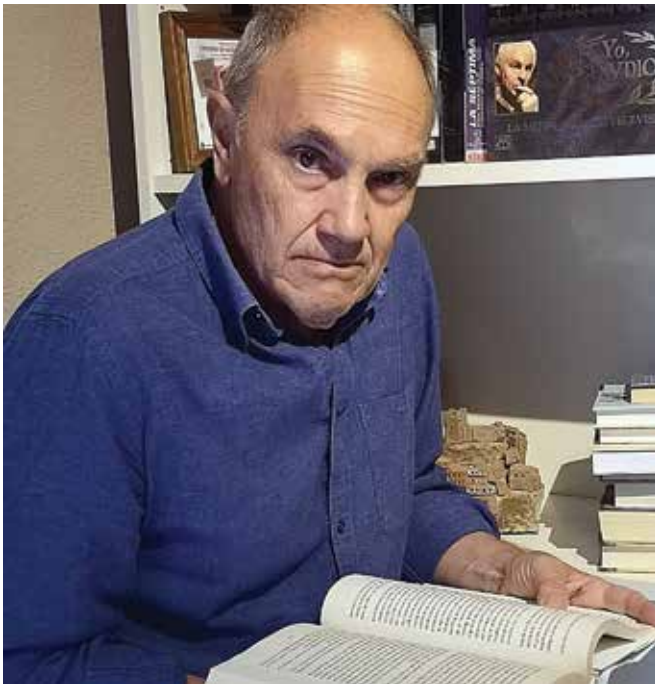
No le pregunté si la lección le sirvió de algo. No puedo jurar que la historia sea completamente cierta, me pareció especialmente cruel, pero sí puedo dar fe de que, al recordar, en los ojos de un hombre que iba camino de los setenta, todavía quedaba un resto acuoso, como de un dolor antiguo.

¿Y qué ocurre cuando todo lo que quieres desaparece? ¿Qué pasa cuando lo que queda carece de valor a tus ojos? ¿Hacia dónde mirar, si vivir es más doloroso que morir?

En ese momento, el hombre, o la mujer, emprenden un camino estrecho entre el farallón de una montaña y el abismo. Ahí es donde, de nuevo, entra en juego el azar, quizá llegue una mano a tiempo, una llamada telefónica, quizá una revelación, un propósito, quizá sea el reencuentro con una fuerza olvidada, algo que te decida a volver sobre tus pasos y alcanzar un nuevo punto de partida.

Pero si no llega... **el suicida deja tantas cosas sin descubrir,** tantas tazas de café que se enfriarán sin remedio, tantos encuentros que no se producirán; si todos formamos parte de un tapiz, cuando uno falta hay un largo hueco en el entramado, un vacío que pesa en el conjunto.

Algunas religiones son especialmente severas con el suicidio. Si la Antroposofía tiene razón, el alma, tras un periodo de descanso (vivir es cansado, ya lo dijimos) debe volver y quizá tenga la oportunidad de reparar ese vacío que dejó su marcha precipitada. Quizá. La otra alternativa es toda una eternidad sin horizonte.



Eduardo Velázquez.

¿Y usted qué piensa?

Eso le pregunté a Eduardo Velázquez, un hombre que, tras una carrera profesional de éxito, ha encontrado el camino literario y hoy siente que la escritura es su profesión y su motor vital ¿Usted qué piensa? ¿Merece la pena vivir?

- La vida suele ser un cúmulo de actitudes y sentimientos más o menos rutinarios: innumerables dificultades, sufrimientos de todo tipo, alegrías y algunos momentos de felicidad. En la mayoría de los casos, las personas nos movemos entre picos y valles más o menos pronunciados, siguiendo una gráfica en la que se alternan esos parámetros.

- ¿Cree que eso es así para todos?

- Supongo que habrá algunos, quizá podría decirse que afortunados, cuyas dificultades apenas darían para unas líneas, bien porque no las han tenido o porque su sensibilidad es paquidérmica. Sé, a ciencia cierta, de otros muchos, a los que la vida les ha golpeado una y otra vez con un rigor y una dureza inusitada.

De los primeros poco cabe decir, tan solo desearles que sigan tan felices o insensibles, es de los otros de quienes hay que aprender, de aquellos que, a pesar del tremendo dolor, son capaces de encontrar ese hueco por el que se cuele un hilo de ilusión cada mañana y gracias a él, seguir adelante con la esperanza de alcanzar una vida mejor, esos que encuentran razones entre las dificultades para seguir viviendo, esos que siguen pensando que merece la pena vivir, aunque solo sea para seguir esperando.

- ¿Qué opina del suicidio? ¿Es el último recurso?

- Se podría decir que sí. Nadie que no se haya sentido en alguna ocasión en una situación límite, puede responder con cierto grado de conocimiento sobre este asunto, no obstante, trataré de buscar en mi interior para dar con mi propia respuesta.

Hay momentos en que la vida puede convertirse en un infierno. En algunos casos, el final del camino se advierte con claridad meridiana; en otros, la existencia se percibe como una ratonera, una trampa de la que es imposible salir. En uno y otro punto del proceso vital, la conclusión a la que se puede llegar es que solo queda esperar el, para entonces, ya anhelado momento final. Ahí es donde debe surgir la idea de acabar voluntariamente y cuanto antes.

Hasta aquí la lógica del razonamiento es irrefutable, pero también puede haber casos en los que, llegados a esa encrucijada, se encuentra alguna razón por la que seguir adelante.

Por lo tanto, mi respuesta a la pregunta del inicio es: depende...

Sheyla, que ha cumplido dieciséis

Sheyla Castro estudia primer curso de Bachillerato en la rama de Arte, en el I.E.S. María Zambrano de Leganés. Tiene 16 años. A esa edad ¿se puede plantear uno si la vida merece la pena? Es cuestión de intentarlo. A veces los adolescentes te sorprenden.

- ¿Crees que la vida merece ser vivida?

- Pues, depende... No es lo mismo hacerle esa pregunta a alguien que no tiene dinero, que vive en la calle, no tiene familia, no tiene trabajo, ni nada, que preguntárselo a una persona feliz, casada, con trabajo, dinero, hijos. No es lo mismo... O no es lo mismo preguntarle eso a alguien que está desga-



nado en la vida, que preguntárselo a alguien que tiene ganas de vivir. Cada uno responde a esa pregunta de acuerdo con la manera en la que actúa, si tú vas por la vida con ganas de vivirla, lo vas a hacer... si vas con el pensamiento de que la vida no sirve para nada, yo pienso que estás esperando la muerte porque no estás viviendo tu vida.



Sheyla Castro.

“El suicida deja tantas cosas sin descubrir, tantas tazas de café que se enfriarán sin remedio”

- ¿Qué cosas hacen que la vida merezca la pena?

- Las cosas buenas que hay en la vida son la esencia que te permite vivir: una sonrisa, una mirada, un momento, cualquier cosa, hasta una risa, son pequeñas cosas que hacen que la vida valga la pena. Si no te basas en esas pequeñas cosas, si todo fuera muy materialista, muy insípido, la vida no tendría sentido; las pequeñas cosas hacen un conjunto de grandes cosas. Es decir, si tú vas solo a lo grande, vas a lo materialista, pero si vas a lo pequeño, te vas creando un conjunto de cosas que te dan sentido.

- ¿Y cuando alguien no encuentra motivos para seguir viviendo?

- Yo creo que, si tú te quitas tu propia vida, es porque realmente sabes que ya no estabas vi-

viéndola. Estar vivo a veces no es vivir, me explico, alguien que ya no siente nada, que ha caído en una profunda tristeza, que lo único que siente es dolor y sufrimiento, que su perspectiva en la vida se ha vuelto completamente gris y no tiene esperanza de salir de ahí... cuando la gente siente eso, ya no vive, es un alma en pena que va por la calle. Yo creo que la gente que se suicida es porque, realmente, se siente muerta por dentro.

- Lo tienes muy claro. ¿Has conocido algún caso?

- No, yo por suerte no he tenido a ningún ser querido, ni ningún amigo cercano que se haya suicidado. Sí que he tenido amigos que se han querido suicidar, o que estaban empezando a perder la “chispa” de la vida, pero gracias a lo que fuese, tuvieron ayuda para salir adelante y encontraron un nuevo motivo para vivir.

Recuerdo ahora una cita que he releído con alguna frecuencia, aunque, por desgracia, no he conservado el nombre de su autor. Empieza así: “Si un río caudaloso se cruza en tu viaje, no culpes al río por ser fuerte, ni a ti por haber elegido ese camino. Ni siquiera culpes al destino, porque el destino es astuto muchas veces.”

El río está ahí y solo cabe buscar la mejor manera de vadearlo. Buscar, pensar, tratar de entender... pero eso no basta. El texto advierte: “Eso no hará que desaparezca el problema, ni siquiera te llevará a la solución, solo te garantiza que no malgastarás tu fuerza en sentimientos de culpa e impotencia”.

¡Cuántos ríos se cruzan en nuestras vidas, qué obstáculos tan formidables, qué indefensos nos sentimos frente a energías que están fuera de nuestro control!

La cita termina así: “Tal vez mueras antes de lograr cruzarlo, o tal vez un día decidas que el río es demasiado para ti y vuelvas sobre tus pasos. En todo caso, debes saber que el río tiene muchas cosas que contarte.”

Es una hermosa metáfora, sin falsas esperanzas, ni soluciones milagrosas, pero con una aguda advertencia: busca en tus dificultades, en tus límites, ahí se oculta un tesoro superior al que guarda el final del arco iris. Claro que... hay que tener la paciencia de ir tras él, con la certeza de que ningún esfuerzo será inútil.

El Teléfono de la Esperanza galardona al psiquiatra sevillano Luis Rojas-Marcos

Ha recibido este premio por su trabajo en favor de la salud mental y su compromiso con los más desfavorecidos



Manuel Flores, teniente de Alcalde y delegado de Bienestar Social, Empleo y Planes Integrales de Transformación Social, Dolores Lopez, vocal de la Junta Directiva del TE y responsable del 50 aniversario, Luis Rojas-Marcos, y Miguel Ángel Terrero, presidente de ASITES.

El Teléfono de la Esperanza celebra su **cincuenta aniversario**. En el marco de esta celebración, ha creado la I Edición de los Premios Teléfono de la Esperanza, con el objetivo de reconocer a personas e instituciones significadas por su solidaridad, sus valores y su capacidad de transmitir esperanza a la sociedad.

En el Hogar Virgen de los Reyes de Sevilla, se procedió a la entrega de su galardón al doctor Luis Rojas-Marcos. El acto fue presidido por

Juan Manuel Flores, delegado de Bienestar Social, Empleo y Planes Integrales de Transformación Social del Ayuntamiento de Sevilla, y Miguel Ángel Terrero, presidente del Teléfono de la Esperanza.

Sevilla es el lugar donde nació el Teléfono de la Esperanza y la ciudad natal de Luis Rojas-Marcos. Allí, inspirado por las historias que su madre le contaba sobre su abuelo materno, médico rural en Santander, descubrió su vocación y en la capi-



tal Sevillana, en 1968, se licenció en Medicina. Su carrera profesional viene marcada por su traslado a la ciudad de Nueva York y por su especialización como psiquiatra por la universidad de dicha ciudad y en el Hospital Bellevue.

A lo largo de su trayectoria profesional ha sido responsable de diferentes cargos en el ámbito sanitario de la ciudad de Nueva York: director de los Servicios Psiquiátricos de los centros hospitalarios, máximo responsable de los servicios municipales de salud mental, alcoholismo y drogas y presidente del Sistema de Salud y Hospitales Públicos.

Más allá de los innegables méritos de Luis Rojas-Marcos, de los múltiples estudios académicos y trabajos divulgativos y de los numerosos reconocimientos recibidos, el Teléfono de la Esperanza, en la entrega de su premio ha querido destacar:

La creación de **Proyecto Ayuda (Project HELP)**, el primer servicio médico móvil para atender y hospitalizar a enfermos mentales graves sin techo. Como consecuencia de la política inadecuadamente ejecutada de desinstitucionalización, miles de enfermos mentales malvivían en las calles, bajo los puentes y en los túneles del Metro de las ciudades sin un hogar donde protegerse y sin recibir cuidados médicos muy necesarios. Su proyecto fue una respuesta a la situación y sirvió de modelo a las grandes ciudades en EEUU y Europa.

La **creación de los primeros programas de salud mental específicos para las comunidades inmigrantes** hispanoamericana, china, rusa y caribeña. Concienciando de la necesidad de atención a este especial perfil de población.

Sus aportaciones como **responsable del Sistema de Salud y Hospitales Públicos** en las atenciones médicas y psicológicas a las víctimas del 11-M y a sus familiares.

Y su trabajo como **director ejecutivo de Médicos Afiliados de Nueva York (PAGNY)**, la organización sin ánimo de lucro compuesta de 3.500 médicos y profesionales de la salud que prestan sus servicios en seis hospitales públicos y en las 10 cárceles de la ciudad.

Luis Rojas-Marcos pidió a la Real Academia de la Lengua que "acepte el verbo voluntariar" como ya existe en otros idiomas

Sin duda, ha sido un honor para el Teléfono de la Esperanza, en su 50 aniversario, entregar a Luis Rojas-Marcos el reconocimiento a su labor en favor de la salud mental de la población y, especialmente, de la más desfavorecida.

Desde el Ayuntamiento, el delegado de Bienestar Social, Juan Manuel Flores, destacó la labor del Teléfono de la Esperanza y mostró su satisfacción por el hecho de que un espacio municipal acoja "este acto de reconocimiento a un sevillano ejemplar en su campo profesional y de trayectoria internacional como es el doctor Rojas-Marcos. Se trata de un reconocimiento por parte de una entidad que cumple 50 años y que también muestra una trayectoria de compromiso con aquellos ciudadanos que sufren momentos difíciles y se encuentran solos y aislados, sirviendo como cordón umbilical para mantenerlos unidos a nuestra sociedad y darles alternativas sociales y de esperanza". **"Cuando tenemos un problema poder conversar es fundamental"**, dijo Flores agradeciendo la labor del voluntariado y mostrándose orgulloso de que el prestigioso psiquiatra, cuya brillante trayectoria repasó, haya acudido a Sevilla a recoger el galardón.



El presidente del Teléfono de la Esperanza, Miguel Ángel Terrero, destacó el hecho de que la asociación que preside haya cumplido cincuenta años de vida y explicó que durante la pandemia prácticamente se han duplicado las llamadas y el servicio prestado. Terrero recordó que **el fundador del Teléfono, Serafín Madrid, fue "un visionario"** que se dio cuenta de que el teléfono era un canal muy poderoso para escuchar a personas en situación vulnerable, y explicó que la institución que preside ha cambiado para adaptarse a los nuevos tiempos. Tras agradecer la acogida del Ayuntamiento de Sevilla, ciudad donde nació el Teléfono de la Esperanza, agradeció la presencia del doctor Rojas-Marcos, destacando su compromiso con la promoción de la salud mental y los méritos que atesora para ser galardonado con el Premio del Teléfono de la Esperanza a la Investigación Psicosocial.

Miguel Ángel Terrero explicó que el Teléfono de la Esperanza ha cambiado para adaptarse a los nuevos tiempos

50

El prestigioso psiquiatra Luis Rojas-Marcos defendió la labor del voluntariado en estos tiempos de pandemia y pidió a la Real Academia de la Lengua que "acepte el verbo voluntariar" como ya existe en otros idiomas (en inglés se usa el término *voluntee*). Insistió en el impacto positivo del trabajo del voluntariado en la sociedad, especialmente, en estos tiempos tan complicados, e indicó que **"ayudar a otros, ayuda a uno mismo"**. En este sentido apuntó a ese efecto positivo insistiendo en que la persona que realiza una hora de voluntariado a la semana "duerme mejor, tiene menos ansiedad y abusa menos del alcohol".

El doctor Rojas-Marcos quiso destacar la importancia de hablar y recibir la escucha de otro ser humano. Expresarse y ser escuchado es terapéutico y esa es la gran tarea del Teléfono de la Esperanza. Este servicio es especialmente importante en estos tiempos de pandemia, el enemigo invisible nos ha creado vulnerabilidad e incertidumbre destruyendo la capacidad humana de pensar en el futuro. Es preciso ponerse manos a la obra para recuperar la esperanza porque, como enfatizó el prestigioso psiquiatra sevillano: "Puedes pasar días sin comer o beber, minutos sin respirar, pero sin esperanza no se puede sobrevivir".



El psiquiatra Luis Rojas-Marcos, durante su discurso.

Nuestra experiencia al servicio de otras entidades

Una colaboración con el Voluntariado de la ONCE



Los cincuenta años que llevamos trabajando desde el voluntariado en la intervención en crisis nos han hecho comprender la importancia que tiene LA ESCUCHA en la relación de ayuda. Merece la pena escribirla así, con mayúsculas, porque es la clave de toda intervención, de todo encuentro personal.

Para escuchar de verdad a la otra persona debemos ser capaces de librarnos de los prejuicios propios, de los consejos que inhiben la autonomía del otro. Una escucha empática implica captar el interior de la persona: lo que piensa y lo que siente, lo que hay detrás de sus palabras, para luego devolvérselo, sirviéndole también para que pueda verse reflejada. Cuando esto sucede, la otra persona se siente comprendida, deja de sentirse sola y aislada, se libera al ponerle nombre a sus sentimientos y se coloca en una situación idónea para mirarse hacia dentro, para ver el problema de otra forma y encontrar por sí misma las vías de resolución.

No es fácil escuchar de esta forma, no nos han enseñado a hacerlo en la niñez, rara vez nos detenemos a escucharnos unos a otros de verdad. Pero, como toda habilidad, puede entrenarse. Es por ello que en el Teléfono de la Esperanza dedicamos un gran esfuerzo en la formación de nuestro voluntariado, tanto en prepararlos técnicamente en la escucha empática y la intervención en crisis, como en trabajar su propio desarrollo personal. Porque si otra cosa hemos aprendido en estos cincuenta años de trayectoria es que también hay que prepararse a nivel personal para ser capaces de colocarnos frente al sufrimiento de los demás y no desbordarnos, no querer poner parches al problema a base de consejos para calmar nuestra propia angustia, no establecer relaciones de dependencia con quien tratamos de ayudar, mantenernos en la distancia exacta para acogerle, comprenderle, acompañarle y, a la vez, ayudarle a potenciar sus propios recursos para afrontar la dificultad.



Una de las personas que asistieron al curso de formación en la ONCE.

Una vez comprendido esto, no es extraño que la formación para convertirse en voluntarios y voluntarias del Teléfono de la Esperanza dure más de un año, porque aprender a escucharse y aprender a escuchar a los demás requiere su tiempo y su trabajo.

También queremos **compartir con otras personas y entidades lo aprendido**, poner a su disposición nuestra experiencia en la escucha y en la formación del voluntariado, por lo que en numerosas ocasiones hemos organizado sesiones formativas adaptadas a las necesidades de otras instituciones del ámbito social.

“Hay que prepararse para ser capaces de colocarnos frente al sufrimiento de los demás y no desbordarnos”

Es el caso de la reciente colaboración que hemos desarrollado con la ONCE, que desde hace varios años venía desarrollando un servicio de acompañamiento telefónico desde el voluntariado. Dicho servicio atendía a usuarios que por diferentes motivos vivían muy aislados y en situaciones de gran soledad, pero durante la pandemia cobró mucha más relevancia, aumentando hasta casi un 30% el número de usuarios atendidos y siendo un gran alivio para las situaciones de soledad y estrés que estaban viviendo. Ante tal incremento vieron la importancia de reforzarlo, de unificar



protocolos entre sus centros y de formar a sus voluntarios para la labor a desempeñar.

Desde el Teléfono de la Esperanza diseñamos una formación en la que participaron sus **135 coordinadores y coordinadoras de voluntariado**. En dichas sesiones vimos las claves de la problemática de soledad, incidiendo sobre todo en los factores de protección, que son sobre los que se apoya el acompañamiento telefónico. Les ofrecimos además herramientas para que pudieran formar correctamente a sus voluntarios y voluntarias en la escucha empática, a través de diferentes ejercicios

prácticos y, por último, tratamos de transmitirles la importancia del trabajo personal del propio voluntariado, para lo que ofrecimos los cursos que desde nuestros 29 centros organizamos cada año.

Ha sido una experiencia enriquecedora para ambas partes, un ejemplo de trabajo en red que favorece el aprovechamiento de recursos para atender la labor común de mejorar la sociedad en la que vivimos.

Por Celia Castro. Técnico de Formación de Servicios Comunes de ASITES

La Fundación ANAR, una aliada en la intervención en crisis

Nuevo acuerdo con el Teléfono de la Esperanza para la atención a menores

Aunar esfuerzos es una de las mejores estrategias para alcanzar cualquier meta y, cuando ésta no es otra que ofrecer ayuda a personas en situaciones de crisis, alianzas con entidades como la Fundación ANAR son imprescindibles.

Comenzaron su labor en 1970 con casas de acogida para niños, niñas y adolescentes y, a partir de 1994 pusieron en marcha el teléfono de ayuda inmediata para atender a menores en situaciones de riesgo. Durante su recorrido no han dejado de crecer y profesionalizarse, y en la descripción de su misión encontramos palabras como escuchar, ayudar, acoger, motivar y prevenir, lo que nos lleva a constatar la enorme sintonía que existe entre el Teléfono de la Esperanza y ANAR.

Con motivo del convenio de colaboración firmado recientemente entre ambas Asociaciones, el vicepresidente, José María Jiménez, y el técnico de servicios comunes José Miguel García tuvieron la oportunidad de visitar sus instalaciones, conocer su labor profesional y charlar con la fundadora y actual presidenta de la Fundación, Silvia Moroder, y con el director de Programas, Benjamín Ballesteros. Ambos mostraron gran interés por conocer más a fondo nuestra labor y por fortalecer

tanto como sea posible la colaboración con el Teléfono de la Esperanza.



José María Jiménez y Silvia Moroder, durante la firma del acuerdo.

Nuestros principios y fines tienen mucho en común, nuestros cincuenta años de trabajo en la intervención en crisis y promoción de la salud emocional han ido en paralelo: la Fundación ANAR poniendo su foco en la infancia y desde el Teléfono de la Esperanza haciéndolo en la vida adulta.

La visita tuvo lugar el pasado 27 de mayo, día en que quedó formalizada una colaboración que ya veníamos desarrollando de manera natural o informal. El Teléfono de la Esperanza derivará a los profesionales de ANAR niños, niñas o adolescentes que llamen a su puerta y la Fundación ANAR hará lo propio con aquellos adultos que precisan ser atendidos en situaciones de crisis. Estamos seguros que ambas entidades nos enriqueceremos con esta colaboración y, sobre todo, seremos más eficaces en el servicio a prestar a las personas, menores o adultos, que recurren a nosotros.

Felipe VI condecora con la Medalla al Mérito Civil a Carmen Martínez, voluntaria del Teléfono de la Esperanza

Felipe VI ha conmemorado el séptimo aniversario de su reinado con un acto en el Palacio Real de Madrid, en el que condecoró con la Medalla al Mérito Civil a 24 ciudadanos anónimos -16 mujeres y ocho hombres, de entre 30 y 74 años- por la labor desempeñada durante la pandemia en sectores como Sanidad, Investigación, Agricultura, Ganadería, Pesca, Hostelería, Comercio, Transporte, Logística, Servicios, Voluntariado, Educación y Cultura, procedentes de todas las Comunidades Autónomas, nacidos en España y también en otros países.

Como hizo en el 2015 y en 2019 al cumplir su primer y su quinto aniversario en el trono, el Rey ha celebrado el séptimo trasladando el foco de la efeméride en un grupo de ciudadanos anónimos cuyos valores cívicos y compromiso social les han hecho acreedores de una medalla al Mérito Civil. En el salón de columnas del Palacio Real, escenario de significativas ceremonias, los Reyes, acompañados por sus dos hijas, presidieron la ceremonia, junto a Arancha González-Laya, entonces ministra de Asuntos Exteriores en su condición de canciller de la orden del Mérito Civil.

Ante la presencia de la Reina Letizia, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, les impuso a todos ellos la medalla de la Orden del Mérito Civil por ser personas que, "casi siempre en silencio y sin protagonismos, sirven ejemplarmente". "Vuestro ejemplo nos une, emociona y enorgullece. Sois un espejo en el que todos debemos mirarnos, desde luego el rey", recalcó.

Entre los premiados **Carmen Martínez, voluntaria del Teléfono de la Esperanza**; la ganadera Noelia Aparicio, el pescador Manuel Vinatea, la investigadora Cristina Crespo, la maestra Cristina García; la religiosa Margalida Jordà; el cocinero Miguel Herrera; el enfermero Fernández Gómez; la conductora de ambulancias Alice Mihaela Cozma; el trabajador de Mercamadrid Antonio Roldán; los tenderos Cristina Díaz y Sergio Mediavila; la cartera Virginia Marquínez; el camionero Albert Esteve; el trabajador de un planta de tratamiento de residuos, Luis Alberto Ramos; la camarera Marta Muñoz y la cajera de supermercado Elena García. A todos, el Rey les ha reconocido su ejemplo personal y compromiso social: "Cada uno de vosotros representa a otros

muchos que, con su comportamiento honesto, sus acciones cotidianas, construyen cada día el presente y el futuro de nuestro país y demuestran un compromiso real con el resto de los ciudadanos".

La pandemia ha dejado como lección, según el monarca, que "son tiempos que demandan una gran responsabilidad, sentido del deber y una firme voluntad de servicio a la comunidad en bien del interés general" puesto que se va a necesitar "el esfuerzo, la ayuda y el compromiso de todos para salir adelante".

Carmen Martínez Valladares (1951), voluntaria del Teléfono de la Esperanza en Galicia ha sido galardonada por su trabajo al otro lado de línea telefónica de acompañamiento de personas en crisis. Carmen, a los 12 años, tuvo que abandonar el medio rural porque sus padres le enviaron a estudiar a Santiago de Compostela, donde se convirtió en maestra a los 25 años. Fue en 2006 cuando empezó su voluntariado en el Teléfono de la Esperanza donde, en la actualidad, Carmen, ya jubilada, dedica una parte de su tiempo a servir a los demás. Atiende llamadas de personas en situación de crisis que buscan ayuda o que necesitan compartir las preocupaciones que en ese momento les angustian, y que suelen estar relacionadas con la soledad, la familia, las relaciones de pareja y las tendencias suicidas, entre otras.

Durante la pandemia, la soledad y la angustia que nos ha acompañado, han incrementado las necesidades sociales y afectivas de un núcleo muy importante de la población. Carmen, ha estado más dispuesta que nunca a acompañar, consolar y trasladar afecto a aquellos que necesitaban ser escuchados, o tal vez, recibir una palabra sensible y amable.

Premio Onda Cero Solidaridad al T.E. de Castellón

El jurado reconoció la labor ejercida durante 20 años y, especialmente, la ayuda en el difícil 2020

El Teléfono de la Esperanza de Castellón ha sido galardonado con el Premio Onda Cero Solidaridad que otorga esta emisora en Castellón.

El 30 de junio tuvo lugar la vigésima edición de los premios Onda Cero de Castellón, que reconoce en sus distintas categorías, "las iniciativas, entidades y personas que durante este último año han destacado por su aportación, esfuerzo y valores para mejorar la provincia de Castellón, así como el reconocimiento a las trayectorias en distintos ámbitos".

La ceremonia de entrega de los premios se llevó a cabo en el Paraninfo de la Universitat Jaume I, en la ciudad de Castelló. Entre los asistentes se encontraba el presidente de la Excelentísima Diputación de Castellón, José P. Martí García, y la rectora de la Universitat Jaume I, Eva Alcón Soler.

El Teléfono de la Esperanza de Castellón ha tenido el honor de ser merecedor del Premio a la Solidaridad. El jurado reconoció la labor de nuestra ONG, ejercida durante sus 20 años de vida y especialmente la labor de ayuda en el difícil año 2020, tal como señaló la presentadora del acto, la periodista Marta Fullera.

Un premio que nos hace especial ilusión recibirlo en el año en el que celebramos el 20 aniversario. Recordemos que el 26 de mayo de 2001, se inauguraba en Castellón su primera sede.

La presidenta, Eneyda Paz, recogió la distinción en representación de todos los voluntarios.

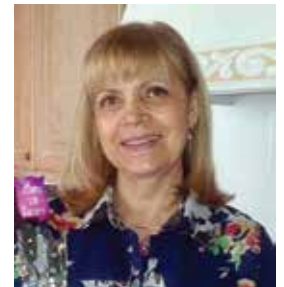
Eneyda Paz, presidenta del TE de Castellón, recibe el galardón.



Carmina Domínguez, un ángel de carne y hueso

Nuestra amiga y compañera Carmina Domínguez se ha ido de nuestras vidas, pero sigue viva en nuestro corazón

Nuestra amiga y compañera Carmina Domínguez ha fallecido, se ha ido de nuestras vidas, pero sigue presente en nuestros corazones. Llevaba más de 30 años colaborando en el Teléfono de la Esperanza de Valencia.



Carmina Domínguez

Ha sido responsable de Orientación y miembro destacado del Consejo de Centro durante muchos años. Colaboró con el Teléfono de la Esperanza de Valencia con un espíritu, entrega, dedicación y compromiso como pocas personas.

Durante los últimos años era la responsable de los turnos y guardias y era capaz de hacer 'magia' para solucionar cualquier imprevisto.

No éramos pocos los que aprovechábamos cualquier acto público para reconocer ese trabajo tan importante que ella realizaba con una gran discreción. Carmina conseguía con su trabajo aterciopelar nuestras guardias y nuestras vidas.

Todos lo que tuvimos la suerte de conocerla y de compartir nuestro tiempo con ella, hemos aprendido mucho y somos, en gran parte, mejores personas gracias a su humanidad y generosidad.

Siempre fue una gran luchadora y lo demostró en los últimos años de su vida queriéndola vivir con toda la energía y entrega, y sin dejar de sonreír con esa preciosa sonrisa que siempre le acompañó.

Carmina, te queremos y no te olvidamos.



EL RINCÓN DE LAS ONG

Sperantia.App: orientaciones psicológicas personalizadas en una aplicación para móviles y web

Desarrollada por la Universidad Pontificia Comillas, está dirigida a sanitarios, jóvenes, adultos y personas en duelo

Sperantia.App surge como respuesta a los desequilibrios psicológicos que la pandemia ha causado a un elevado número de personas. Nace de un proyecto de investigación de profesores de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales (Comillas CIHS) y ya se puede descargar para móviles Android.

La pandemia ha causado muchos estragos a lo largo de año y medio. Ahora que el Covid-19 parece estar remitiendo y las medidas comienzan a relajarse, las consecuencias psicológicas en la población salen a la luz. Por eso, un grupo de profesores y profesoras de la Universidad Pontificia Comillas ha desarrollado, a partir de un proyecto de investigación, una app gratuita que ofrece orientaciones psicológicas personalizadas y ajustadas al perfil psicológico del usuario de forma inmediata, gratuita y segura.

La app -destinada a todas aquellas personas que están experimentando un malestar físico y emocional-, ya se puede descargar desde la Play Store

de Android y, en breve, se podrá hacer lo propio desde la App Store para dispositivos Apple. Asimismo, ya está disponible la web desde la que también se puede acceder a toda la información necesaria.

Lucía Halty, profesora de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas (Comillas CIHS) y artífice de Sperantia.App, asegura que "la idea de Sperantia.App surgió hace un año como vía para ayudar a la gente confinada. La forma de hacerlo era a través de la tecnología, diseñando un formulario para hacer perfiles de personalidad y enviar recomendaciones automáticas y personalizadas ajustadas a cada sujeto en particular". La primera versión de la aplicación ayudó a más de 2.000 personas: de ellas, el 85% dijo que usaría la app y el 85% la recomendaría. Además, ayudó a detectar que algo cambiaba. "Vimos que los niños presentaban más niveles de problemas de conducta, hiperactividad, y problemas emocionales", recuerda Halty.



Apoyo de organizaciones sociales

La misión de la app -que cuenta con la colaboración de CaixaBank, a través de una aportación económica de Fundación "la Caixa" como socio estratégico, y es apoyado por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, Cruz Roja Te Escucha, la Fundación Acrescere, el Teléfono de la Esperanza y Recurra-GINSO- será aportar datos de investigación que permitan hacer un seguimiento del nivel de malestar psicológico que experimenta la sociedad española. Además, Sperantia.App -que ha obtenido el informe favorable del comité de ética del hospital Clínico San Carlos- ofrece soporte y seguimiento psicológico a todas las personas que lo necesiten a través de los profesionales de Comillas y de las organizaciones involucradas.

Rafael Herrador, director territorial de Madrid Metropolitana de CaixaBank, ha destacado que "el cuidado de las personas y, en concreto, de su salud mental debe ser una de las prioridades que como sociedad debemos atender. En CaixaBank y Fundación "la Caixa" trabajamos para ayudar a paliar las consecuencias que la pandemia deja tras de sí, por este motivo nos sentimos muy satisfechos de participar en este proyecto".

Por su parte, Cruz Roja valora muy positivamente esta nueva app, porque "sirve para que cada persona pueda valorar su estado emocional y saber cuáles son las pautas a seguir para reducir su malestar o, en caso de necesidad, acceder una intervención psicológica gratuita".

Desde la Fundación Acrescere se sienten "orgullosos" porque "es una aplicación creada para ayudar a la población en un momento de tanta dificultad y vulnerabilidad para las personas. Desde nuestro proyecto Valía, esperamos poder ofrecer asistencia psicológica a quienes más lo necesitan".

"Para nosotros la Sperantia.App es un **proyecto innovador** que acogemos con una enorme ilusión, pues nos permitirá mejorar nuestros procesos de intervención proporcionando una herramienta de gran utilidad a nuestros profesionales y con la seguridad de conseguir una mejor atención para las personas que nos solicitan ayuda profesional", aseguran desde el Teléfono de la Esperanza

Para RECURRA-GINSO "la atención psicológica está más accesible que nunca gracias a Sperantia.App. Estamos encantados de colaborar con esta aplicación".



Así funciona

Sperantia.App -que ha sido desarrollada por IOON, especialistas en desarrollo de aplicaciones multiplataforma, software, innovación, robótica & IA y marketing digital-, realiza una serie de preguntas preliminares, y un algoritmo realiza el perfil psicológico del usuario ofreciendo orientaciones psicológicas ajustadas a dicho perfil. En el caso de que el usuario tenga niveles de malestar muy elevados la aplicación recomendará acudir a un especialista de la salud. Ese es el objetivo de la aplicación: llevar esperanza a las familias y ayudar psicológicamente, concretamente a cuatro colectivos importantes: padres y madres con hijos de hasta 16 años; jóvenes; sanitarios, y personas en duelo. Las repercusiones a nivel psicológico son graves y los recursos asistenciales son insuficientes. “La aplicación ofrece orientaciones psicológicas que permiten a cualquier persona mejorar cualquier pequeño malestar que pudiera sentir”, asevera Halty.

Carlos Rodríguez-Morcillo, profesor e investigador del Instituto de Investigación Tecnológica de Comillas ICAI, explica que “la app, a través de un entorno fácil, cómodo y amigable, está estructurada en cinco partes principales: encuestas de triaje; orientaciones personalizadas; detalle del perfil psicológico; contacto con ayuda psicológica profesional, y gestión de menores a cargo del usuario. Todo ello garantizando el anonimato del usuario y de los menores.”

Las consecuencias psicológicas de ese impacto están todavía por descubrir. De momento, se estima que, en España, al igual que a nivel global, un 10% de ciudadanos están en riesgo de presentar problemas psicológicos debido al estrés, miedo al contagio o inseguridad.





CENTROS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA EN ESPAÑA

Atención en Crisis
717 003 717

ALBACETE
C/ Federico García Lorca, 20-1º
02001 ALBACETE
Tel.: 967 52 34 34. Fax: 967 52 34 48
E-mail: albacete@telefonodelaesperanza.org

ALICANTE
C/ Benito Pérez Galdós, 41-Entr. C
03005 ALICANTE
Tel.: 96 513 11 22. Fax: 96 512 43 49
E-mail: alicante@telefonodelaesperanza.org

ALMERÍA
C/ Francia, 131
04009 ALMERÍA
Tel.: 950 26 99 99. Fax: 950 26 07 89
E-mail: almeria@telefonodelaesperanza.org

ARAGÓN
C/ Lagasca, 13 - 1º
50006 ZARAGOZA
Tel.: 976 23 28 28. Fax: 976 23 41 40
E-mail: zaragoza@telefonodelaesperanza.org

ASTURIAS
Avda. de Bruselas, 4 bajo
33011 OVIEDO
Tel.: 985 22 55 40. Fax: 985 27 65 00
E-mail: oviedo@telefonodelaesperanza.org

BADAJOS
C/ Ramón Albarrán, 15-1º dcha.
06002 BADAJOZ
Tel.: 924 22 29 40. Fax: 924 25 65 08
E-mail: badajoz@telefonodelaesperanza.org

BIZKAIA
Avda. Sabino Arana, 42, 1º
48013 BILBAO
Tel.: 944 100 944
E-mail: bilbao@telefonodelaesperanza.org

CÁCERES
Avda. de los Pílares, 1- bloque 8-3ºB
10002 CÁCERES
Tel.: 927 62 70 00.
E-mail: caceres@telefonodelaesperanza.org

CANARIAS
C/ Mesa de León, 4 - 3º dcha.
35001 LAS PALMAS DE G.C.
Tel.: 928 33 40 50. Fax: 928 33 60 60
E-mail: laspalmas@telefonodelaesperanza.org

CANTABRIA
C/ Santa Lucía, 43. Entresuelo, puerta 1
39003 SANTANDER
Tel.: 942 36 37 45
E-mail: santander@telefonodelaesperanza.org

CASTELLÓN
C/ Segorbe, 8
12004 CASTELLÓN
Tel.: 964 22 70 93. Fax: 964 22 02 58
E-mail: castellon@telefonodelaesperanza.org

CÓRDOBA
Plaza de Cañero nº 31 1º A
14014 CÓRDOBA
Tel.: 957 47 01 95
E-mail: cordoba@telefonodelaesperanza.org

GRANADA
C/ Horno del Espadero, 22
18005 GRANADA
Tel.: 958 26 15 16. Fax: 958 26 15 06
E-mail: granada@telefonodelaesperanza.org

HUELVA
Avda. de Andalucía, 11 - Bajo
21004 HUELVA
Tel.: 959 28 15 15. Fax: 959 54 07 27
E-mail: huelva@telefonodelaesperanza.org

ISLAS BALEARES
C/ Miguel Marqués, 7 - 1º
07005 PALMA DE MALLORCA
Tel.: 971 46 11 12. Fax: 971 46 17 17
E-mail: palma@telefonodelaesperanza.org

JAÉN
C/ Peso de la Harina 1, 4º
23001 JAÉN
Tel.: 953 26 09 31
E-mail: jaen@telefonodelaesperanza.org

LA RIOJA
C/ Duquesa de la Victoria, 12
26003 LOGROÑO
Tel.: 941 49 06 06
E-mail: larioja@telefonodelaesperanza.org

LEÓN
Av. República Argentina 32 1ºC (Pasaje Ordoño II) 24004 León
Tel.: 987 87 60 06
E-mail: leon@telefonodelaesperanza.org

MADRID
C/ Francos Rodríguez, 51 - Chalet 44
28039 MADRID
Tel.: 91 459 00 50. Fax: 91 459 04 50
E-mail: madrid@telefonodelaesperanza.org

MÁLAGA
C/ Hurtado de Mendoza, 3 - "Villa Esperanza"
29012 MÁLAGA
Tel.: 95 226 15 00. Fax: 95 265 26 51
E-mail: malaga@telefonodelaesperanza.org

MURCIA
C/ Ricardo Zamora, 8
30003 MURCIA
Tel.: 968 34 34 00. Fax: 968 34 35 66
E-mail: murcia@telefonodelaesperanza.org

NAVARRA
C/ San Blas, 13 - bajo
31014 PAMPLONA
Tel.: 948 24 30 40. Fax: 948 38 20 34
E-mail: pamplona@telefonodelaesperanza.org

SALAMANCA
Paseo de San Vicente nº 81
37007 SALAMANCA
Tel.: 923 22 11 11. Fax: 923 22 62 35
E-mail: salamanca@telefonodelaesperanza.org

SANTIAGO DE COMPOSTELA
C/ San Pedro de Mezonzo, 26 bis 2ºB (Viviendas San Fernando)
15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tel.: 981 51 92 00
E-mail: santiago@telefonodelaesperanza.org

SEVILLA
Avda. Cruz del Campo, 24
41005 SEVILLA
Tel.: 95 457 68 00. Fax: 95 458 23 75
E-mail: sevilla@telefonodelaesperanza.org

TOLEDO
Avda. General Villalba, s/n, Pabellón 8 , bajo
45003 TOLEDO
Tel.: 925 23 95 25
E-mail: toledo@telefonodelaesperanza.org

VALENCIA
C/ Espinosa, 9- 1º- 1ª
46008 VALENCIA
Tel.: 96 391 60 06. Fax: 96 392 45 47
E-mail: valencia@telefonodelaesperanza.org

VALLADOLID
C/ San Fernando, 7 - Local
47010 VALLADOLID
Tel.: 983 30 70 77
E-mail: valladolid@telefonodelaesperanza.org

ZAMORA
Plaza del Seminario, 2, despacho 4.
49003 ZAMORA
Tel.: 980 535 365
E-mail: zamora@telefonodelaesperanza.org

CENTROS EN EL MUNDO CONVENIADOS CON EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ESPAÑA

LA CEIBA (HONDURAS)
Avenida Morazan.
Calle al Hospital D'Antoni, Casa nº 17.
Tels.: 9978-2335, 9992-1002
Teléfono crisis: 150
E-mail: lanceiba@telefonodelaesperanza.org

MEDELLÍN (COLOMBIA)
Dirección Calle 33 Nº 78-161 Int.101
Tel.: (00 57 4) 284 66 00
E-mail: medellin@telefonodelaesperanza.org

PARÍS (FRANCIA)
14 Avenue Rene Boylesve
75016 PARIS
E-mail: paris@telefonodelaesperanza.org

SAN PEDRO SULA (HONDURAS)
Colonia Alameda, 13 y 14 Avenidas, 5ª calle, N.E.
Tel.: (00 504) 2558-0808
Teléfono crisis: 150
E-mail: sanpedrosula@telefonodelaesperanza.org

TEGUCIGALPA (HONDURAS)
Col. Florencia Norte. 1ª Calle, 1ª Avenida.
Casa 4058, 2ª Planta
TEGUCIGALPA
Tel.: (00 504) 2232-1314
Teléfono crisis: 150
E-mail: tegucigalpa@telefonodelaesperanza.org

ZÚRICH (SUIZA)
Bederstrasse 76
8002 ZÚRICH
Tel.: (00 41 43) 817 65 65
E-mail: zurich@telefonodelaesperanza.org



Responsabilidad corporativa



Un compromiso vale más que mil palabras

En "la Caixa", la responsabilidad corporativa es el **compromiso** de actuar de acuerdo con nuestros valores: el liderazgo, la confianza y el compromiso social, porque forman parte de nuestra esencia y nos impulsan hacia el futuro.



**Teléfono de
la esperanza**

717 003 717

#ComparteVida

Juntos
seguiremos
adelante

