

Esta guía no reemplaza la terapia,
está basada en mi experiencia personal, con ejercicios que
me funcionaron a mí. La situación y necesidades de cada
persona pueden ser distintas, por lo que recomiendo contar
con la ayuda de profesionales.

***** ESTA GUÍA ES GRATUITA**

Si quieres colaborar con la impresión o distribución de este proyecto para que
llegue a más personas, contacta conmigo a través de instagram
[@matusantamaria](https://www.instagram.com/matusantamaria)

MATU SANTAMARIA

NADIE QUIERE MORIR

NI SIQUIERA LAS PERSONAS
QUE SE SUICIDAN



**GUÍA DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS CON
IDEACIÓN Y CONDUCTA SUICIDA**



Este proyecto está dedicado a las personas que no tienen acceso cercano a información sobre salud mental, y a mi yo del 2019, a quien le habría encantado tenerlo.

HOLA, SOY MATU Y ESTOY
MUY CONTENTO DE QUE ESTÉS
LEYENDO ESTO.

¿POR QUÉ?

HACE UNOS AÑOS INTENTÉ SUICIDARME.
TE LO DIGO ASÍ, DIRECTO. ME DÍ CUENTA
QUE HABLAR DE ESTOS TEMAS
ABIERTAMENTE PUEDE SALVAR VIDAS.
GRACIAS A ESO HOY ESTOY ACÁ,
CELEBRANDO CADA DÍA.

POR ESO TE INVITO A LEER LO QUE TENGO PARA CONTARTE,
ES UN POCO DE LO QUE ME AYUDÓ A MÍ Y, AUNQUE TODXS SOMOS DISTINTXS,

PUEDE QUE TE AYUDE.

ANTES DE EMPEZAR

QUIERO DEJAR CLARO QUE...

*** Esta guía NO REEMPLAZA LA TERAPIA, está basada en mi experiencia personal y contiene ejercicios que me funcionaron a mí.

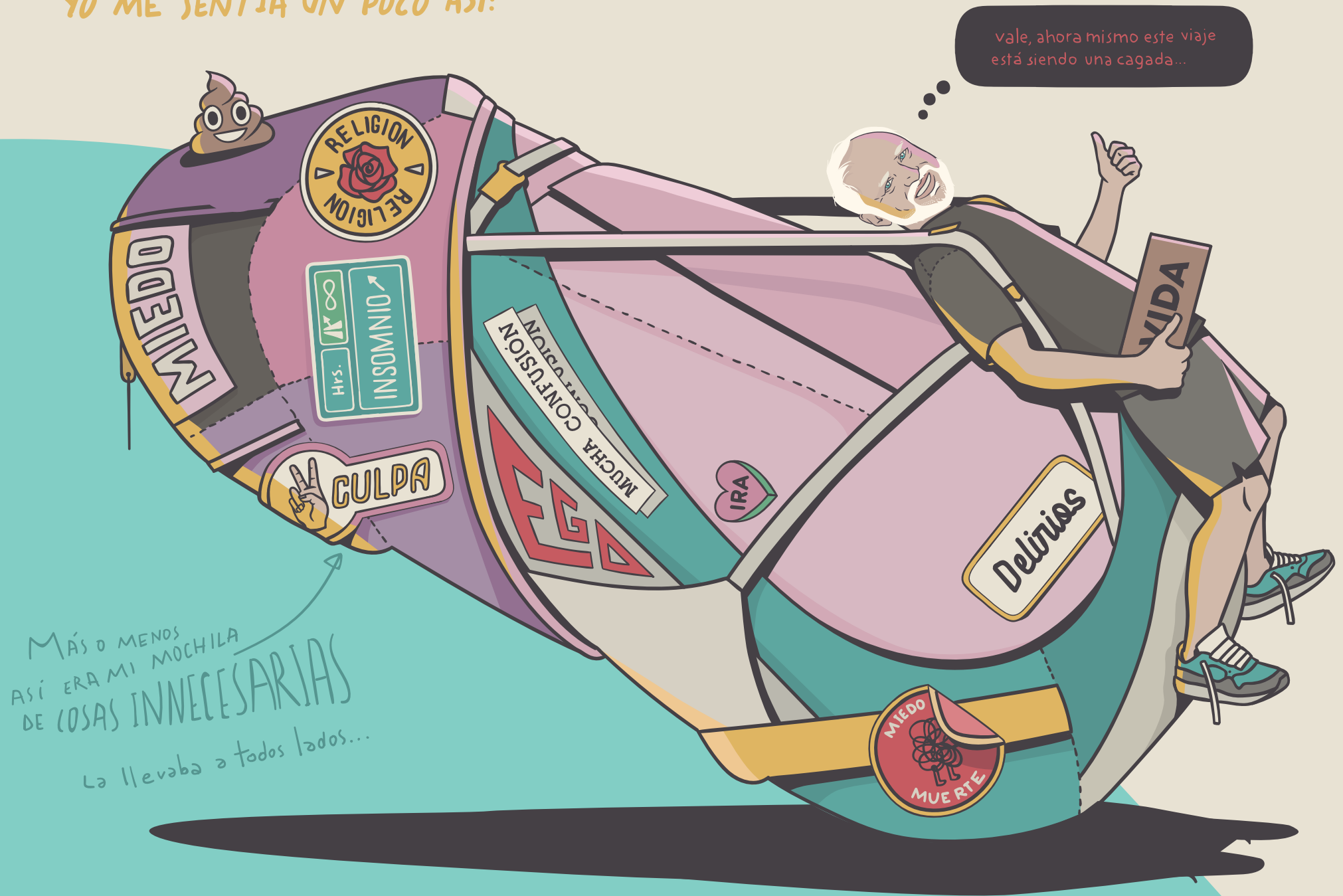
La situación y necesidades de cada persona pueden ser distintas. El avance casi nunca va en línea recta, el proceso puede ser doloroso, incluso puedes sentir que no lo vas a lograr, es parte del proceso. **Pero con ayuda de profesionales, las recaídas serán cada vez menos frecuentes y menos intensas.**

Dicho esto, me encantaría que leas lo que me hizo bien.

GRACIAS POR ESTAR ACÁ



YO ME SENTÍA UN POCO ASÍ:



Y TODO EL TIEMPO TENÍA PENSAMIENTOS INTRUSIVOS de miedo

Los pensamientos intrusivos son esas ideas que parecen estar trabadas en la mente y, si se convierten en pensamientos recurrentes, pueden causar angustia y malestar.

Muchas veces, las personas que los tienen de forma constante los interpretan como señales de advertencia.

Es importante entender que los pensamientos intrusivos se quedan con nosotros porque les damos importancia. Al ser ideas tan desagradables, nos generan un impacto emocional fuerte y esto hace que les demos relevancia.

NO

No logro imaginar
un futuro sin sufrimiento

NO PUEDO, NI QUIERO
TOMAR DECISIONES

Esta noche tampoco
voy a dormir

ESTA SITUACIÓN SOLO
PUEDE IR A PEOR

INÚTIL!

SOY UN LASTRE
PARA LA POCA GENTE
QUE ME SOPORTA, ME VOY A
QUEDAR SIN NADIE

NO
SOY
NADIE

No puedo controlar todo lo que tengo en mi cabeza

Paso todo el día a solas
porque no tengo a nadie que me quiera

Nunca voy a
dejar de estar triste

Siempre voy a ser
una persona deprimida

NO HAY ALTERNATIVAS



Con terapia y práctica aprendi
a bajarles un poco el volumen

PENSAMIENTOS INTRUSIVOS



¿Cómo se pueden gestionar estos pensamientos?

Te dejo algunas ideas que pueden ayudarte:

- Pregúntate si estás dando por hecho alguna suposición sin tener evidencias.
- Puedes anotar tus pensamientos como si se trataran de una lista de tareas y organizarlos. Saber que podrás hacerte cargo de ellos, aunque no sea en ese momento, te dará sensación de calma y para ayudarte a lidiar con ello.
- Escuchar los pensamientos para saber qué hay detrás de ellos puede ayudarte. Quizá *"no valgo para nada"* esté indicándonos que trabajemos en nuestra autoestima.
- Podrías plantearte si hay otras interpretaciones más simples, lógicas y positivas sobre lo que estas pensando.
- Trabaja en el autoconocimiento: conocer qué situaciones te generan malestar puede atenuar esa voz interna.
- El ejercicio físico puede ayudarte a bajar el foco de atención, pasando de los pensamientos a la actividad física.
- Busca actividades que relajen tu pensamiento, mejor si son actividades sensitivas como *dibujar, escuchar música o bailar*.
- Busca algo que te pueda traer al presente cuando sientas que tu cerebro está en bucle, quizá repetir un mantra como: *"Para. Este pensamiento no es racional"*.
- Puedes meditar para encontrar tu calma interior. Si lo tuyo no es la meditación, puedes buscar en Youtube ejercicio de Conciencia Plena con los 5 sentidos.

La realidad que vivimos influye en nuestras emociones (*ansiedad, culpa, alegría, miedo, tristeza, agresividad, etc*). a través de las interpretaciones que hacemos sobre ella.

*** Si quieres saber más sobre esto, puedes buscar "distorsiones cognitivas" en Google. A continuación te dejo un ejemplo:



HABLAR CONTIGO MISMX EN TERCERA PERSONA

Generalmente, cuando intentamos ayudar a otras personas a que resuelvan sus problemas, somos capaces de lidiar mucho mejor con las emociones negativas de la situación.

Cuando hablas de ti mismx en tercera persona tienes presente que hablas sobre ti y sobre tus experiencias. Y eso es algo bueno, porque mantienes el privilegio de acceder a los detalles de tus emociones, pero con la habilidad de adoptar una visión más objetiva, como cuando hablas con otra persona.

Mirate desde fuera y hablate como si estuvieras charlando con alguien a quien amas, con toda la paciencia y dulzura.

Acá te dejo un espacio para practicarlo, seguro que te ayuda:



Lo que estás pensando es una solución PERMANENTE ante un intenso dolor, una desesperanza o vacío, que son estados temporales, NO PERMANENTES. Puede que ahora mismo no se te ocurra ninguna solución, pero no queire decir que no la haya, posiblemente en un futuro te encuentres con muchos mas recursos de los que contás ahora para hacerle frente al sufrimiento.

Tal vez, si te das una prórroga de solo un día te lo agradezcas por el resto de tu vida.

Y EN BASE AL PROCESO QUE VIVÍ,
SI VOLVIESE AL PASADO ME DIRÍA...



**PIDE
AYUDA!!!**

No pienses que serás una molestia o que no van a echarte una mano. Seguro
que muchas personas agradecerán que cuentes con ellas.
Si te cuesta, a continuación te dejo una idea que puede ayudar.

TARJETA GUÍA PARA PEDIR AYUDA

a mi me costó muchísimo

Es posible que te sea difícil empezar a hablar con alguien de lo que estás sintiendo, el hecho de sentirte juzgadx, el que posiblemente no te entiendan o no quieras que te den lecciones es abrumador (y normal), pero hablar y comunicarte será esencial para el proceso hacia sentirte mejor.

Puedes usarlo como guía para empezar la conversación, o escribir la tuya y entregar la tarjeta.

A continuación tienes un ejemplo de tarjeta pidiendo como te gustaría que te traten cuando vayas a hablar del tema.

Estoy pasando por una situación complicada que me gustaría contarte, pero antes quiero pedirte que me escuches sin juzgarme y sin sermones.

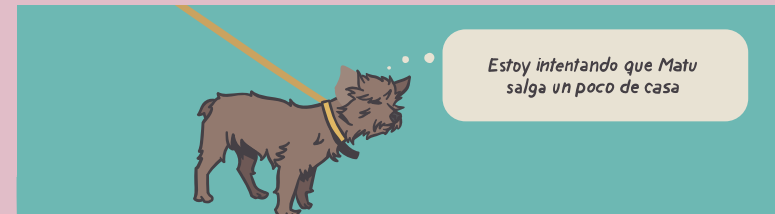
Lo que te voy a contar puede que no te guste, pero necesito tu ayuda. Deja que lo haga a mi ritmo, no me asfixies. Si te estoy contando esto es porque confío en vos. Gracias.

*PODE'S AGREGAR O QUITAR LO QUE QUIERAS,
LO IMPORTANTE ES QUE QUEDE CLARO
LO QUE VOS NECESITÁS.*



HICE UNA

** Algunos ejemplos: levantarte de la cama, salir a tirar la basura, charlar con alguien, hacer una comida que te apetece, ayudar a otra persona, bailar en público, recorrer la ciudad.*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal teal-colored lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, creating a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hace unos años, no me animaba a salir de casa, solo lo hacía para cosas indispensables como pasear a mi amigo Godzilla.

Me daba pavor que alguien me hablara, incluso me molestaba que fueran simpáticos con nosotros.

Lo bueno es que eso pasó. Fui poco a poco intentando abrirme: primero, saludar con un gesto, luego, agregar algunas palabras y, poco a poco, empecé a disfrutar de las charlas. Me costó bastante y muchas veces no pude hacerlo, pero insistí y me sentó genial.

LISTA BUENA

Si hacemos una comparativa de situaciones que vivimos a lo largo de toda la vida veremos que las personas podemos pasar por pocos acontecimientos traumáticos, muchísimas situaciones vitales positivas y una inmensa mayoría de experiencias neutras positivas en el día a día. **Aunque ahora veas todo negativo, te quedan muchísimas experiencias por vivir.**

Puede que ahora no tengas ganas de hacer lo que te gusta, pero es importante que te permitas disfrutar de aquello que en algún momento te hizo sentir bien. También es importante que no pierdas de vista los proyectos que tengas para el futuro.

Te propongo hacer una lista de cosas que te gustaría hacer en tu vida, objetivos pequeños que te den alegría, pueden ser situaciones que ya te aportaron felicidad o experiencias nuevas. Te dejo un espacio para que las escribas. Redáctalas imaginando los detalles como qué hacer, en qué lugar, qué sensaciones te aportan...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal teal-colored lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

en mi "lista buena" tenía como objetivo principal meditar en la montaña, descalzo y con poca ropa, disfrutando de los animales, árboles, aromas y texturas.



Este soy yo re feliz. Me representé
Con varios años más porque quiero seguir
haciéndolo por mucho tiempo 😊

ESTO ME AYUDÓ MUCHÍSIMO

¿QUÉ COSAS DEL DÍA A DÍA TE QUITAN TU ENERGÍA?

Identificar detalles que te absorben la energía es ideal para dejar de meter ruido en nuestra cabeza, porque pueden desgastarte.

Estos son algunos pasos que pueden ajustar un poco tu entorno.

- Limpia tu teléfono. Borra esos contactos que ya no usas, no necesitas o pertenecen a personas que no quieres en tu vida. También fotos y videos que te recuerden eventos desagradables.
- Revisa a quiénes sigues que no aportan nada positivo a tu vida. Limpiar las redes es bastante sanador.
- Elige seguir cuentas que te aporten bienestar, te diviertan o inspiren.
- Date de baja de cualquier lista de correos o grupos de whatsapp innecesarias y que solo te llenen la cabeza de información basura.
- Elige un par de frases que te alegran el día y colócalas a la vista.
- Envíale un mensaje de agradecimiento a alguien que te haya aportado algo positivo.

A mi también me sirve
tener la casa entera super
limpia y organizada



EL SCROLL INFINITO

LISTA POR SI HAY TORMENTA

La persona que sos en el momento que surgen estos pensamientos no sos vos. Los pensamientos no siempre te dicen la verdad, así que te propongo hacer juntxs una tarjeta para transformarlos y recordarle a tu cabeza que lo que estás sintiendo ahora, quedará atrás.

Son pasos y recordatorios a seguir de ahora en adelante cuando te vengán pensamientos suicidas.

- Esta crisis es **transitoria**, la muerte no.
- Mantenerte en compañía y comunicar tu situación puede ayudar a aliviar tus pensamientos. *(Acordate que podés usar la TARJETA PARA PEDIR AYUDA)*
- Evita consumir drogas o alcohol.
- Alejate de cualquier medio que pueda hacerte daño.
- Si tenés muchos problemas que te agobian, andá despacio, afrontalos de a uno.

***** Y, SOBRE TODO RECUERDA: ESTA SENSACIÓN PASARÁ, SOLO ES EL CEREBRO QUE ME ESTÁ JUGANDO UNA MALA PASADA, ESPERARÉ UNOS DÍAS PARA QUE VAYA REMITIENDO.**



CONTRATO CONTIGO MISMX

POR SI SIENTES QUE NO PUEDES MÁS

Te propongo redactar un contrato como plan de seguridad. Si llegara a haber un momento alto de crisis, éste será tu cable a tierra.

Para elaborarlo tenés que ser totalmente sincerx con vos, de este modo lo adaptarás lo mejor posible a tus necesidades. Podés hacerlo vos solx o pedir ayuda a familiares, amigxs, psicólogx, psiquiatra...

El contrato puede ser distinto para cada persona, pero estos suelen ser algunos puntos en común para guiarte al redactarlo.
(Primero dejo los puntos en común explicados y en la siguiente página una opción para rellenar con tus datos).

- **Tus señales de alerta.** Qué señales te pueden indicar el regreso de pensamientos suicidas, *Por ej.: El aniversario de una pérdida, perder el interés, cambios de ánimo, cambios en tu alimentación o en tu horario de sueño, pensar que todo irá a peor, consumo excesivo de tóxicos.*

Tus apoyos. Acá tenés que anotar 5 personas con las que podés **contactar si** empezás a tener pensamientos suicidas. Pueden ser amigos, familiares, terapeutas. Si están avisadas de tu situación, todo será más fácil. Anota sus teléfonos.

- ☞ **Contacta.** Habla con tus apoyos, queda o llámales antes de que la **angustia** te bloquee y seas incapaz de controlarte. Escucha sus consejos y acepta la ayuda que puedan darte. Recuerda que ser sincerx con ellxs te facilitará las cosas.

- ☞ **Atención 24h.** Haz un listado telefónico con los servicios que atienden estas situaciones las 24 horas del día. Utilízalos en caso de que los pasos anteriores fallen y exista riesgo inminente.

Yo

Cuando tenga las siguientes **·señales de alerta·**

1

2

3

Voy a contactar con **·mis apoyos·**

1 Tel

2 Tel

3 Tel

**Hablaré con ellxs de forma sincera, contando cómo me siento.
Les pediré que se queden conmigo.**

Si sigo sintiendome mal, llamaré a los siguientes **recursos de ayuda**

1 Tel

2 Tel

3 Tel

***** Puedes mandarle este contrato a tus apoyos para que sepan que vas a contactar con ellxs si lo necesitas.**

Y siempre intento repetirme

NO SUBESTIMES EL PODER DE UN

ABRAZO



PEDÍ CONSEJO POR INSTAGRAM A

GENTE QUE YA PASÓ POR ALGO SIMILAR A NOSOTRXS

Y ÉSTAS SON ALGUNAS RESPUESTAS

"MD para guía de autoayuda de alguien que perdió a su hermana de esa manera. Aunque hoy parezca imposible, la vida es solo cambio y eso también va a cambiar. Sos más que lo que tu mente te deja ver ahora. Hablá con quienes te aman aunque pienses que no entenderán. Y nunca, ni por un segundo, pienses que estarían mejor sin vos, el mundo es un lugar mejor porque vos estás en él."

"A los 13 años sufrí depresión, con ideación suicida muy intensa. Existe ese momento de oscuridad donde te pesa la vida, seguir adelante es un reto casi imposible de cumplir y cada día es una pesada piedra. Un día toque fondo y pensé: o esto se acaba aquí, o salgo de esto. Y lo luché. Fue muy duro. Y no siempre se avanza en línea recta, haces zigzags, retrocedes, te chocas, cambias de camino... Pero de repente un día te das cuenta de que respirar no duele, que sonríes y te duele el corazón de otra manera, de sentir algo de felicidad. Y lo piensas y llevas mucho tiempo sin tener un pensamiento suicida, y sabes que estás en el camino, que hay opciones y que se puede seguir adelante. Por supuesto hay momentos que todo se pone oscuro, pero sabes que hay opciones, sabes qué pasa, sabes que se puede tirar adelante, a tu ritmo, sin presiones."

"No sos tu ansiedad. Vive un día a la vez. A veces tenemos que darnos una tregua. Con compañía, es más fácil."

"Tienes que comprender que todo tiene unos tiempos, y aprender a respetar lo que nuestro cuerpo y mente. Y, aunque la vida te pida ir a 2000 revoluciones, saber decir: hasta aquí. A pesar e que no sea "lo que se esperaba de nosotros". Porque saber dónde está nuestro límite en cada momento, es saber darnos amor. Y debemos saber pedir ayuda cuando no podamos gestionarnos, cuando los pensamientos sean reiterativos, cuando no nos sintamos bien, nos estemos exigiendo de más, etc. PEDIR AYUDA ES RESPETARSE Y AMARSE A UNO MISMO. Y nunca olvides que no estás solo!!!"

"La vida se compone de altibajos. La clave está en aprender a sobrellevar los peores momentos y ser consciente de que solo son temporales. La vida nos pone a veces trabas, la forma en la que las afrontemos determinará nuestro estado de ánimo frente a esas situaciones y, por ende, a nuestro bienestar mental. Quitar importancia a los problemas (por muy graves que sean) hará que se minimicen y te resulte más "sencillo" enfrentarte a ellos para solucionarlos, si sólo no puedes, busca ayuda. Lo grande abruma, no pienses a largo plazo, piensa en el día a día, en las cosas pequeñas, no pretendas cambiar aquello que no esta en tu mano y te frustra, aceptalo, aprende a vivir y a transformar lo que te hace sentir mal canalizándolo a través de alguna actividad que te evada y potencie las cosas que te hagan sentir bien."

"Muchos de los miedos que nos asaltan son creados por nuestra mente. Al reflexionar sobre ellos, les arrojamos luz y el miedo no puede vivir fuera de la oscuridad."

"Mi mensaje de esperanza es para todos aquellos que pasan por lo mismo que pasé yo. Para los que piensan que quizás su vida no tiene sentido o que están cansados de luchar en vano. Para los que luchan cada día contra sus tormentas. Para los que mejoran y vuelven a caer. Para todos nosotros que luchamos cada día por no perder las ganas de luchar. Debemos confiar en el proceso, en que es duro, es difícil. El proceso de sanación no es lineal, caremos mil veces durante el camino, nos desviaremos, pensaremos que hemos perdido... pero la verdad es que no habremos dejado de avanzar."

Que la vida es bonita aunque a veces lo veamos todo negro, que hay personas que nos quieren aunque nos sintamos solos, y si no las hay, prometo que las habrá. Que nos queda mucha vida por recorrer, y no podemos perdernos todo lo que nos tiene por ofrecer. Que juntos podemos, que no estamos solos. Cuidemonos, cuidemos nuestra salud mental. Aunque parezca imposible, no lo es."

GRACIAS ☺

RESUMEN

Recuerda que esta crisis es transitoria, la muerte no.

Pide ayuda.

Sigue las instrucciones que te dé la persona profesional que te esté tratando.

Crea una rutina.

Haz ejercicio.

Trabaja en tu respiración consciente

a mí me funcionan bastante bien los ejercicios de Wim Hof, podés buscarlos en Google

No te excedas con drogas y alcohol.

Visita a tus familiares, amigxs y asiste a eventos que te gusten.

Realiza las actividades que te hacen bien. *Y si no tienes una concreta ve probando cosas nuevas. Abrirte a nuevas experiencias sanas te mostrará nuevos horizontes.*

Haz planes de futuro. No te agobies con grandes metas, busca cosas asumibles, como un viaje, una pizza con alguien, comprarte una bici... *a mí lo de la bici me apetece mucho*

TE QUEDA
TODA UNA VIDA
LLENA DE EXPERIENCIAS
ESPERÁNDOTE





Y RECUERDA:

LA RECUPERACIÓN LLEVA TIEMPO

Los grandes cambios llevan tiempo. No suele haber una causa aislada para los pensamientos suicidas, por eso la recuperación completa no llegará de manera instantánea. Y es normal tener momentos mejores y peores, tener un tiempo de mejoría y tener un bajón.

Como en cualquier otro problema psicológico, el avance casi nunca va en línea recta, sino que hay picos y valles. Al trabajar los pensamientos suicidas en psicoterapia, las recaídas serán cada vez menos frecuentes y menos intensas.

Manten los pies en la tierra, aunque requiera un tiempo, todo va a mejorar.

Puedes volver a utilizar esta guía siempre que lo necesites.

GRACIAS POR ESTAR 😊

Agradecimientos

Esta guía surgió como inspiración al leer “*Habilidades de afrontamiento*” de **Umi N-L Molter**, que me parece un material importantísimo. Algunos ejercicios están basados en el curso gratuito de “*Vigilantes de la vida*” y en la “*Guía de Autoayuda de la Comunidad de Madrid*” que puedes conseguir de forma gratuita en internet.

Gracias por el aporte hermoso a la sociedad y por la motivación que me dieron sin saberlo.

Gracias enormes a lxs profesionales que me ayudaron en el proceso de realización, aportando tanto ideas como consejos:

Rebeca Galicia *Estratega de contenido en el equipo Desansiedad.*
Brenda Verdiguél *Psicóloga en el equipo Desansiedad.*
Lilith Tinajero *Psicóloga en el equipo Desansiedad.*
Iván Franco *Psicólogo en el equipo Desansiedad.*

Gracias a lxs **colaboradorxs**:

Javier Jimenez
Psicólogo Clínico. Presidente Honorario de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).

Vanina Zubaray Sonzogni
Educadora Social / Técnica y Promotora de Igualdad de Género.

Gracias a lxs **revisorxs**:

Fabiola Cuevas *Psicóloga y fundadora de Desansiedad.*

Javier Jimenez
Psicólogo Clínico. Presidente Honorario de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).

Gracias a **Sol Ravassa** por la corrección ortográfica.

Y SOBRE TODO, GRACIAS A VOS POR ESTAR LEYENDO.

Esta guía ha sido impresa de forma gratuita por

*** CONTACTOS DE INTERÉS

Ayuda psicológica en línea para la ansiedad y depresión
www.desansiedad.com

España

Línea de atención a la conducta suicida
024

Atención de emergencias a situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio
www.madrid.es/samur
112

Teléfonos de ayuda (24h.)
www.telefonodelaesperanza.org
914 590 055

México

Ayuda profesional para personas con depresión (24hs.)
014 línea de la vida

Argentina

Línea de Prevención del Suicidio (8.00 a 0.00 hs.)
(011) 5275-1135