



SALUD MENTAL



¡YA ME ABURRÍ! LA PANDEMIA Y SU RELACIÓN CON EL ABURRIMIENTO

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ RUIZ

Psicóloga

Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral

«Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Desde que inició la pandemia se le ha dado mucha importancia a la salud mental. Especialmente por temas relacionados con depresión, ansiedad, desgaste laboral y/o duelo, más que todo por la incertidumbre no solo de cómo actuaba y afectaba la COVID-19, sino por las pérdidas de seres queridos, la adaptación al encierro y el trabajo, clases y todas las actividades desde una pantalla en casa. Además, naturalmente, el miedo al contagio, la duda al respecto de cuánto tiempo se mantendrá el encierro y la falta de una respuesta a todo esto.

La pandemia nos ha hecho encerrarnos como manera de protección y evitar en la medida de lo posible el contagio de la COVID-19; sin embargo, ha hecho que muchos jóvenes limiten su campo de acción a las cuatro paredes de su habitación donde llevan a cabo su vida familiar, académica y social, y reduce la interacción tan solo a los miembros de su familia.

Ahora con la «nueva normalidad», que incluye este despoje de la jornada que cada uno llevaba y desempeñaba en su día a día y la falta de opciones para distraernos, se pierde el interés, nuestra motivación, concentración y nuestro sentido de logro se viene abajo, lo que hace que el tema del aburrimiento sea uno que afecta el bienestar emocional de muchas personas.

**¡YA NO AGUANTO EL ENCIERRO!,
¡QUÉ ABURRIDO ESTAR ENCERRADO
TODO EL DÍA!, ¡YA NO HAY NADA
BUENO QUE HACER!**

Estas son frases que han sido repetitivas en los últimos meses durante las consultas psicológicas que he trabajado con algunos jóvenes. Muchos manifiestan desesperación por la idea de tener que seguir haciendo todo desde casa. Aunque el proceso de conocer mejor los mecanismos de acción de la COVID-19 y que el proceso de vacunación ya ha iniciado, aún hay actividades que mantienen restricciones, ya sea por disposiciones gubernamentales o por la falta de permiso de los padres para salir e interactuar con sus compañeros para evitar los contagios. Lo anterior impacta en los niveles de aburrimiento que los hace manejar emociones como la apatía, la frustración y el enojo por la idea de no poder salir.

ENTONCES, ¿ESTAR ABURRIDOS ES ALGO MALO?

El aburrimiento es un estado emocional normal que todos experimentamos en algún momento. Se puede aceptar que estar aburrido no es tan placentero y que cuando estamos aburridos es porque llegamos a un punto donde no nos encontramos satisfechos con lo que hacemos y hay un deseo de estar haciendo otra cosa (1).

El aburrimiento, si no se maneja, puede llevar a estados más severos, pero es importante no confundir estar aburrido con estar deprimido. Como describe Friedman: «La depresión clínica se caracteriza por el insomnio, la pérdida de autoestima, pensamientos y conductas suicidas y, sobre todo, una incapacidad de experimentar placer, entre otros síntomas. En el aburrimiento, la capacidad de sentir placer está completamente intacta, pero está frustrada por un obstáculo interno o externo, como vivir en cuarentena...» (2).

Aparte de las expresiones de aburrimiento que se escuchan en las consultas psicológicas, he escuchado muchas quejas relacionadas con desmotivación, deseos de salir de la carrera o pausarla para cuando ya la situación regrese a la «normalidad».

El aburrimiento lleva también a buscar actividades, conductas o situaciones que nos hagan escapar de sentirnos aburridos, las cuales, si no gestionamos bien nuestros sentimientos, pueden llevarnos a conductas extremistas o impulsivas como se describen en estudios realizados por la Dra. Westgate. En estos estudios se les pidió a varias personas que pasaran 15 minutos en una habitación sin ningún tipo de distractor más que sus propios pensamientos, con la única opción de autoadministrarse una descarga eléctrica como estímulo negativo. El 67 % de los hombres y el 25 % de las mujeres recurrieron al estímulo negativo de la descarga eléctrica como manera de escapar al aburrimiento (3).

El aburrimiento puede ser útil para las personas. Todo depende del punto de vista desde donde lo veamos. Es cierto que, en estos momentos, quedarnos en casa aún es algo que se recomienda como una medida de prevención que no podemos cambiar, pero sí podemos modificar cómo queremos que esto impacte en nuestro bienestar emocional. Estar aburridos nos da mucha información, solo es cuestión de permitirnos prestarle atención a lo que nos está diciendo.

Si la actividad que estamos haciendo no está siendo totalmente placentera, probablemente sentirnos aburridos nos está dando el mensaje de cambiar de actividad o darle un significado distinto.

Mann describe al aburrimiento como un medio que puede hacer que las personas e incluso las empresas se vuelvan más creativas. «Es lo que causan la inactividad y el aburrimiento», señaló. «Nos obligan a pensar de otro modo porque eso es lo que hacemos cuando tenemos tiempo para pensar» (4).

Algunos consejos citados por Dankert y Eastwood (5) que pueden ser de gran ayuda para gestionar mejor nuestro aburrimiento son:

- Todos queremos sentirnos más tranquilos y realizar actividades que promuevan este sentimiento, y el aburrimiento es lo contrario a esto. Por lo cual pequeñas actividades como respirar profundo pueden ser una gran herramienta para sentirse menos estancado, al igual que actividades como salir a caminar y realizar otras actividades físicas pueden ser alternativas que incrementen en cierta medida nuestro bienestar.
- Acepta que el aburrimiento es una emoción normal y que todos la podemos sentir en algún momento, no siempre las cosas saldrán como uno quiere, y eso no lo hace malo. Aceptar el aburrimiento te ayudará a enfocarte en las soluciones a tu alcance para reducirlo.
- Reflexiona en tus metas y objetivos. El aburrimiento se da cuando tus metas se ven obstaculizadas. Es cierto que ahorita no puedo hacer eso que me genera satisfacción, por lo cual planea, aprovecha el aburrimiento para reflexionar sobre ti mismo, lo que quieres de la vida y establece metas. Esto es un gran remedio para ver el aburrimiento como algo situacional.

REFERENCIAS

1. Elpidorou A. A brief guide to boredom: Three important questions about boredom, answered. [Internet]. Psychology Today. 2020. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-boredom-diaries/202006/brief-guide-boredom>
2. Friedman, R. ¿Estás realmente deprimido por la cuarentena o solo estás aburrido? Nytimes. 2020. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2020/08/27/espanol/opinion/depresion-pandemia-aburrimiento.html>
3. Mills K. Speaking of Psychology. [Podcast]. Why boredom is surprisingly interesting, with Erin Westgate, PhD. 2020. Disponible en: <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/boredom-issues-COVID-19>
4. Ember S. La economía del aburrimiento. Nytimes. 2021. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2021/02/25/espanol/negocios/economia-aburrimiento.html>
5. Zamorano E. Cómo superar el aburrimiento y usarlo para encontrar el sentido a tu vida. ACV. 2021. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-01-20/como-superar-el-aburrimiento-y-usarlo-para-encontrar-el-sentido-a-tu-vida_2901484/

LIKES Y AUTOESTIMA

PAULA SUSZETH GIRÓN RAMÍREZ

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Actualmente vivimos en una era de avances tecnológicos que permite el fácil acceso a redes sociales. Estas aumentan las conexiones e interacciones con otras personas por medio de mensajes, historias, fotografías, reacciones de *likes* o comentarios a las publicaciones. Este tipo de interacción ha ido en crecimiento y se está convirtiendo en nuestra primera vía de comunicación.

Al ser una de las fuentes principales para crear enlaces se vuelven vitales y casi adictivas en algunos casos. Según un estudio impulsado por la Royal Society of Public Health (RSPH) en Reino Unido y la Universidad de Cambridge, las redes sociales que más impacto negativo tienen en la salud mental de los jóvenes son aquellas que se enfocan en brindar una imagen aparente de «vida perfecta y aspecto físico impecable» (1).

Se coloca vida perfecta y aspecto físico impecable entre comillas ya que estos ideales son prácticamente imposibles de alcanzar y muchas veces lo que se ve en redes sociales es solamente una falsa realidad capaz de crear ansiedad y malestar significativo en los usuarios. Crean la necesidad, en el imaginario colectivo, de encajar con esos perfiles perfectos, con vidas que aparentan estar resueltas y fuera de problemas.

La realidad es que en las redes sociales solo se puede apreciar un pequeño extracto de la vida de las personas en un momento exacto que la misma eligió, además lo suficientemente buena para sostener las apariencias.

Es importante preguntarse, al momento de estar utilizando las redes sociales, si subo una foto ¿para qué o para quién la publico? ¿Qué beneficios o qué malestares me provocará saber que todas las personas van a aceptar o a rechazar cómo me veo o cómo me siento hoy en este preciso momento? ¿Me sentiré mejor o peor conmigo mismo luego de recibir toda la información que espero? ¿Mi autoestima depende de los *likes* que recibo?

Puede que todos los estímulos como los *likes*, los comentarios positivos y elogios ayuden a construir un mejor concepto de la persona que se es o que se quiere ser. Al final las redes sociales pueden ayudar a fomentar el sentido de pertenencia y ser fuente de cosas buenas, pero ¿qué tan perdurable o sana puede ser esta construcción si está basada solamente en los *likes* que recibimos por las imágenes editadas que compartimos en redes sociales? El psicólogo Aguilar, citado por Enríquez en 2019 (2), comenta que el uso frecuente de las redes sociales puede llegar a ser considerado una adicción psicológica. El uso de las mismas incita a las hormonas asociadas a la excitación y el placer, intensifica las emociones, el entretenimiento y crean una sensación de placer inmediata a través de la comunicación y el juego. Al generar tanto bienestar también se puede llegar a generar dependencia. Al final, depender de algo externo a ti para sentirte bien no puede ser la mejor manera de buscar bienestar. Ya que no se puede tener como única fuente de confirmación o aprobación de una persona algo que puede ser tan variante e incluso irreal.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes o relevantes la una para las otras. Esta evoluciona por medio de pequeños logros, reconocimientos y por lo tanto por la definición de logro que cada persona presente (3). Por lo anterior se puede entender el porqué está relacionado recibir reconocimiento e incentivos de aceptación por medio de las redes sociales al nivel de autoestima que se tiene como individuo.

Probablemente la mejor parte de todo esto es que cada persona tiene la capacidad de decidir cuáles son los reconocimientos o signos que de verdad ayudan a definir una imagen sana y real de sí mismos. Antes de cualquier aplicación, cualquier filtro, de cualquier fachada que el internet pueda permitir construir, lo que realmente cuenta es el valor, aceptación y amor que cada persona puede darse a sí misma. Validarse, quererse y entenderse son claves en el camino del amor propio. Una vez exista amor propio, la capacidad de ser amados y de amar es más grande. La valía de una persona no depende de su cantidad de seguidores o de *likes* que pueda llegar a conseguir.

El amor propio va de la mano de la autoestima ya que este es el lado que lleva toda la carga positiva. Por un lado, se tiene toda la información sobre lo que se es, logros, y situaciones que permiten el crecimiento; y, por el otro, se cuenta con las emociones asociadas a esa especie de autobiografía y a ese concepto de persona individual.

Algunas maneras de cuidar tu amor propio son (4):

1. Permanecer atento y consciente: identificar bien los sentimientos y emociones que surjan en el día a día. Para poder centrarse en el verdadero bienestar propio es necesario identificar qué es lo que te hace bien y qué no.
2. Alejarse del eterno negativismo: a veces es muy usual encontrar personas alrededor que solo suelen enfocarse en las cosas malas. Nadie necesita tanta negatividad en su día a día.
3. Valora tus fortalezas y debilidades: todos los seres humanos tienen capacidades diferentes. Reconocer las áreas en las que cada uno es bueno y aceptar que algunas áreas no son tu fuerte permite enfocarse en desarrollar las áreas donde se siente más comodidad y que tienen una alta probabilidad de brindar satisfacción.
4. Nuevos conocimientos: todos los días aprendemos algo nuevo e ir identificando las áreas que se pueden mejorar permite que se agranden los horizontes y así desarrollarse como mejores seres humanos día a día.
5. Ampliar el círculo social: entre más variedad de personas se conozca será más fácil definir qué tipo de personas transmiten comodidad y bienestar.
6. Practicar un buen cuidado personal: estar consciente de las necesidades básicas del cuerpo como comer mínimo tres comidas al día, tener buenas prácticas de higiene, establecer espacios de recreación propia, entre otras.

Aun viviendo en época de pandemia, es importante tomarse el tiempo para trabajar en el sí mismo. Conocerse de la mejor manera, amarse y, si es necesario, encontrarse de nuevo para que cuando se tenga la oportunidad de volver a crear lazos significativos de manera presencial estos sean genuinos y llenos del mismo amor que te das a ti.

REFERENCIAS

1. ABC redes. Instagram, la red social que más afecta a la salud mental de los jóvenes. 2017. Disponible en: https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-instagram-social-mas-afecta-salud-mental-jovenes-201705222045_noticia.html#ancla_comentarios
2. Enríquez, B. ¿Somos adictos a los 'likes'? *Prensa Libre*. 31 de julio de 2019. Disponible en: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/somos-adictos-a-los-likes/>
3. Najera ML, editor. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo [Internet]. Vol. 7. Costa Rica, *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*. 2007. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
4. Torres A. Amor propio: razones para cultivarlo, y cómo hacerlo en 5 pasos. *Psicología y mente* [Internet]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/psicologia/amor-propio>

DUELO

JENNYBER VENILDA CIFUENTES LÓPEZ

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

El duelo por un ser querido es uno de los procesos biológicos y adaptativos más difíciles que el ser humano tiene que enfrentar en el transcurso de su vida. La muerte forma parte ineludible del ciclo de la vida de todo ser viviente, que, así como nace, asimismo tiene que perecer. Por lo tanto, la muerte pasa a ser una de las garantías de la vida y nadie se escapa de ella (1).

DUELO, ¿QUÉ QUIERE DECIR ESTA PALABRA?

La palabra duelo proviene del latín tardío *dolus*, que significa dolor. Por lo tanto, la RAE lo define como: «Dolor, lástima, aflicción o sentimiento». Asimismo hace referencia a la forma en que las personas hacen manifiestos sus sentimientos por la muerte de un ser querido (2).

En el último año, los procesos de duelo se han incrementado de forma radical. La pandemia de la COVID-19 no ha pasado desapercibida y los resultados que ha dejado a su paso han sido devastadores. Según Carmen Mazariegos-Herrera, del Hospital General San Juan de Dios, en cuestión de pocos meses el virus se propagó a más de 120 países a nivel mundial, causando alrededor de 725 000 muertes. En el caso de Guatemala, la letalidad fue del 3.9 % para noviembre de 2020 (3).

Más de alguna persona a nivel mundial, de una u otra manera, ha tenido que enfrentar la pérdida de un familiar, ya sea un familiar cercano o lejano. Se creería que toda pérdida humana se convierte en duelo, pero la realidad es que no, no toda muerte garantiza un proceso de duelo, todo depende en sí de qué tan fuerte era el vínculo que se tenía con la persona fallecida. En otras palabras, qué tan cercana era la relación entre el fallecido y el doliente. También hay que considerar que el duelo es vivido de diferentes formas según cada país o cada cultura, ya que cada sociedad cuenta con sus propios ritos, tradiciones o costumbres al despedir a un ser querido como parte del proceso para dar inicio al duelo.

Ahora bien, se ha de tomar en cuenta que, en la actualidad, sobrellevar un proceso de duelo se ha vuelto complicado debido a que llorar o expresar sentimientos de dolor y tristeza han pasado a ser sinónimos de debilidad ante la sociedad. Las personas han aprendido a reprimir estos sentimientos de dolor y tristeza que son normales ante un suceso indeseable como la pérdida de un ser querido.

En general, ante una pérdida, todos los miembros de la familia pueden resultar afectados mentalmente, puesto que todos corren el riesgo de enfermarse y/o morir o si son asintomáticos sufren al ser testigos de cómo, ante la enfermedad, sus seres queridos corren el riesgo de perecer y no disponer de la oportunidad para despedirse de ellos en vida ni por medio de los rituales culturales (4).

Estos casos son comunes con la pandemia en curso. Todas estas formas de despedirse del ser amado se han visto afectadas. Las familias se han visto obligadas a renunciar a los tipos de despedidas convencionales por la alta contagiosidad que presentan las actividades rituales frente a los decesos causados por la COVID-19 y por el alto riesgo de contagio y letalidad a causa de la aglomeración de personas durante estas reuniones luctuosas. Al renunciar a este tipo de rituales o despedidas de los seres queridos obligan a las personas a reprimir sus sentimientos y aumentan así la carga emocional que, al final, en algunos casos, puede complicar el proceso de duelo (5).

¿CÓMO SABER CUANDO EL PROCESO DEL DUELO HA SOBREPASADO LOS LÍMITES?

El tiempo de adaptación a una nueva vida sin el ser querido radica entre seis meses a un año, aproximadamente. Todo depende en sí de cada persona y de las estrategias para afrontar el hecho, por lo que en algunos casos puede que dure más del año y en otros sea menos. En realidad, es difícil poder predecir el tiempo estimado de cada persona debido a la unicidad de cada uno (6).

Para tener una idea más clara acerca de cómo es el proceso de duelo, a continuación, se describirán las cinco etapas del duelo. Estas fueron desarrolladas por Elisabeth Kübler-Ross (7), y son:

- 1. Etapa de la negación:** La negación surge como parte de un mecanismo de defensa empleado para aminorar el impacto sentimental que produce el hecho de tener que aceptar la realidad de que el ser querido ha partido, así como también aplazar el hacerle frente al dolor que causa esta realidad. Esta etapa es transitoria debido a que la realidad no se puede negar de manera indefinida y en algún momento no quedará más que aceptarla.
- 2. Etapa de la ira:** La rabia y el resentimiento surgen a raíz del entendimiento de que la muerte es irreversible, y deviene de la alta carga emocional que conlleva experimentar la muerte del otro. Las personas en esta etapa buscan la forma de encontrar culpables o de culparse a sí mismos y en su desesperación pueden llegar a tener estallidos emocionales de ira en contra de otras personas, animales e incluso objetos que se encuentren a su alrededor.

3. Etapa de la negociación: En esta etapa se toma conciencia de que la muerte es un proceso irreversible por lo que la persona intentará crear algún tipo de negociación con seres divinos o sobrenaturales para evitar que el ser querido parta para siempre. Esta etapa, al igual que la etapa de la negación, también es de corta duración.
4. Etapa de la depresión: Esta es una etapa en la que se presentan síntomas depresivos (no el trastorno mental en sí). Consta de tener sentimientos de tristeza, de desesperanza, de vacío a medida que aceptan que el ser querido no regresará. Estos síntomas son totalmente aceptables, al igual que el hecho de que las personas opten por aislarse, se sientan sin ánimos de realizar las actividades que antes les parecían placenteras y que se sientan siempre agotadas. Hasta cierto punto estos síntomas son esperados puesto que las personas atraviesan un reajuste en su nueva vida y se asimila la ausencia del ser querido.
5. Etapa de aceptación: Se llega a la aceptación en el momento en el que las personas aceptan que el ser querido se ha ido eternamente y que la vida debe continuar. Cuando empiezan a realizar nuevamente los quehaceres y las actividades o rutinas diarias con un poco más de energía y empiezan a volver a sentir placer. En otras palabras, las personas adquieren la capacidad de poder regresar a la normalidad sabiendo que la persona amada ya no está. Por último, esta etapa se caracteriza por el hecho de poder recordar al ser querido sin sentir dolor.

¿CUÁNDO SE DEBE BUSCAR AYUDA?

Cuando el duelo sobrepasa significativamente el tiempo «normal» y la vida de las personas se ve afectada. También cuando el duelo los limita para poder realizar actividades diarias, trabajar e incluso relacionarse en el ámbito familiar como consecuencia de conductas desadaptativas. Entonces se puede decir, tal y como lo refiere el *Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana 5 (8)*, que se ha vuelto un «duelo complicado». Aquí las personas presentan dificultades hacia una resolución del duelo adecuada. Y, es en este preciso momento, deben buscar ayuda profesional.

Cuando se busca ayuda profesional se da inicio al proceso terapéutico. Este consiste en poder brindarles las herramientas necesarias a las personas para que aprendan a sobrellevar el duelo debido a que, si este no es intervenido a tiempo, puede llegar a tener reacciones estresantes en la vida de las personas. En los individuos se puede desencadenar una serie de desórdenes mentales debido a lo anterior. Dentro de los objetivos del proceso terapéutico se encuentran:

1. Mejorar la calidad de vida del doliente por medio de la adaptación a la nueva situación.
2. Disminuir el aislamiento social para que pueda volver a realizar actividades en su entorno laboral, familiar, personal. Por ende, mejorar su estado emocional.
3. Aumentar la autoestima.
4. Disminuir el estrés a través de la reestructuración de pensamientos irracionales que le estén causando malestar.
5. Mejorar la salud mental con el fin de prevenir enfermedades físicas u otros desórdenes mentales (9).

Cada ser humano es distinto y cada uno tiene sus propias formas de expresar sus emociones. En muchos de los casos, las personas pueden salir de un proceso de duelo sin la ayuda de un profesional de la salud mental. Mientras que, en otros casos, se les puede dificultar un poco más. Por ello, se debe de tomar en cuenta que no todos van a llevar su proceso de duelo de una misma manera, ni tampoco se van a tomar el mismo tiempo que posiblemente otras personas se pueden tomar. Pero lo que realmente importa es que aprendan a identificar cuándo es necesario buscar ayuda y tener en cuenta que siempre se pueden beneficiar al recibir un acompañamiento adecuado por parte de un profesional calificado.

REFERENCIAS

1. Gómez Sancho M. El duelo y el luto [en línea]. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, 2018. [18 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/39773?page=14>
2. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed. [17 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es>
3. Mazariegos-Herrera CJ, Ozaeta-Gordillo CM, Menéndez-Veras RA, Conde-Pereira CR. El papel de las pruebas diagnósticas en el manejo de la pandemia COVID-19: un enfoque desde el laboratorio clínico. CTS. [26 de noviembre de 2020]; 7(3):461-76. Disponible en: <https://revistas.usac.edu.gt/index.php/cytes/article/view/990>
4. Olivera-Cardoso EA, Silva BCA, Santos JH, Lotério LS, Accoroni AG, Santos MA. The effect of supressing funeral rituals during the COVID-19 pandemic on bereaved families. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2020;28:e3361. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4519.3361>
5. Larrotta-Castillo, Richard, Méndez-Ferreira, Arnold-F, Mora-Jaimes, Carolina, Córdoba-Castañeda, María-C, Duque-Moreno, Jacive, Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud. 2020;52(2):179-180. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343864478019>

6. Meza DEG, García S, Torres GA, *et al.* El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Rev Esp Med Quir.* 2008;13(1):28-31.
7. Kubler-Ross, E.: *On death and dying.* Nueva York: Routledge, 1973.
8. Asociación Psiquiátrica Americana (APA). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM V.* España: Editorial Médica Panamericana. 2014.
9. Meza D., García S., Torres G., *et al.* El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Rev Esp Med Quir.* 2008;13(1):28-31.

SUICIDIO, SEÑALES DE ALERTA

¿CÓMO IDENTIFICARLAS Y TOMAR ACCIÓN?

PERLA VICTORIA LEAL PORRES

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Frecuentemente nos enfrentamos a noticias sobre personas que cometieron suicidio a través de los distintos medios de comunicación que consumimos. Alrededor de este tema se han planteado una y mil hipótesis, las cuales se han intentado resolver —o, mejor dicho, responder— por profesionales de la salud mental en todo el mundo. Múltiples campañas de psicoeducación han servido como un colchón para procurar la salud mental de los ciudadanos, aunque este no es el único esfuerzo necesario para mantenerla. No obstante, es importante conocer información clínica, estadística y terapéutica para marcar un precedente y tener noción sobre el tema.

El acto del suicidio *per se* no está presente en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM5), pero sí está enlistado como una consecuencia posible en muchos de estos. Mayen (1) calcula que cada año más de 800 000 personas consuman este acto a nivel mundial, esto sin sumar la gran cantidad de intentos de suicidio. También explica que, en Guatemala, la tasa de suicidio nacional desde 2017 a 2018 ha oscilado entre 3.16 y 3.37 por cada 100 000 habitantes. Los departamentos con las tasas más altas son Santa Rosa y Baja Verapaz, donde los hombres entre 20-29, 40-49 y 59+ años son los más propensos a cometer suicidio. El mecanismo o causa más utilizado es a través de envenenamiento/intoxicación, seguido de la sofocación.

Estos datos mencionados no significan que deben ser tratados como la única norma. Existen factores de riesgo en cada grupo etario, cada sexo, cada ambiente psicosocial en los distintos departamentos y múltiples mecanismos de mortalidad. El suicidio es un riesgo que muchas veces puede ser reducido, pues existen diversos mecanismos de acción e intervenciones que sirven como atenuador de las ideas o conductas suicidas que conllevan a consumir el acto.

En sociedades como la nuestra, la estigmatización lamentablemente continúa siendo un parámetro vigente para disminuir los pedidos de ayuda, por lo que muchas personas no conocen cómo identificar esas claras señales en un individuo que esté pensando cometer suicidio.

Un estudio realizado por *The Lancet Psychiatry* (2), una revista originaria de Países Bajos que cuenta con editoriales en Estados Unidos y Reino Unido, recopiló datos de 21 países respecto a la tasa de suicidio en el período del 1 de enero de 2019 hasta el 31 de octubre de 2020. Luego de múltiples análisis, concluyeron que sí existe una leve fluctuación en la tasa de suicidio de los países, pero no se presenta un aumento significativo durante los meses «iniciales» de la pandemia. Sin embargo, distintas organizaciones internacionales de la salud han hecho énfasis en el cuidado de la salud mental durante esta época, ya que existen diversas señales de alerta que pueden exacerbarse bajo una cotidianidad de confinamiento, enfermedad e incertidumbre. Se ha creado mucho contenido de prevención y atención a la salud mental, publicitado en diversos canales de difusión masiva, para que puedan llegar a los rincones de cada país y así fungir como una red de recursos que sostiene y está disponible en cualquier momento.

POTENCIALES SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO (3):

- Excesiva tristeza o emotividad: tristeza muy duradera, cambios de humor e ira inesperada.
- Desesperanza: desarrollar un sentimiento profundo de desesperanza acerca del futuro, con mínima expectativa de mejora en las circunstancias.
- Problemas para conciliar o mantener el sueño.
- Tranquilidad súbita: volverse repentinamente calmada/o luego de un período depresivo o de emotividad puede ser un signo de que la persona ha tomado la decisión de acabar con su vida.
- Aislamiento: elegir estar sola/o y evitar amigos o actividades sociales (pérdida de interés o placer en actividades que anteriormente disfrutaba) son síntomas de depresión, una de las causas principales de suicidio.
- Cambios en personalidad y/o apariencia: hablar o moverse con una velocidad o lentitud inusual, preocuparse menos de su apariencia personal.
- Comportamiento peligroso o autolesivo: conducir temerariamente, involucrarse en relaciones sexuales inseguras y alto consumo de alcohol y/o drogas pueden indicar que la persona ya no valora su vida.
- Trauma reciente o crisis de vida: una crisis significativa puede desencadenar un intento de suicidio. Las crisis incluyen fallecimiento de un ser querido o mascota, divorcio o separación de pareja, diagnóstico de una enfermedad grave, desempleo o problemas financieros serios.

- Hacer preparaciones: muchas veces, cuando una persona está considerando suicidarse, comenzará a poner en orden sus asuntos personales. Esto incluye visitar amigos y familia, deshacerse de pertenencias personales, hacer un testamento y limpiar su cuarto o casa. Algunas personas escriben una carta de despedida.
- Amenazar con cometer o hablar sobre suicidio: entre el 50 % y 75 % de personas que consideran el suicidio le darán a alguien un signo de advertencia, aunque no todos lo platican o consumarán el acto luego de hablarlo.

No obstante, puede que las señales de alerta nunca se hagan evidentes a las personas del entorno o inclusive el mismo individuo que se encuentre con ideación o conducta suicida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (4) hizo visibles distintos mitos cotidianamente asumidos sobre el suicidio, entre ellos que la mayoría de los suicidios suceden repentinamente sin advertencia previa. La realidad es que usualmente existen precedentes de señales de alerta como las mencionadas arriba; sin embargo, hay casos en que consta una ausencia evidente de signos en las personas que cometen suicidio. Otro mito que es clave para entender y prevenir es que la persona suicida está decidida a morir, cuando los expertos de la OMS indican que, al contrario, la persona tiene una constante fluctuación dicotómica entre la vida y la muerte. Es por estas situaciones que es tan importante el apoyo psicológico accesible universal y en cualquier momento.

TOXICIDAD EN EL ENTORNO

No es novedad —y menos en esta época— que existan personas «tóxicas», influencias que impactan negativamente en nuestra manera de vernos, sentirnos y comportarnos. Seguramente, en algún momento de nuestra vida, nos encontraremos con una o muchas personas así, pero ¿cómo identificarlas? *Mental Health America* (5) describe 8 características tóxicas: ser manipulativo, hacerte sentir mal sobre ti misma/o, ser prejuiciosa/o, vivir en un estado constante de negatividad, ser pasivo-agresiva/o, egocéntrica/o, tener dificultad para regular el enojo y comportarse controladoramente.

Existen personas con más rasgos que otros, pero lo realmente importante es cómo lo trabajaremos. El paso primordial es identificar las características en una persona, para posteriormente crear límites sanos. Los límites sanos deben responder a aquellos individuos, comportamientos o situaciones que consideras necesarios mantener fuera de tu vida, especialmente de tu futuro. Fortalecer la confianza ayudará de gran manera para establecer o reforzar los nuevos límites. Esto es algo que conlleva tiempo y compromiso, pero poco a poco aumentará y mejorará el estado de tu salud física y mental.

¿CÓMO BUSCAR AYUDA?

Hay muchos canales en los que se puede buscar ayuda (3): con familia, amigos, instituciones públicas o privadas y líneas telefónicas. Al reconocer las potenciales señales de alerta en alguien más es importante no dejarlos solos y tratar de hablar con sus contactos de emergencia. Hay que mantener alejados cualquier objeto que pueda ser lesivo (objetos cortopunzantes, cuerdas, sustancias tóxicas, etc.). Si sabes que la persona se encuentra bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico, debes contactar al profesional de la salud mental para buscar ayuda y conservar la calma en lo que se pone en acción el plan de emergencia.

Si tú identificas señales de alerta en ti, habla de la manera más clara posible la situación que presentas (6). Puedes comenzar con hablar sobre las situaciones que estás atravesando y explicando los efectos que estas dificultades tienen en tu vida. Parece más fácil decirlo que hacerlo, pero expresa claramente que tienes ideas suicidas. Esto ayudará a las personas a tu alrededor a reconocer la crisis y buscar ayuda de inmediato.

Abajo se enlistan distintos recursos que pueden brindarte ayuda, pero antes de terminar, recuerda que buscar ayuda es una señal de fuerza interna y, por muy difícil que parezca, siempre habrá alguien atento y listo para brindarla.

RECURSOS

- Línea Nacional de Emergencias Suicidas. Teléfono 5392-5953
- Asociación Guatemalteca de Psicología. Teléfono 5441-6862
- Asociación Psiquiátrica de Guatemala. Teléfono 2331-5395
- Liga Guatemalteca de Higiene Mental. Teléfono 2232-6269

REFERENCIAS

1. Mayen, D. Análisis del registro de morbilidad y mortalidad por conductas suicidas y suicidio, Guatemala, años 2017, 2018, 2019 y enero a junio 2020. Centro Nacional de Epidemiología - MSPAS. 2020. Disponible en: <http://epidemiologia.mspas.gob.gt/phocadownloadpap/boletin-semana-epidemiologica/Semepi-26.pdf>
2. Shin, S., John, A., DelPozo-Banos, M., Arya, V., & Analuisa-Aguilar, P. Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries. *The Lancet Psychiatry*, 8(7), 579–588. 2021. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(21\)00091-2](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(21)00091-2)
3. Casarella, J. Recognize the Warning Signs of Suicide. WebMD. 2006. Disponible en: <https://www.webmd.com/mental-health/recognizing-suicidal-behavior#1>
4. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Vivir es la salida. Plan de prevención del suicidio y manejo de la conducta suicida. Generalitat Valenciana. 2006. Disponible en: http://www.san.gva.es/documents/156344/6939818/Plan+prevención+de+suicidio_WEB_CAS.pdf
5. 8 Traits of Toxic Influences. The Village Family Service Center. 2020. Disponible en: <https://www.thevillagefamily.org/content/8-traits-toxic-influences>
6. Walker, C. How to ask for help if you are having thoughts of suicide. Centre for Suicide Prevention. 2019. Disponible en: <https://www.suicideinfo.ca/ask-help-feeling-suicidal/>

