

# GRITA LOS SIENTES



BITÁCORA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y EL DESAHOGO EMOCIONAL

— ROCK —  
XLA VIDA  
— MEDELLÍN —

ESCUELA  
NACIONAL DEL  
GRITO 



Nuestra intención con esta publicación es acercar este conocimiento y herramientas a quién las pueda necesitar.

Permitimos la reproducción parcial de este contenido con propósitos terapéuticos, para el disfrute, el juego y el regalo, siempre citando la fuente y mandando buena onda a Rock x la Vida. Consideramos que debes poder acceder a parte de este contenido de manera digital, por lo que puedes encontrarlo de forma parcial en [www.escuelanacionaldelgrito.com](http://www.escuelanacionaldelgrito.com).

Prohibida su reproducción con fines comerciales.

**Autores:**

Juan Sebastián Molina Serna  
Daniela Ortiz Gil  
Tatiana López Herrera  
Gustavo Adolfo Álvarez Jiménez

**Psicólogos del proceso y Co-autores:**

Jessica Valencia Pérez  
Andrés Felipe Camacho Arango

**Colaboradores:**

Nicolás Parra Acevedo  
Andrés Sierra Ocampo  
Rock x la Vida Medellín  
Escuela Nacional del Grito  
Colectivo Yarumo  
Verne SAS  
Cocorota Inc.

**Dirección Rock x la Vida:**

México: Alejandro Tavares  
Colombia: Gustavo Álvarez

**Edición:** Juan Sebastián Molina Serna - Cangrejo Ink.

**Ilustraciones:** Daniela Ortiz Gil - Daniel Holguín

**Imagen de campaña:** Juan Ospina - @Juanchospi

**Diagramación y diseño gráfico:** Daniel Holguín

**Diseño versión Digital:** Camila Gaviria - Creativamente

**Fotografías Medellín:** Juanse Molina, Nicolás Castro, Gustavo Álvarez, Daniel Barrera, Sergio González, Daniela Ortiz y Vannessa Machado.

**Fotografías México:** Archivo histórico Rock x la Vida Guadalajara.

Primera edición

ISBN: 978-958-49-5890-7

Impreso en Medellín - Colombia

Esta publicación fue elaborada en el marco del proyecto Escuela Nacional del Grito de Rock x la Vida Medellín, con el apoyo del Programa Nacional de Estímulos.



## DEDICATORIA

Dedicado a aquellxs que hacen lo que aman.

A lxs artistas que hacen obras maravillosas sobre lo que sienten y tienen la valentía de compartirlo con nosotrxs.

A cada unx de los que ha aportado su conocimiento, contactos y energía para que Rock x la Vida Medellín y la Escuela Nacional del Grito sean una realidad.

A Alejo Tavares por la confianza y la inspiración.

A ti que gritas, bailas y lloras con cada estrofa y cada acorde de esa canción que cambió tu vida.

## TE QUEREMOS VIVX PARA CANTARLO.

Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival



# CONTENIDO

- SI QUIERES CONOCER MÁS SOBRE LO QUE HACEMOS,  
VE A LA PÁGINA ..... 07
- SI QUIERES SENTIR ALEGRÍA,  
VE A LA PÁGINA ..... 31
- SI QUIERES COMBATIR LA TRISTEZA,  
VE A LA PÁGINA ..... 45
- PARA DEJAR SALIR TODO EL ENOJO,  
VE A LA PÁGINA ..... 59
- ¿TE SIENTES VALIENTE Y QUIERES GANARLE AL MIEDO?,  
VE A LA PÁGINA ..... 73
- CUANDO TE QUIERAS PONER ROJO DE LA VERGÜENZA,  
VE A LA PÁGINA ..... 83
- CUANDO EXPLOTES DE AMOR,  
VE A LA PÁGINA ..... 97
- PARA ACEPTAR Y SANAR TUS CULPAS,  
VE A LA PÁGINA ..... 109
- SI QUIERES DEJAR DE SENTIR FRUSTRACIÓN,  
VE A LA PÁGINA ..... 121
- PARA APRENDER A PILOTEAR LA ANSIEDAD,  
VE A LA PÁGINA ..... 133



## ¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?

7

GRITA LO QUE SIENTES

1. Porque amamos **lo que cuentan las canciones** de la música alternativa en Colombia.
2. Anualmente en el mundo, cerca de 800.000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo<sup>1</sup>. Aproximadamente cada 40 segundos una persona comete suicidio, mientras que, en Colombia diariamente se suicidan en promedio, 7 personas<sup>2</sup>.

“**ME PIERDO ENTRE LO OSCURO  
Y NO QUIERO QUEDARME AHÍ...**”

NICOLÁS Y LOS FUMADORES - LA PÁLIDA

En los últimos años, Colombia ha presentado un aumento progresivo de la tasa de suicidio, pasando de 4,5 por cada 100.000 habitantes en el año 2009 a 5,81 por cada 100.000 habitantes en el año 2019. Para el 2018, se dio el mayor número de suicidios de la última década, 2.696 casos, 125 más que en 2017 y 855 más que en 2008<sup>3</sup>. Para 2021 la cifra se mantiene sobre los 2 mil casos, al reportarse 2.595 casos.

Antioquia, fue reportado como uno de los departamentos que presentó un mayor número de casos de suicidio durante el 2019, con 416 casos<sup>4</sup>, contando con una tasa de suicidio de 6,5 por cada 100.000 habitantes para 2018.

La OMS<sup>5</sup> menciona que en el 2016 el suicidio fue la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 15 a 29 años en todo el mundo. En Colombia las cifras brindadas por el DANE<sup>6</sup>, nos

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud, 2019

<sup>2</sup> Ministerio de salud y protección social de Colombia, 2019

<sup>3</sup> Ministerio de salud y protección social de Colombia, 2017, 2019

<sup>4</sup> Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2019

<sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud, 2019

<sup>6</sup> Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2019



muestra que las conductas suicidas de jóvenes entre los 15 y los 29 años representaron el 37.76% de todos los suicidios del país en el 2018.

En vista de esta situación es que se hace necesario pensar en diferentes estrategias y proyectos que busquen encontrar un lenguaje óptimo para tratar estos temas con jóvenes, promover el cuidado y la salud mental, visibilizar la labor de los profesionales en salud mental y realizar acciones para la prevención del suicidio, algo que la banda La Doble A, el colectivo Yarumo, Cocorota Inc y algunos artistas, decidieron hacer al traer la iniciativa Rock x la Vida, nacida en Jalisco - México, a Medellín.

Empezaron consolidando un primer intercambio en el año 2018 con La Doble A como banda internacional invitada en el festival de Guadalajara y una primera edición del festival de música en Medellín en 2019, lo que dió inicio a esta iniciativa ciudadana, que desde entonces, ha realizado múltiples campañas de promoción de la salud mental, contenido digital y eventos musicales con impacto nacional. Como nos dice Jessica Valencia psicóloga de Rock x la Vida Medellín “**más que una estrategia para la prevención del suicidio, es una manera de nombrar lo que se siente y enamorarse de la vida**”.



Parte del equipo Psicosocial de Rock x la Vida Medellín 2022  
Foto: Vannessa Machado

## ¿QUÉ LLEVA A UNA PERSONA AL SUICIDIO?

El suicidio puede presentarse por múltiples factores y no es una enfermedad, hay profesionales que lo presentan como una decisión, aunque el consenso está en que es un síntoma de otras cosas que ocurren. Antes de ahondar en el tema, debemos ser enfáticos en que si la idea de acabar con la vida aparece, es necesario pedir ayuda cuanto antes. Más adelante en esta bitácora encontrarás algunas de las rutas de atención disponibles a nivel nacional.

Algunos de los factores de riesgo son:

**Individuales:** algunos problemas de salud como enfermedades crónicas o que requieren hospitalización, dolor crónico, enfermedades incapacitantes, enfermedades de transmisión sexual, problemas en el aprendizaje, enfermedades mentales, intento suicida previo, consumo indebido de alcohol y otras drogas, aislamiento, separación, divorcio, desesperanza, muerte de la pareja, y factores socioeconómicos adversos.

**Familiares:** Conflictos o desorganización familiar; antecedentes de conducta suicida en la familia y familias con trastornos mentales graves y persistentes; violencia doméstica, abuso sexual, muerte o separación de familiares, ausencia de los padres, tanto psicológica como física; bajo nivel educativo del grupo familiar; problemas familiares de comunicación; pobreza, desatención familiar.

**Comunitarios:** Deterioro socioeconómico de la comunidad, falta de acceso a los servicios relacionados con la salud y la educación, oportunidades limitadas para estudiar, trabajar o realizar actividades extracurriculares (culturales y recreativas) vecindario inseguro; exposición a agresiones, violencia; guerras, desastres, pertenencia a una minoría discriminada, alta incidencia de alcoholismo y otras adicciones y comportamiento suicida aceptado culturalmente.

**Institucionales:** Violaciones sistemáticas de los derechos fundamentales de los pacientes en centros de tratamientos



de las adicciones al alcohol y otras drogas; cárceles y colegios desorganizados con un marcado clima de violencia.



Militantex - Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Daniel Barrera

“

TE HA TRATADO MAL LA VIDA DE UNA OPORTUNIDAD,  
QUIZÁ ÉSTA ALGÚN DÍA TE LO RECOMPENSARÁ.

”

JOHNIE ALL STARS - OTRA OPORTUNIDAD

## ROCK X LA VIDA: DE GUADALAJARA A MEDELLÍN

“

VAMOS RECOGIENDO LO QUE SEMBRAMOS,  
LA COSECHA ESTÁ A PUNTO DE FLORECER,  
APUNTO DE DAR SU FRUTO.  
NUESTRAS CANCIONES SE VAN QUEDANDO,  
AQUÍ EN LA MENTE, AQUÍ EN TU MENTE  
Y EN MUCHA GENTE MÁS.

”

GRITO - LA COSECHA

En el año 2007, en Guadalajara, México, **Alejandro Tavares y su equipo de trabajo en la emisora Máxima 106.7 FM** se reunieron con el Estado preocupados por los altos índices de suicidio que había en su ciudad para encontrar una manera de disminuir estos casos.

Fue así como nació **Rock x la Vida**, un proyecto que desde la música ha alzado su voz para decir que te queremos vivo y viva para cantarlo.

Con un gran festival de rock, un programa de radio, un documental para celebrar su historia y acciones en diferentes zonas de Guadalajara, reúne a miles de jóvenes cada año para, a través de la música, **llevar un mensaje lleno de vida, buena energía y acompañamiento a todas esas personas que necesitan ayuda.**

En palabras de Tavares, **“La cura para el suicidio es el amor” y la música el canal para compartirlo con todos.** Con mensajes de prevención, mitos y verdades sobre el suicidio durante el evento, con atención psicológica en el sitio, campañas de comunicación y acompañamiento por profesionales de la salud mental.





Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival

En estos quince años ha tenido a grandes artistas de la música iberoamericana en su tarima como Caifanes, Molotov, Calle 13, Los Auténticos Decadentes, Zoé y algunos colombianos Aterciopelados, Doctor Krápula, Diamante Eléctrico y Bomba Estéreo.

A ese festival fue invitada la banda de Medellín **La Doble A** en 2018 para celebrar la vida por su canción **Wait**, llevándose la sorpresa de todo el trasfondo social que tenía el evento y con la ilusión de replicarlo en Medellín, decidieron iniciar la gestión para hacerlo realidad en Colombia.

Durante seis meses se llevaron a cabo reuniones entre Guadalajara y Medellín para optimizar y aclarar temáticas. Se definieron líneas y para 2019 se hizo realidad el primer Rock x la Vida Medellín, el cual se llevó a cabo en el **Teatro Pablo Tobón Uribe** con la participación de diez bandas de rock y otras tendencias afines, entre ellas **Vaquero Negro (México)**, **Cómo asesinar a Felipes (Chile)** **Providencia**, **Militantex** y muchas más.

A esta primera edición asistieron cerca de mil personas que vivieron un festival lleno de mensajes en pro de la vida y la prevención del suicidio.

Para 2020 y durante pandemia, el equipo de Rock x la Vida Medellín fue contactado para acompañar la creación de la campaña de prevención del suicidio y atención en salud mental **“Cómo va la vida”** junto al **Metro de Medellín**, la **Alcaldía de Medellín** y el **Área Metropolitana del Valle de Aburrá**, de la cual se derivaron acciones como **Los Escuchaderos**, mensajes en estaciones del Metro, una exposición urbana y varios conciertos virtuales con músicos de la ciudad, donde el mensaje en pro de la prevención del suicidio era fundamental.

En 2021 dieron pie a una serie de talleres en el marco de la campaña **Como va la vida** del Metro de Medellín, dedicada a la prevención del suicidio y con ella **empezaron a soñar algo que luego se llamaría la Escuela Nacional del Grito**, una respuesta integral de artistas, gestores culturales, profesionales y promotores de la salud mental para llevar de manera amorosa esa información a quien la necesite.

“

**EMPIEZO UNA NUEVA VIDA  
UN ROMPECABEZAS QUE TENDRÉ QUE ARMAR.**

”

ATERCIOPELADOS - ROMPECABEZAS



## CIFRAS QUE HABLAN DE NUESTRA LABOR

- ✦ Más de 1.000 asistentes a nuestra edición 2019 del Festival Rock x la Vida Medellín.
- ✦ 45.300 reproducciones en 8 conciertos virtuales.
- ✦ 4 artistas internacionales y 1 nacional han participado de nuestros intercambios de circulación con México y Chile.
- ✦ En 2020 Se transmitieron 27 conciertos históricos de Rock x la Vida México a través de nuestro Facebook.
- ✦ En nuestra campaña 2021, realizamos atenciones en crisis de manera virtual en 22 municipios con 70 psicólogos voluntarios.
- ✦ 500 asistentes a nuestros talleres de gestión de emociones a través del arte, en la Escuela Nacional del Grito 2021 - 2022.
- ✦ Hemos contado con 12 moderadores de diferentes áreas de conocimiento en nuestros talleres.
- ✦ 40 aliados públicos y privados han confiado y apoyado las diferentes campañas y acciones que hemos realizado.

Además, en la campaña **Cómo va la vida** realizada junto a la Alcaldía de Medellín, el Área Metropolitana y el Metro de Medellín, se ha realizado la atención de más de 2.000 personas, a través de **Los Escuchaderos**.

23 artistas han participado en las actividades musicales y el Festival Rock x la Vida Medellín (en orden alfabético):

Antised, Asuntos Pendientes, Black Mulatto, Chalupa Travel, Cómo Asesinar A Felipes (Chile), De Bruces A Mí, Delio, Frank's White Canvas (Chile), La Badband, La Doble A, La Sinfoniska, Lelo, Militantex, No Señal, Perros de Reserva, Providencia, Radio Caliente, San Pascualito Rey (México), School MC, Solo Valencia, The Virginia Valley, Unos Vagabundos, Vaquero Negro (México).

Escucha algunas de sus canciones y mira versiones en vivo aquí:



## LA BANDA QUE APADRINA ESTA INICIATIVA EN COLOMBIA: LA DOBLE A

Nicolás Parra y Andrés Sierra de La Doble A han vivido en carne propia lo que significa para sus seguidores encontrarse en un concierto o festival para cantar juntos mensajes que canalicen la rabia, te hagan bailar de alegría y te pongan a reflexionar sobre diferentes temas sociales. Detrás de la excusa de cada concierto las personas se reencuentran alrededor de una tarima para experimentar emociones, fortalecer vínculos y generar experiencias memorables.

La Doble A, ha procurado en su ejercicio creativo, tocar temas que te hagan pensar y bailar al tiempo; ejemplo de esto es Wait. Una canción con un coro potente que dice "La noche está oscura pero se puede ver, tu luz sigue brillando por dentro... ¡que no se apague!", este mensaje fue escuchado por el director de Rock x la Vida México en un concierto en el marco del evento BOMM - Bogotá Music Market y ese mismo día tomó la decisión de invitarlos al festival.



La Doble A - Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Nicolás Castro



A veces parece que todo está ligado a un plan más grande. Justo 3 días antes del viaje de la banda, alguien cercano a su equipo tuvo un intento de suicidio que conmovió a los integrantes de **La Doble A**, quienes participaron de este evento de otra manera, entendiendo ese festival y la campaña que lo acompaña como la respuesta a lo que vivían sus conocidos. **Es ahí cuando junto a Cocorota Inc, el Colectivo Yarumo y otros aliados decidieron llevar esta iniciativa a Colombia.**

Desde ese momento, cantar Wait en vivo tiene otro sentido. Es un abrazo grupal donde se celebra estar vivo, utilizando la música como un lenguaje sanador. Una canción donde el artista y su público son uno solo y donde el slogan de Rock x la Vida se vuelve un grito al unísono:

**¡LES QUEREMOS VIVOS Y VIVAS PARA CANTARLO!**

Conoce más sobre ellos y sus canciones aquí:



La Doble A - Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Nicolás Castro

## ¿QUÉ ES LA ESCUELA NACIONAL DEL GRITO?

Gritar nos desahoga, nos sirve para sacar todo lo que sentimos, pero también para pedir ayuda cuando la necesitemos. Gritar nos sirve para mostrar excitación y alegría, para mostrar tristeza y dolor. Pero ¿qué tanto lo usamos?

**En el rock, el grito es parte fundamental.** Por eso desde Rock x la Vida Medellín hemos decidido enseñarle a gritar a todas las personas, creando así la Escuela Nacional del Grito. Un espacio donde la identificación de nuestras emociones y su vínculo con el arte juegan un papel fundamental.

En la Escuela Nacional del Grito aprendes a escribir para desahogar, a pintar para reconocer, a improvisar para perder la vergüenza entre muchas otras más. **Son diez talleres en los que en compañía de un psicólogo y un mediador experto en el arte que convoca, realizas actividades que permiten canalizar las emociones, reconocerlas y expresarlas.**

Además permite una extensión de los procesos musicales característicos de Rock X La Vida con presentaciones de artistas de diferentes latitudes para acercarlos al público y seguir transmitiendo el mensaje de prevención del suicidio y los diferentes casos de salud mental.

Esta bitácora que está en tus manos es también parte de la Escuela Nacional del Grito: **Una herramienta para que, de manera creativa, empieces a liberar tus emociones y a reconocerlas por medio de diferentes actividades en las que el arte te permitirá gritar.** Como dice Tavo Álvarez director de Rock x la Vida Medellín, "No es gratuito que tantas personas hablen de la música como un factor que los ha salvado en algún momento de su vida. Juntarse con otros a cantar, cambia nuestros días y llena de sentido la existencia".

Aquí comienza entonces **un viaje hacia adentro, guiado por profesionales y promotores de la salud mental que hacen parte de nuestra iniciativa** y donde podrás conocerte un poco más, para entender cómo funcionan las emociones y otros





Taller de fotografía: Mirar con otros ojos para expresar lo que siento 2022  
Foto: Giovanni Herrán

temas que te llenarán de herramientas para el día a día. Al igual que en todos los contenidos de Rock x la Vida, encontrarás que todo está relacionado con la música y otras expresiones artísticas, por esto está lleno de citas de canciones, playlists para acompañar la lectura y actividades prácticas.

Además, este proyecto fue apoyado por el Ministerio de Cultura a través del **Programa Nacional de Estímulos 2021 en la categoría Producción de bienes y servicios culturales**. Lo que permitió potenciar su alcance y desarrollar algunas de las actividades aquí mencionadas.

“

**ES QUE LA VIDA ES VIVIR SIEMPRE DE LO SIMPLE Y DISFRUTARLO COMO UN NIÑO.**

”

NADIE - NADIE

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE IR AL PSICÓLOGO O AL PSIQUIATRA?

Tati López de Rock x la Vida Medellín, siempre nos dice que “el acto de amor más grande que puedes hacer por tus seres queridos, es cuidar de ti mismo”. Eso mejoraría la calidad de vida de todos y nuestras relaciones, tanto en casa como con amigos y parejas.

Hay momentos que debemos vivir. Sanar, crecer, aprender, expresar sentimientos y emociones son procesos naturales que a veces duelen y a veces aporrean muchísimo.

Todos viviremos, hemos vivido o estamos viviendo un malestar emocional, ya que esto hace parte de la experiencia humana. Es posible que no nos hayamos dado cuenta o que ya nos hayamos acostumbrado a vivir así. ¡Porque sí!, **a veces también nos acostumbramos a vivir maluco.**

Como dice Andrés Camacho, uno de nuestros psicólogos “vamos con una maleta que llenamos de piedras y cargamos sin saber que existe la posibilidad de soltarla”. Esas piedras aparecen en forma de culpas, miedos, vergüenza o frustración y seguimos llevando este peso y sumándole carga.

Lo que sientes en esos momentos es un conjunto de cosas, pero **no es la vida entera la que duele** y en algunas ocasiones puede estar más ligado a un proceso orgánico, como si a nuestro cerebro le faltara alimento.

El ser humano no se puede dividir, el ser humano es un todo. Un conjunto atravesado por lo que pasa en nuestro cuerpo, por un ambiente que influye en él, sus relaciones, lo económico, lo cognitivo, sus deseos individuales, sus creencias, entre otros factores. Para que pueda haber salud y bienestar se debe ver cada una de esas esferas. **Por eso es importante que cuando conozcas a alguien, te centres en comprender su contexto y no los actos individuales.**



Es por estas razones que es importante el papel de los profesionales en salud mental. Así como vamos al odontólogo por un dolor de muelas, cuando el malestar es emocional hay profesionales que nos acompañan a procesar lo que estamos sintiendo, a encontrar su origen y a saber qué hacemos con eso. A diferencia de los médicos, los psicólogos no te sanan. **Te muestran un camino para que logres mejorar y te acompañan para que aprendas cómo afrontar esos obstáculos que se ponen en el camino.** Así como aprendiste de bebé a volverte a parar después de caer, así pasa con las experiencias de la vida.

Para que puedas recorrer ese camino y afrontar esos momentos, hay que tener un mínimo de algo que se llama energía psíquica, de la que a veces carecemos. **El psiquiatra te ayuda a recuperar esa energía psíquica para que tu puedas aprender y darle uso a esas estrategias y herramientas que te enseñará la persona profesional en psicología.**

No siempre es necesaria la intervención psiquiátrica profesional. Pero es importante que sepas cuál es su labor. Y que si lo llegas a necesitar es un aliado y no es señal de que te “estés volviendo loco”.

Ninguno de los dos es más importante que el otro. Se complementan y tienen como principal objetivo ayudarte a ganar bienestar y que puedas disfrutar tu vida para que puedas gritar de euforia y no de dolor.

**El arte, hablar con amigos, escuchar a otras personas, la alimentación, la actividad física, los momentos de introspección y los de disfrute ayudan muchísimo.** Por eso desde La Escuela Nacional del Grito te invitamos a cuidar de ti y celebramos si ya lo estás haciendo.

“**ES GANAR O PERDER, SI NO ARRIESGAS EL TIEMPO ARROJARÁ LOS DADOS.**”

CARLOS REYES Y LA KILLER BAND - GANAR O PERDER

## 25 RAZONES POR LAS CUALES ES IMPORTANTE PEDIR AYUDA

Hicimos una lista de **situaciones que se pueden presentar en tu día a día**, que deberías tener en cuenta para revisar si es el momento de pedir un espacio de escucha o contactarte con un profesional de salud mental. Ten en cuenta que todos somos distintos y que este tipo de cosas nos afectan en mayor o menor medida.

- 👉 Como lo dijimos anteriormente, **si hay un riesgo vital o existe una amenaza de que alguien cercano está pensando en hacerse daño, es urgente atender esta situación. Sin excepción.** No se debe minimizar, ni retar a la persona que siente el malestar y mientras se recibe las indicaciones por parte de un profesional debe estar acompañado.
- 👉 Cuando tengas dudas o inquietudes sobre tu salud emocional.
- 👉 Cuando quieras cambios importantes o desees alcanzar algún logro y no sepas cómo.
- 👉 Cuando no sepas qué estudiar, en qué trabajar o a que dedicar tu tiempo.
- 👉 Cuando no sepas organizar tu tiempo o tus ideas.
- 👉 Cuando existan cambios anímicos de manera frecuente, te sientas vulnerable o creas que no puedes más con una situación.
- 👉 Cuando tienes pérdida del apetito o empiezas a comer en mayor cantidad.
- 👉 Cuando no puedes conciliar el sueño o te despiertan las pesadillas o pensamientos constantemente.
- 👉 Cuando termines con tu pareja o estén pasando por alguna dificultad.
- 👉 Cuando estés teniendo problemas de comunicación con alguien.
- 👉 Cuando existan pensamientos que no te dejan tranquilo o te sientas vulnerable.
- 👉 Cuando tengas problemas con tu memoria, para concentrarte o tengas dificultades para procesar información.
- 👉 Cuando tomas muchas decisiones que consideras equivocadas, una detrás de la otra.



- ✦ Cuando el cansancio o la fatiga no se van.
- ✦ Cuando pierdes ganas de hacer lo que haces en el día a día.
- ✦ Cuando hay una tristeza profunda que se mantiene durante varios meses.
- ✦ Cuando experimentas ataques de miedo sin razón alguna.
- ✦ Cuando el enojo toma decisiones por ti.
- ✦ Cuando la relación con tu círculo más cercano parece estar en riesgo constantemente.
- ✦ Cuando sientas que nadie te escucha.
- ✦ Cuando te incomode mirarte al espejo.
- ✦ Cuando te sientas dañado o roto.
- ✦ Cuando tengas comportamientos que no puedes controlar y que te incomoden o incomoden a los demás.
- ✦ Si consumes sustancias psicoactivas y se convierten en un problema.
- ✦ Cuando nada parezca tener sentido.

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE QUE SEA UN AMIGO O UN FAMILIAR EL QUE NECESITE AYUDA?

1. Escucha con atención, sin juzgar o retar al otro. Muchas veces para estar mejor lo único que necesitamos es poder hablar y expresar lo que se siente.
2. Hazle saber que no está solo. Que sienta que estás pendiente. Comunícate con mayor regularidad.
3. Revisa si se presenta alguno de los factores que pusimos anteriormente y cuéntale de la importancia de ser atendido.
4. Si la vida de esta persona está en riesgo, llama al 123 o llévalo por su servicio de urgencias, explicando con mucho detalle lo que está ocurriendo y dando a entender que hay riesgo vital.
5. Procura que la persona se alimente e hidrate muy bien. En estos casos el consumo de alcohol o cualquier otra sustancia que altere su percepción es peligroso.



Taller: Creación de la canción del mañana para vencer la desesperanza en el Metro de Medellín 2021 • Foto: JuanSe Molina



## ALGUNAS RUTAS DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL EN COLOMBIA

Recuerda que el rock colombiano te acompaña.

“ SI LA LUZ NO TE ATRAE,  
SI TU MUNDO ES TAN GRIS,  
TRATA DE SENTIR MÁS ALLÁ DE TI ”

ESTADOS ALTERADOS - EL VELO

Si tú o alguien conocido está en crisis, estas son las líneas de atención en las que puedes pedir ayuda.

Si tu vida o la de alguien que esté cerca de ti está en riesgo vital, comunícate al 123 y entrega la mayor cantidad de información disponible para que los encargados puedan hacer la valoración correspondiente y enviar de inmediato el personal adecuado.

A nivel nacional	Ministerio de Salud	192 opción 4 Línea de Teleorientación en Salud Mental
	Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer	155 Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia

Líneas de atención oficiales por municipio del Valle de Aburrá	Bello	6047930 - 4440119
	Caldas	3788500 ext 403
	Copacabana	3145676380 - 2741396
	Envigado	3007864016 - 2766666
	Girardota	3007809427
	Itagüí	4445918
	La Estrella	3005351173 - 6103965
	Medellín	4444448 Línea Amiga en salud mental 123 social Whatsapp: 3107154085 4407649 Salud para el Alma
	Sabaneta	2218057
Línea Gobernación	Desde cualquier municipio: 018000 413 838 Desde el Área Metropolitana: 5407180	



Otras ciudades de Colombia	Bogotá	106 El poder de ser escuchado 155 Secretaría de la mujer 018000423614 Línea calma para hombres
	Cali - Valle del Cauca	106 Te escuchamos
	Cartagena	125
	Atlántico	(5) 3309000 Extensión: 5131 (5) 3308100 - (5) 330 8101
	Arauca	125
	Barranquilla	(5) 3399999
	Bolívar	125
	Boyacá	106
	Caquetá	3186175909 4356021 Extensión 51
	Cauca Línea Crue	8205390 - 8205366 3218128623 - 3217005636
	Casanare	3173717451
	Cesar	#123
	Cundinamarca	123
	Guajira	18000943782
Huila	321 907 3439 (8)870 2277	

Otras ciudades de Colombia	Meta	3125751135
	Putumayo	3123191736
	Risaralda	106
	Sincelejo	WhatsApp: (5)282 2556 Lunes a Viernes: 8 a.m.- 10 p.m. Fin de semana: 9 a.m. - 5 p.m. WhatsApp: 315 698 4482

Cada una de estas líneas tiene un horario de atención diferente. Comunícate con ellas para conocerlas.

“

**A VECES LO QUE MÁS DUELE RESULTA SER LO MEJOR,  
Y A VECES LO QUE MÁS QUIERES RESULTA SER LO PEOR.**

”

BAJO TIERRA - LAS PUERTAS DEL AMOR



Taller: Creación de la canción del mañana para vencer la desesperanza en el Metro de Medellín 2021 • Foto: JuanSe Molina



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS?

Las **emociones** son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira, asco. Estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor diferentes situaciones.

Estas reacciones pueden darse a nivel cognitivo (mente), fisiológico (cuerpo) y subjetivo (emoción).

Hay reacciones emocionales que se producen ante situaciones que no hemos vivido todavía, es decir, cuando las anticipamos o las imaginamos. Un claro ejemplo es lo que sentimos cuando vemos alguna escena en alguna película, leemos algún texto o recordamos o pensamos en algún suceso.

Los **sentimientos** son la experiencia mental y privada de una emoción y se dan al momento en el que se procesa en el cerebro y nos hacemos conscientes de dicha emoción y de nuestro estado de ánimo.

## ¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

La alegría es una de las emociones primarias del ser humano, se describe con palabras como felicidad, bienestar o placer y **generalmente se interpreta como una sensación positiva y deseable.**

Solemos expresar la alegría con sonrisas, risas y lo que desde la Escuela Nacional del Grito entendemos como un impulso de energía que nos hace bailar y nos impide quedarnos quietos.

“

**LA CABEZA ES UN SITIO PELIGROSO PARA ESTAR SOLO...**

”

DIAMANTE ELÉCTRICO - SÁLVESE QUIEN PUEDA

Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Daniel Barrera





La Badband - Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Daniel Barrera

**ACTIVIDADES PARA SENTIR ALEGRÍA**

# ¿QUÉ CANCIONES TE ALEGRAN LA VIDA?

## CREA TU PLAYLIST

A vertical list of 14 horizontal lines for writing, each preceded by a small black silhouette of a hand pointing to the right.

# LA ALEGRÍA LA SENTIMOS DE MUCHAS MANERAS

## ¿A TI CÓMO TE GUSTA SENTIRLA?





# RESPIRA

## ¿QUÉ ES LA TRISTEZA?

La tristeza nos indica que algo no está bien en nuestro interior y nos ayuda a buscar soluciones para sentirnos mejor. Todos nos hemos sentido tristes y tenemos derecho a hacerlo en algún momento. Es temporal, nos ayuda a aprender, a crecer y a comprender los sentimientos propios y los de los demás.

Podemos vivir en algún momento un estado en el que sentimos una tristeza profunda que dificulta nuestras tareas diarias y la relación con nuestros allegados, **es importante que uses el Grito de Ayuda para que un profesional de la salud mental te acompañe a procesar esa tristeza.**

Aunque la felicidad parece una meta realmente es un camino que no está libre de tristezas, los días “bajos” son necesarios para apreciar los “altos”.

“

PARA QUÉ LAS VOCES, ¿PARA QUÉ?  
PARA QUÉ ILUSIONES, ¿PARA QUÉ?  
PARA QUÉ CANCIONES, ¿PARA QUÉ?  
SI TODO LO QUE IMPORTA, NO QUISIMOS VER...

”

TELEBIT - CIEGOS CORAZONES

Taller: Creación de monstruos con plastilina para vencer el miedo 2022  
Foto: JuanSe Molina





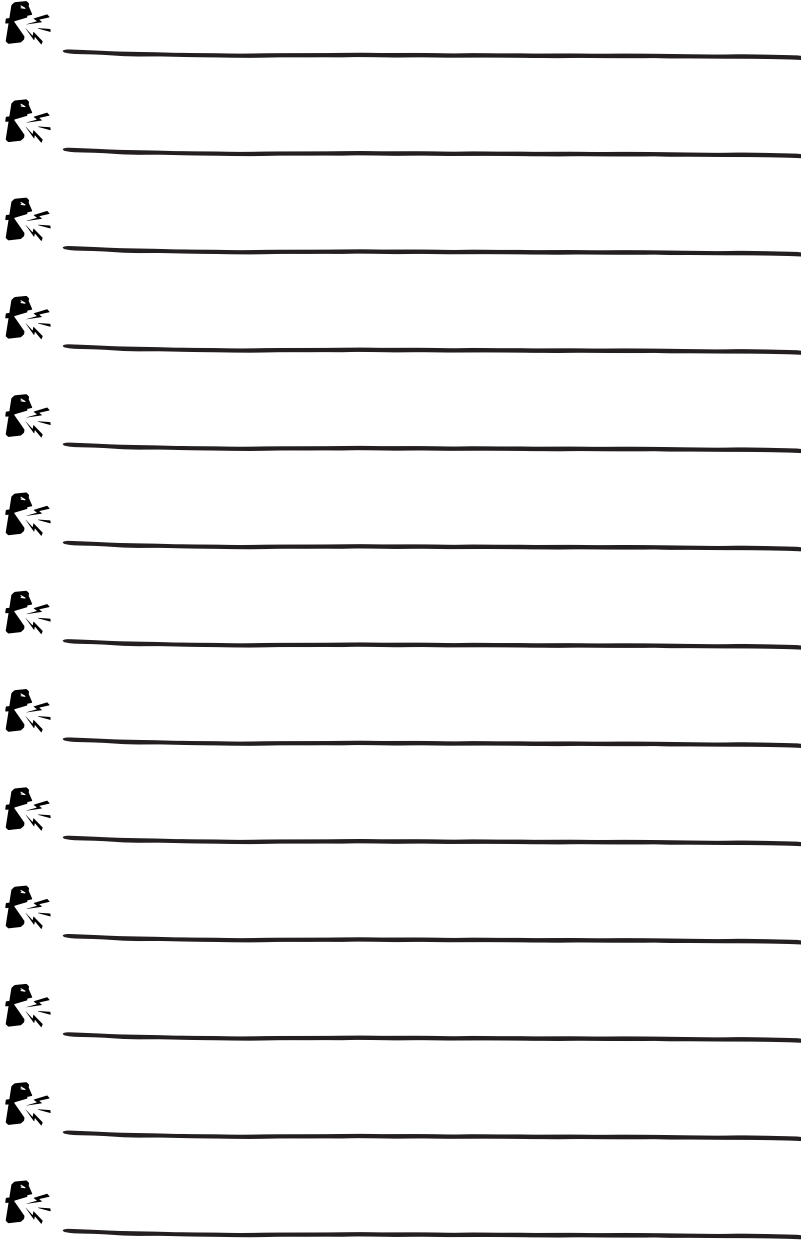


# ACTIVIDADES PARA LA TRISTEZA



## ¿CON QUÉ CANCIONES NAVEGAS LA TRISTEZA?

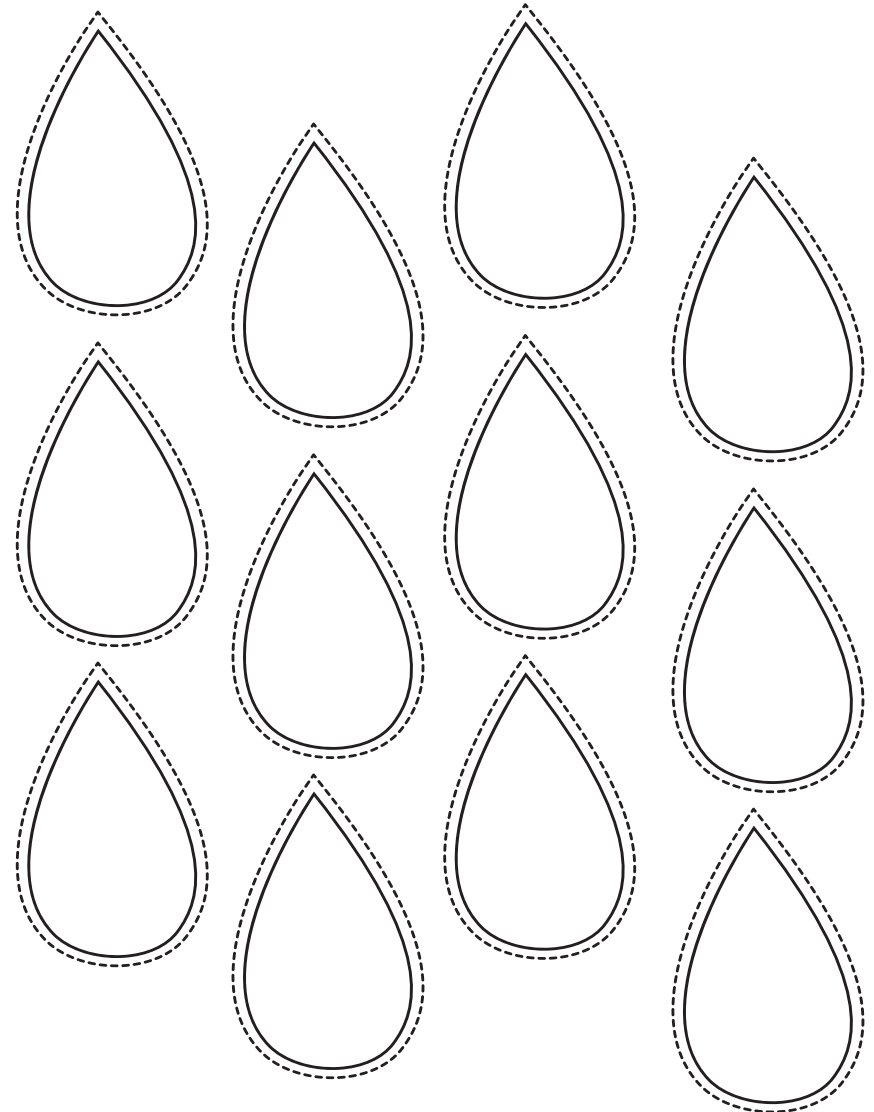
### CREA TU PLAYLIST



## SUELTA TUS LÁGRIMAS

### ACTIVIDAD PARA RECORTAR

Escribe en cada una de estas lágrimas situaciones o momentos que te han puesto triste, recórtalas y déjalas ir. **¿Cómo hacerlo?**, ponte creativo, las puedes sembrar, tirarlas al viento, vaciarlas por el sanitario o lo que se te ocurra.





REVISA SI LO QUE  
TE MOLESTA  
DEL OTRO LO VES  
TAMBIÉN EN TI.  
¿NO LO ENCUENTRAS?,  
PREGUNTA POR AHÍ.

## ¿QUÉ ES EL ENOJO?

El enojo es un estado emocional que varía en intensidad, desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Puede ser causado por sucesos externos o internos y podemos sentirlo por situaciones específicas que nos afecten, por alguna persona o por algo que nos preocupa debido a nuestros problemas personales, recuerdos, entre otros.

El enojo puede ser útil para indicarnos alguna amenaza a nuestro alrededor pero es muy agotador sentirse constantemente enojado. **Una buena forma de evitar enojos innecesarios es aprender a comunicar oportunamente lo que nos molesta** o no “nos gusta” de forma clara y respetuosa, para que quienes estén a nuestro alrededor conozcan nuestros límites; de igual manera es importante respetar los límites de los otros.

“

...Y NO LES IMPORTA, NO QUIEREN SABER.  
QUIÉN ERES, CÓMO ERES, QUÉ PIENSAS, QUÉ QUIERES.  
Y SI LES IMPORTA SABER CUÁNTO TIENES.

”

SE TIENEN RENCOR - NEPENTES



Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Daniel Barrera



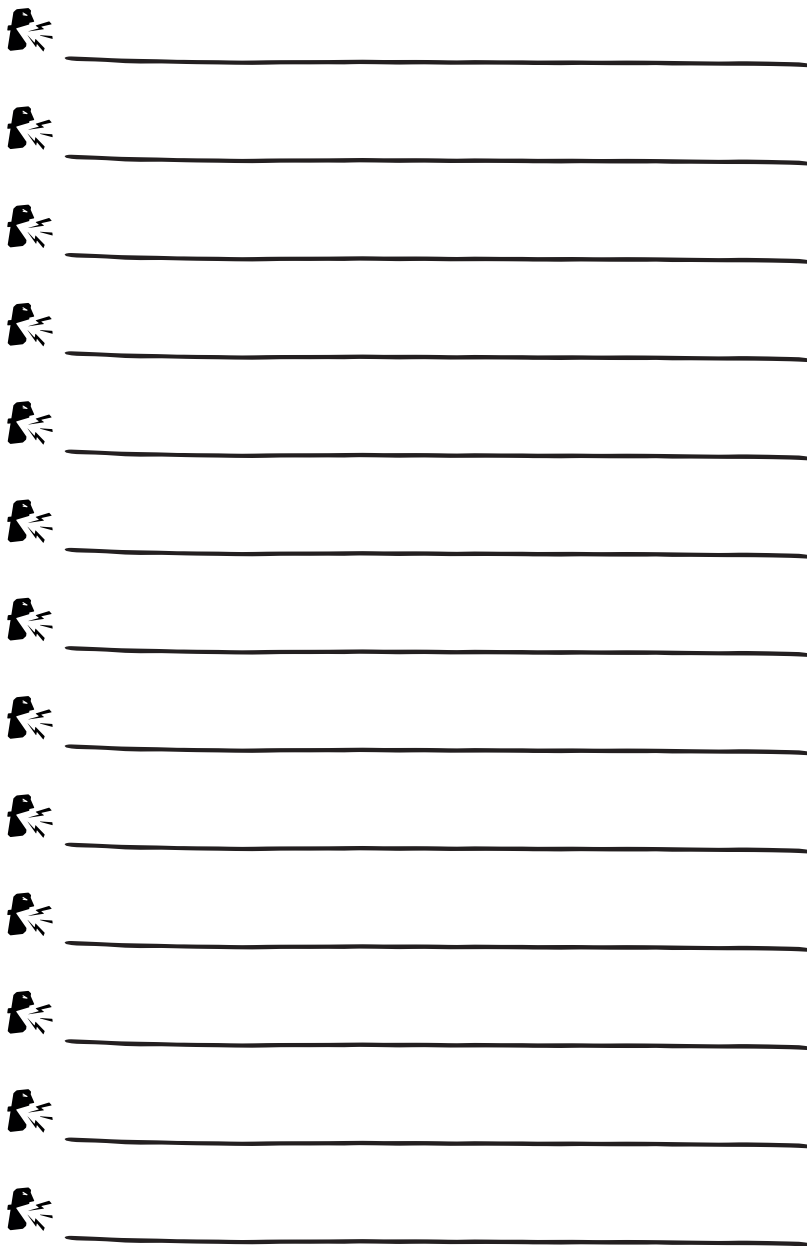
Taller: Un collage para cortar lo que sobra y entender el ayer 2022  
Foto: JuanSe Molina

**ACTIVIDADES PARA QUE EL ENOJO,  
SÓLO TE HAGA ROMPER ESTA BITÁCORA.**



## ¿CON QUÉ CANCIONES PATEAS EL ENOJO?

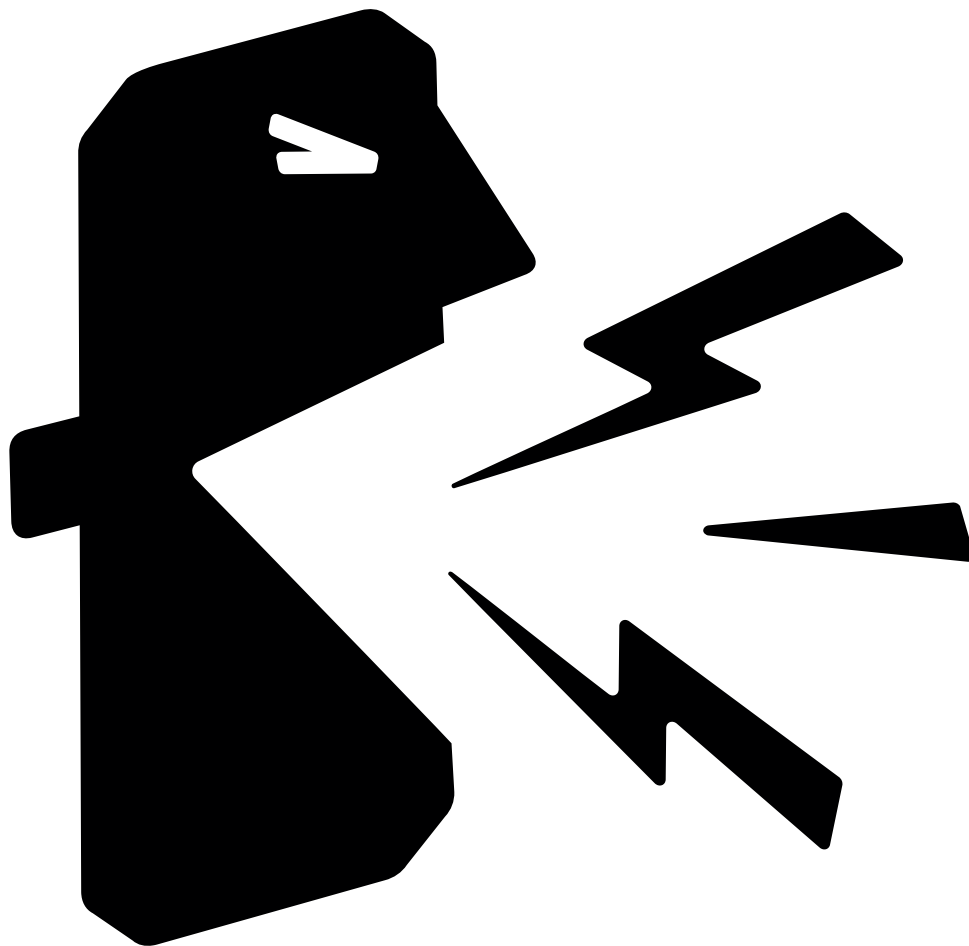
## CREA TU PLAYLIST



## GRITA LO QUE SIENTES

## ¡SÁCALO TODO!

Asómate a la ventana o al balcón. Sal a la calle, respira profundo y grita. Imagina que en ese grito sale todo lo que sientes y que lo sacas de ti.





¡SÚBELE VOLUMEN  
A ESA CANCIÓN!

## ¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es una emoción básica que experimentamos como la sensación de angustia **provocada por la presencia de un peligro real o imaginario, inminente o potencial** y la mente no diferencia entre uno u otro, porque el miedo al ser una emoción, no es racional.

Todos hemos sentido y/o sentimos miedo, **la mejor manera de afrontarlo es aceptarlo**, analizarlo: ¿Por qué siento miedo en estos momentos? Respondernos esta pregunta puede ser un buen inicio para procesarlo y evitar que nos paralice.

“

SENTIRÁS LO QUE ESTOY SINTIENDO

”

TU VANIDAD - MOJIGANGA



Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival





## del cuento y la tristeza

### Desenlace

Es la parte central del relato, donde se plantea el conflicto en la trama y los personajes llevan a cabo acciones inesperadas.

### Nudo

Supone el cierre del relato, en ocasiones restableciéndose el equilibrio inicial y concluyendo con una nueva situación.



JuanSe Molina

SONY

¿Cómo va la vida?

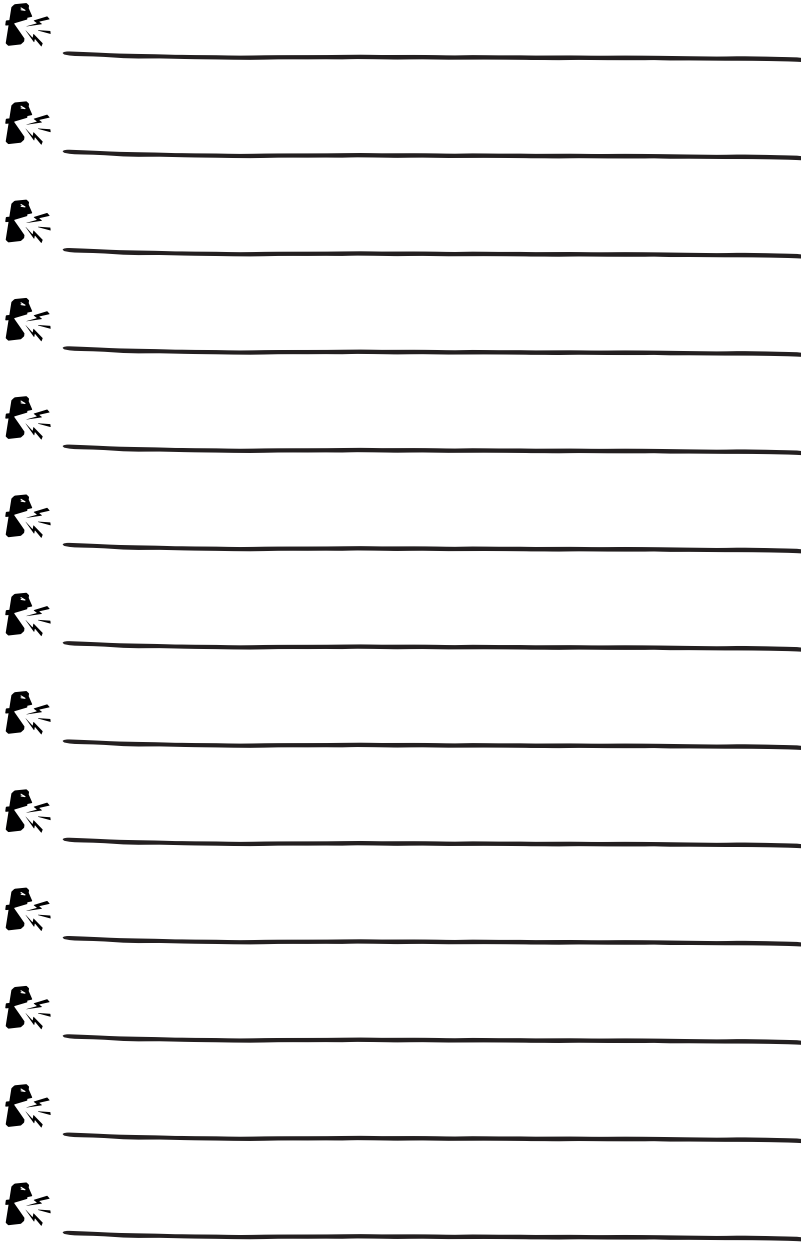
ROXLA VIDA  
MEDELLAN  
TE QUEREMOS VIVO PARA CANTARLO

**ACTIVIDADES PARA HACER TEMBLAR AL MIEDO**



## ¿CON QUÉ CANCIONES ENFRENTAS EL MIEDO?

### CREA TU PLAYLIST



## IDENTIFICA TUS MIEDOS

Escribe o recorta y pega aquí todas las palabras que te han dado miedo en tu vida.



## ¿CÓMO VIVIMOS EL MIEDO DESDE LA ESCUELA NACIONAL DEL GRITO?

Desde muy pequeños el miedo se hace presente de diferentes maneras en nuestra vida; desde el miedo a los payasos, a la oscuridad y uno muy particular: a los monstruos.

Monstruos bajo la cama, en el closet, en la oscuridad, monstruos en la ventana, en todos lados. En la Escuela Nacional del Grito, los monstruos toman protagonismo pues hacemos un taller para crearlos con plastilina.

La identificación del miedo, lo que lo detona y representarlo a través del dibujo, es el inicio de este taller que se va realizando en compañía del equipo psicosocial que explica las reacciones que generalmente tenemos ante esta emoción.

Posteriormente, se construye un muñeco de plastilina que se acerque a ese miedo que fue dibujado antes, para luego resignificarlo, ridiculizarlo y reírnos de él, mostrando que muchos de los miedos los podemos transformar en risas cuando los hacemos conscientes.

## ¿QUÉ ES LA VERGÜENZA?

La vergüenza es una emoción natural que todos hemos experimentado. Esta se da cuando nos valoramos negativamente a nosotros mismos, sintiendo miedo a ser juzgados por los demás. Esto nos lleva a escondernos y ocultar nuestras fallas para evitar opiniones que consideramos desfavorables.

La mejor manera de afrontar la vergüenza es fortaleciendo nuestra autoestima, aceptar el error como parte de los procesos y reconocernos cada logro por más pequeño que lo consideremos es el inicio para fortalecer la confianza en nosotros mismos.

“  
SOLO ERES TÚ TODA MI DEFENSA,  
SOLO ERES TÚ TODA MI FUERZA,  
QUE NADA ME PUEDA LLEVAR.”

MANTENME CERCA - OH'LAVILLE



Parte del equipo Psicosocial de Rock x la Vida Medellín 2022  
Foto: Valentina Henao



Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival

















**ACTIVIDADES PARA PONERNOS COLORADOS DE VERGÜENZA**



# GUSTOS CULPOSOS (LAS QUE NO ESCUCHAS CON NADIE)

## CREA TU PLAYLIST

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

# ¿QUÉ COSAS TE DAN MUCHA, MUCHA VERGÜENZA?

## ESCRIBE UNAS CUANTAS AQUÍ

Elige algo de esa lista y hazlo hoy.  
¡Vamos, sin miedo!



SE LO MERECE  
¡HAZLE UNA PLAYLIST!

## ¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es un sentimiento que está ligado a las emociones, y por lo tanto, a veces te es muy difícil controlarlo.

Lo primero que debes tener en cuenta, es que **el amor es algo que nos motiva y nos inspira a todos como seres humanos**, y que uno de los propósitos que de seguro tienes en tu vida, es amar y ser amado, sin embargo, también es bien sabido que este sentimiento causa mucho dolor cuando no es correspondido.

**El amor no se limita a tener una afinidad con otra persona.** Amar es conectar, respetar y sentir libertad junto a otros. No implica solo demostrar un sentimiento de atracción físico, sino que incluye, además, demostrar afectivamente y emocionalmente lo que sentimos. Este no se limita únicamente a los vínculos de pareja, sino que también contempla el amor hacia nosotros mismos e incluye otras personas como compañeros, familiares, amigos y otros seres como los animales y la naturaleza, entre otros.

“

YA NO HAY FRÍO,  
YA NO HAY VACÍO.  
LA NOCHE NOS MECE CON SU RUIDO

”

REVOLVER PLATEADO - CASA



Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival

















**ACTIVIDADES PARA AMAR-NOS**



# CANCIONES QUE AMES, QUE TE INSPIREN AMOR

## CREA TU PLAYLIST

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

# ¿QUÉ COSAS TE GUSTA HACER MUCHO?

## ESCRIBE UNAS CUANTAS AQUÍ

Elige una a la semana durante un mes ¡Y hazla!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## PORQUE DEDICARTE TIEMPO ES AMARTE



ESTÁ BIEN NO SENTIRSE BIEN  
TODO EL TIEMPO

## ¿QUÉ ES LA CULPA?

Es la sensación de haber hecho algo malo, haberle hecho mal a alguien o haber infringido alguna norma o ley. Estas pueden estar ajustadas o no a la realidad y están mediadas por las construcciones sociales y la moral de cada individuo.

La culpa tiene como función regular la conducta social indeseable y promover el autocontrol, así como motivar a reparar el daño causado a otras personas. **Para mitigar el sentimiento de culpa te invitamos a analizar tu verdadera responsabilidad frente a la situación que está generando este sentimiento** y si es el caso, asumirla y de ser posible intentar enmendar el error.

Taller: Un cuento para reescribir la tristeza - Metro de Medellín 2021  
Foto: Daniela Ortiz







**ACTIVIDADES PARA ACEPTAR LA CULPA**

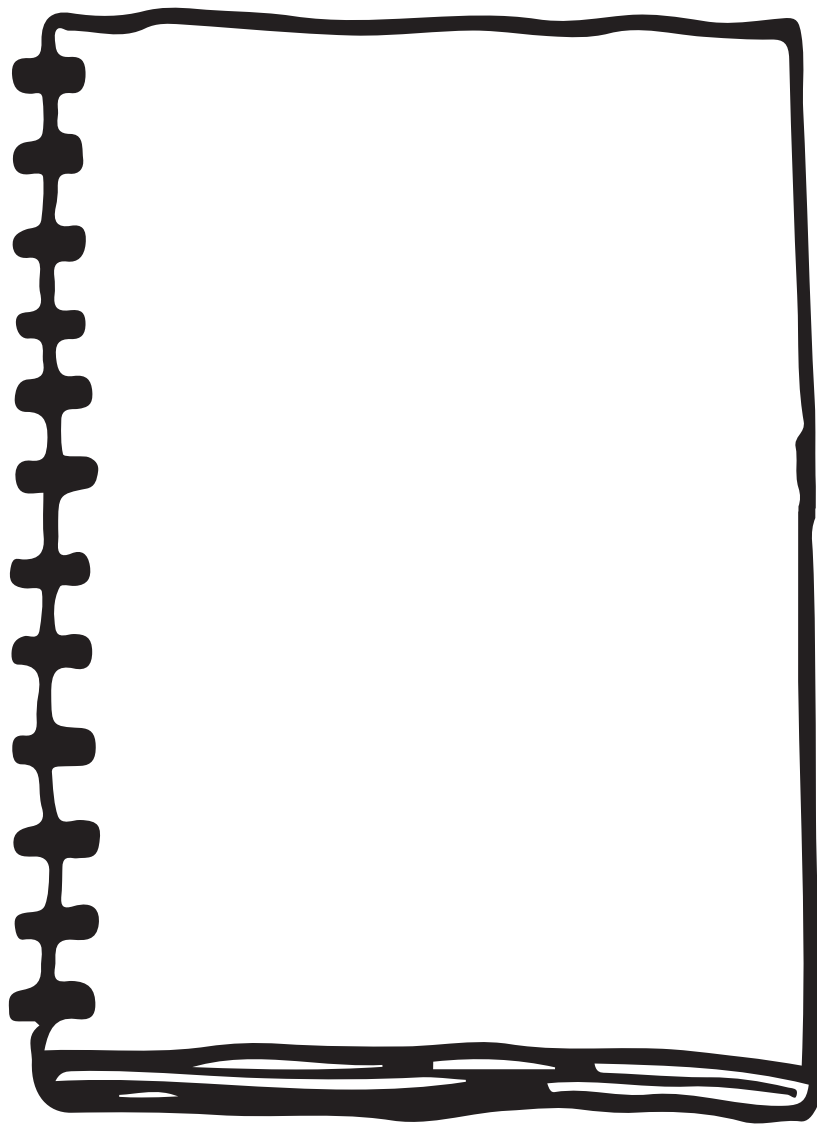


**ESCRIBE SIN PENSAR**

**¡TODO ES VÁLIDO!**

**LAS DISCULPAS QUE NUNCA LE DISTE A ALGUIEN**

**ESCRIBE UNAS CUANTAS AQUÍ**





# ESTO TAMBIÉN PASARÁ

## ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La frustración es un sentimiento que surge cuando no logramos conseguir lo que deseamos. Ante esta situación, reaccionamos con sensaciones como la ira, la ansiedad, la incomodidad y/o la angustia.

Probablemente muchas de las situaciones a las que nos enfrentamos día a día, tienen una recompensa demorada por la cual valga la pena continuar avanzando. Preguntarnos **¿esto que estoy haciendo, me acerca o me aleja unos pasos de mi objetivo?**, puede ser útil para fortalecer las habilidades de tolerancia a la frustración, pues nos ayuda a identificar si estamos actuando al servicio de la emoción o al servicio de nuestras metas.

“

HE SOÑADO CON EL COLAPSO,  
HE SOÑADO CON EL DESASTRE,  
SI TAN SOLO HOY PUDIERA ESTAR MEJOR QUE AYER...

”

VOLCÁN - CIEGAS VISIONES

Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival





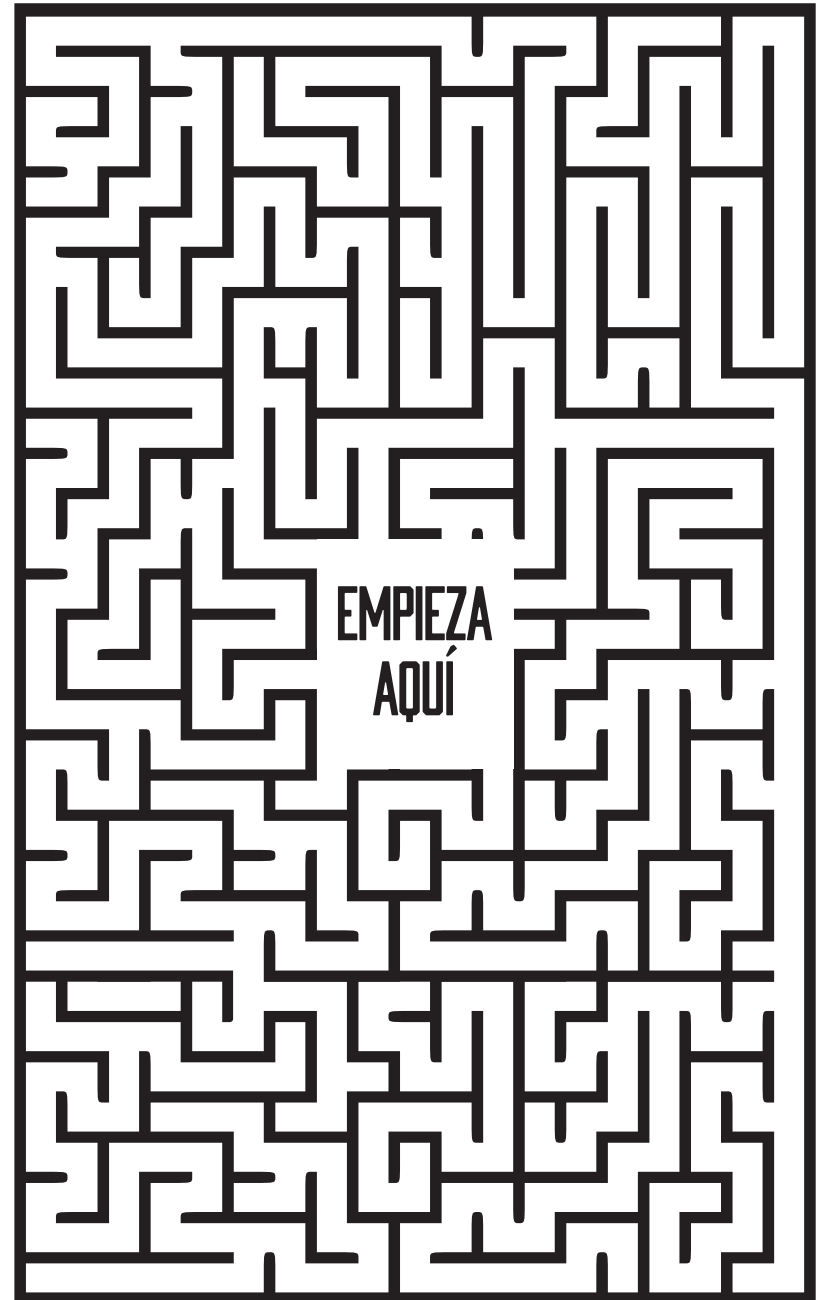
Rock x la Vida Guadalajara  
Foto: Archivo histórico del Festival



**ACTIVIDADES PARA CELEBRAR  
PEQUEÑOS CAMPEONATOS**



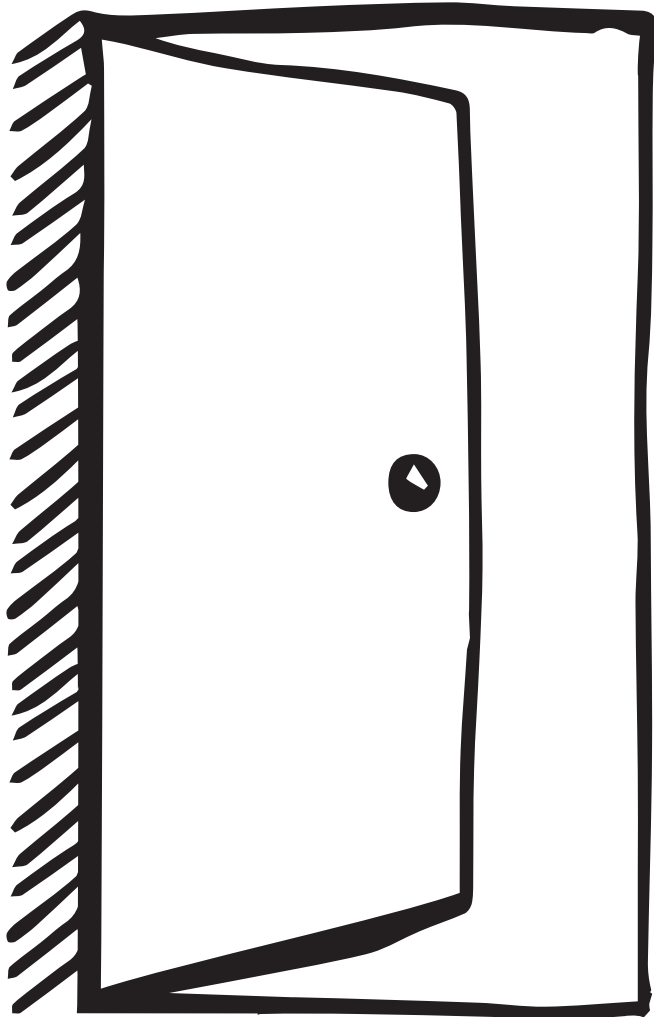
¡ENCUENTRA LA SALIDA!





**¿NO ENCONTRABAS LA SOLUCIÓN?**

**¡A VECES SOLO HAY QUE PASAR LA PÁGINA!**



**SALIDA**

**¿CUÁLES SON LAS COSAS QUE TE FRUSTRAN?**

Escribe alrededor del NO todo lo que te han dicho que no eres capaz de hacer y lo que tú crees que no eres capaz de hacer y que te frustra.

**NO**

**Elige una de estas cosas que quieras hacer o lograr y llévala a la página siguiente.**





Rock x la Vida Medellín 2018  
Foto: Daniel Barrera

## ¿POR QUÉ SE DA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado mental que todas las personas experimentan y cumple una función muy importante: **ponernos en estado de alerta ante posibles amenazas, funcionando como un mecanismo de protección.** El problema está cuando se queda más tiempo del necesario o se activa sin una razón real.

### ¿Qué nos puede hacer sentir la ansiedad?

- 👉 Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- 👉 Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- 👉 Aumento del ritmo cardíaco.
- 👉 Respiración acelerada (hiperventilación).
- 👉 Sudoración.
- 👉 Temblores.
- 👉 Sensación de debilidad o cansancio.
- 👉 Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- 👉 Tener problemas para conciliar el sueño o despertarse con la sensación de no haber dormido.
- 👉 Padecer problemas gastrointestinales.

Cuando nuestros niveles de ansiedad sean muy intensos, frecuentes y se prolonguen en el tiempo, incluso sin aparente razón **es importante que uses el Grito de Ayuda para que un profesional de la salud mental te ayude** a encontrar la causa y el proceso a seguir para que esta sensación se mitigue.

“

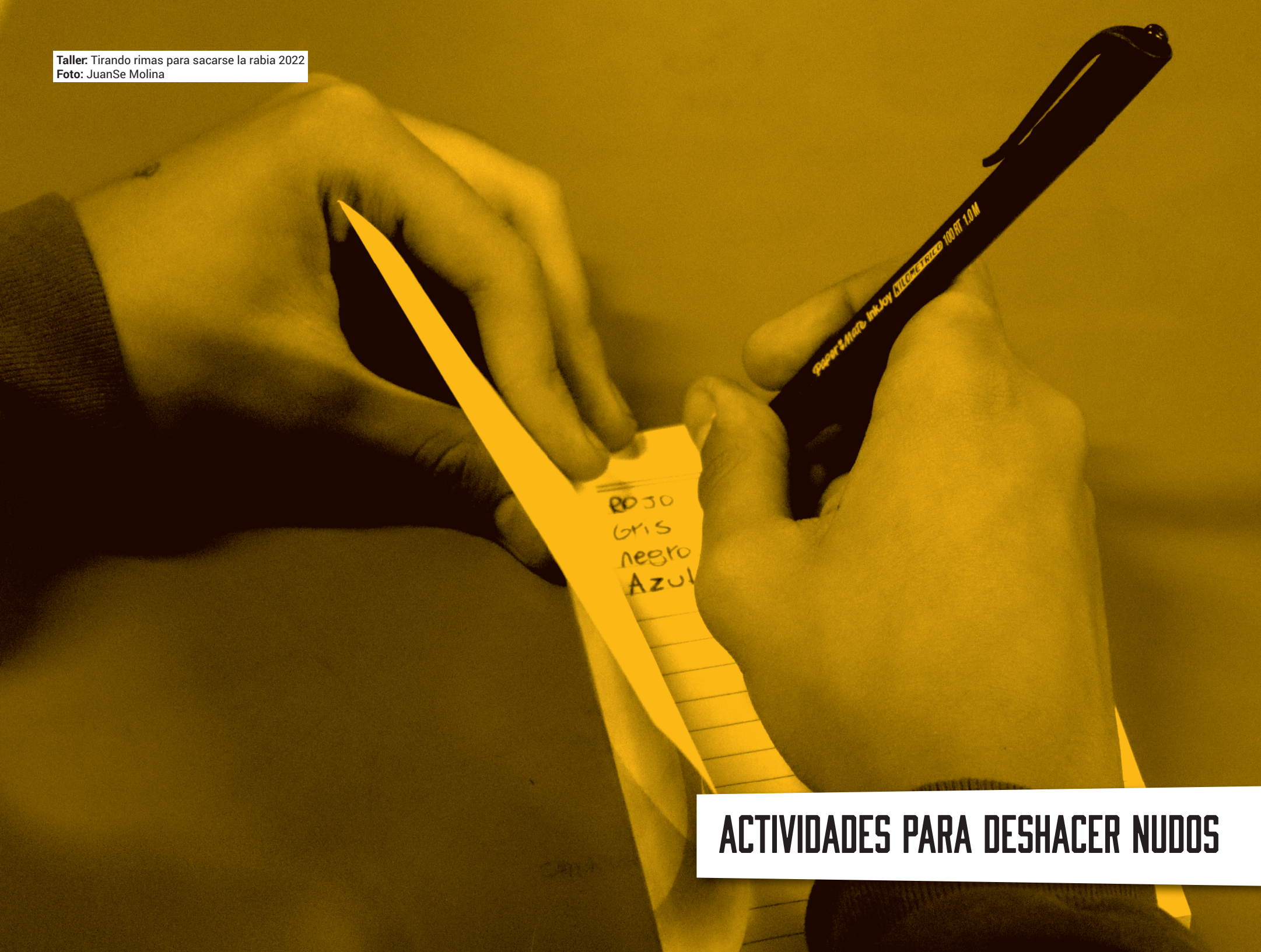
**LA NOCHE ESTÁ OSCURA, PERO AÚN SE PUEDE VER.  
TU LUZ VIENE BRILLANDO POR DENTRO**

”

WAIT - LA DOBLE A



Taller: Tirando rimas para sacarse la rabia 2022  
Foto: JuanSe Molina



# ACTIVIDADES PARA DESHACER NUDOS



ESCRIBE LA FRASE CON TU MANO NO DOMINANTE

“Y ESPERÉ MIENTRAS LO DEMÁS CAMBIABA”

LLÉVAME - OH'LAVILLE

---



---



---



---

“TRATA DE SENTIR MÁS ALLÁ DE TI”

EL VELO - ESTADOS ALTERADOS

---



---



---



---

**Mano no dominante:**

Es la mano que no usas para escribir,  
ni para comer, ni para enjabonarte.

ESCRIBE UN PEDAZO DE UNA CANCIÓN QUE TÚ QUIERAS  
TAMBIÉN CON TU MANO NO DOMINANTE





## PARA CONSEJOS DE SALUD MENTAL SIGUE EN INSTAGRAM A:

@desansiedad  
@recordatoriopersonal  
@mundopsicologos  
@1minutodepsicologia  
@seregalandudas

## ¿QUIERES CONOCER NUESTROS TALLERES?

Encuétralos acá:



## ¿ÉSTA BITÁCORA TE SIRVIÓ PARA ALGO? QUEREMOS SABERLO, ESCRÍBENOS A:

 **ROCKXLVIDAMED@GMAIL.COM**

Visita nuestra web



## ¡GRACIAS!

Las letras de canciones que aparecen en este libro las incluimos como un homenaje a nuestros compositores y creadores.

A Alejandro Tavares por la inspiración, el apoyo y confiar en nosotros. A Julio Horacio Villegas del Instituto Jalisciense de Salud Mental - SALME, Máxima 106,7 FM, Irken García y Nadia Alcazar y a todo el equipo de Rock x la Vida México, por acercarnos y permitirnos entender ese universo desde adentro.

A las personas que hacen parte de nuestra red de gestión cultural en toda Latinoamérica. A las bandas, músicos, psicólogos, psiquiatras, comunicadores, publicistas, diseñadores, periodistas, festivales, promotores, proveedores que han participado de nuestras actividades o han aportado con su energía, conocimiento, difusión y tiempo.

A las corporaciones, fundaciones, empresas, entidades públicas que se suman cada día y sobre todo a los voluntarios y a los colectivos de psicólogos aliados que han sumado con su saber y tiempo para acompañarlos a ustedes.

A nuestras familias y amigos.

Y tú, ¿a quién le agradeces que este libro llegue a tus manos?

“

**EL AMOR QUE TENGO, NO ES QUE NO ME HAGA FELIZ.  
ES QUE CUANDO ME DESPIERTO, YO ME QUIERO MÁS A MÍ.**

”

LA TENAZ - ME QUIERO MÁS A MÍ



## REFERENCIAS

- Bebés, niños y embarazo. Revista para embarazadas, padres y toda la familia. Retrieved April 6, 2022, from <https://www.guiainfantil.com>
- Colombia, M. d. S. (2018). DOCUMENTO BORRADOR DEL PLAN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA CONDUCTA SUICIDA 2018-2021.
- Corona Miranda, B., Hernández Sánchez, M., & García Pérez, R. M. (2016). Mortalidad por suicidio, factores de riesgos y protectores. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 15(1). Scielo. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2016000100011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2016000100011)
- Habilidades para la Vida. Retrieved April 6, 2022, from <https://habilidadesparalavida.net/>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Prevención del suicidio un imperativo global. Organización panamericana de la Salud.