



Guía rápida para gritar con nosotros

La **Escuela Nacional del Grito** es una corporación que une a artistas, creadores, publicistas, investigadores y otros, con psicólogos **para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio en los jóvenes**. Hacemos talleres, charlas, encuentros, sesiones de tatuajes, conciertos y festivales, porque creemos en la música y las artes como herramientas para sanar. Gritar nos desahoga, nos sirve para sacar todo lo que sentimos y también para pedir ayuda cuando la necesitamos. Tenemos un grito para celebrar:

¡Les queremos vivxs para cantarlo!

Si estás recibiendo este documento es porque te estás vinculando a este ejercicio de manera libre. **La Guía Rápida para Gritar con Nosotros** fue construída por un equipo multidisciplinar que incluye a profesionales de la salud mental y no solo se pensó como un contenido que debes implementar en los espacios o eventos en los que colabores con nosotros; también la creamos pensando en tu bienestar, porque entre más te conozcas y sepas sobre salud mental, más herramientas ganas para pilotear los días.

Agradecemos que este contenido lo leas, lo compartas, lo discutas y si tienes alguna duda, levanta la mano y lo conversamos. Otra cosa que debes tener en cuenta es que estamos abiertos a tus ideas. Si se te ocurre un espacio al que nos quieras invitar, alguna acción donde podamos gritar juntos o una publicación en conjunto para las redes, ¡haznos un guiño!. Ahora sí, pare oreja.

Equipo Escuela Nacional del Grito.

1. Gestión de emociones: ¿eso con qué se come?

Primero es importante que sepas la diferencia entre emoción y sentimiento. Las primeras son respuestas automáticas, reacciones que todos experimentamos frente a cualquier situación de la vida; existen 6 emociones básicas a partir de las cuales se van configurando los diferentes afectos (con esto nos referimos a emociones, sentimientos o estados de ánimo) y son:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Rabia
- Desagrado
- Sorpresa



Los sentimientos, además de ser una palabra que se grita a todo pulmón en cuanto vallenato suena, son la interpretación que le damos de esas emociones, son una experiencia mental y privada.

*Las emociones no son buenas ni malas.
Hacen parte de la experiencia humana y son
parte de la paleta de colores que pintan nuestros días.*

Una buena gestión de las emociones, nos permite estar en contacto con nuestras necesidades. Nos permite saber qué hacer con lo que estamos sintiendo y disminuye la posibilidad de que una emoción nos desborde. Las emociones incluso te pueden servir como una guía sobre lo que te gusta, te disgusta, lo que te apasiona, sobre cómo llevar las relaciones, entender la situación del otro para conocerlo o acompañarlo y también te ayudan en el camino hacia esos proyectos que quieres lograr.

2. ¡Pilas con esto! a continuación una definición digerible sobre el suicidio que todos deberían conocer.

Cómo dice Alejandro Tavares creador del Festival Rock x La Vida Guadalajara: **"La cura para el suicidio es el amor"**. En la Escuela no le tenemos miedo a la palabra suicidio, por el contrario, reconocemos la importancia de nombrarlo con tranquilidad.

*Poner el tema de la salud mental en la mesa
abre espacios para cuidar de ti, te vincula con
tus seres queridos y salva vidas.*

Ahora, entendamos algunos conceptos:

Suicidio:

Es una autoagresión voluntaria que tiene por objetivo la muerte. El hecho de que una persona se quite la vida se nombra Muerte por suicidio. Por favor no lo nombres como: "suicida" o "suicidado", es como si te refirieras a alguien que murió a causa del cáncer como "canceroso".

Comportamiento suicida:

Se relaciona con las conductas, ideación, pensamientos, planificación e intento de suicidio. Incluye el suicidio en sí.

Intento de suicidio:

Se refiere al comportamiento suicida no mortal, es decir, cuando hacerse daño a sí mismo no ocasiona la muerte.

Sobreviviente de suicidio:

Se refiere a las personas vinculadas emocionalmente con alguien que ha muerto por suicidio, como amigos, familiares y su pareja sentimental. Cada una de esas muertes tiene un efecto en la vida de los familiares, amigos y comunidades.

Autoagresión:

Es un comportamiento voluntario que busca generar daño significativo a nivel físico pero en el cual, la muerte no es necesariamente el objetivo. Esta acción busca que las circunstancias que generan malestar cambien.

¿Qué lleva a una persona al suicidio?

Para empezar, **es importante que entendamos que el suicidio no es una enfermedad y que la razón por la que una persona elige la muerte por suicidio esta relacionada a muchos factores.** Se da como la respuesta a una suma de situaciones no resueltas que ocurren en un periodo prolongado de tiempo. No está bien decir que alguien decide suicidarse porque lo dejó su pareja o porque perdió el año. Este tipo de comentarios, minimizan lo complejos que somos y todo lo que influye en la experiencia humana.

También es necesario reconocer que las personas que consideran el suicidio, no están pensando en acabar con su vida sino en darle fin al dolor que están padeciendo.

Si este pedacito del texto te movió profundamente o te incómoda, no te preocupes, es natural que pase así. Todo en tu ser está diseñado para mantenerte vivo y cuando se tratan estos temas, se encienden todas las alarmas dentro de ti. Por eso es tan difícil hablar sobre estos temas, pero meterlos debajo de la cama no soluciona nada. ¡Grita! Hay muchos profesionales de la salud mental dispuestos a acompañarte.

3. Factores de riesgo / Factores protectores

El ser humano está compuesto por diferentes capas, ¡así como las cebollas! Cada una de estas capas nos pueden proteger o poner en riesgo frente a las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. Cuando trabajamos con otros, es muy útil tener en cuenta las características de estas capas para así saber mejor cómo acercarnos!

Factores de protección:



- Red de apoyo: conexiones sociales y apoyo emocional de amigos, familiares o grupos de apoyo.
- Ambientes seguros y libres de acoso o violencia.
- Herramientas para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana y el estrés.
- Acceso a servicios de atención médica con calidad y oportunos.
- Habilidades de comunicación y capacidad para expresar los sentimientos.

Factores de riesgo:

- Falta de acceso a servicios de salud mental en entornos institucionales.
- Ausencia de redes de apoyo emocional.
- Dificultades económicas o problemas de vivienda.
- Los trastornos relacionados con la salud física, mental y con el consumo de sustancias.
- Sentimientos de desesperanza, desesperación o aislamiento social.

Signos de alarma:

- Sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o irritabilidad, por periodos prolongados de tiempo.
- Descuido de la apariencia personal o abandono de actividades que antes disfrutaban.
- Expresiones de desesperanza, falta de sentido de vida, mencionar constantemente la muerte o el suicidio.
- Cambios en la alimentación y en el sueño.
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias.
- Sentimiento de ser una carga para los demás.
- Aislamiento social repentino o retirada de actividades y relaciones previas.

Es importante tener en cuenta que estos signos pueden variar en cada individuo y que la presencia de uno o varios de ellos no significa necesariamente que la persona esté en riesgo vital. Sin embargo, si observas alguno de estos signos en ti mismo o en alguien cercano, es crucial tomarlo en serio y buscar ayuda profesional de inmediato.

4. ¿Cómo comunicar sobre suicidio y salud mental?

En los contenidos y eventos de la **Escuela Nacional del Grito** celebramos la vida, respetamos las condiciones de los otros, y somos conscientes de no minimizar lo que sentimos. También destacamos el papel del profesional en salud mental (psicólogos y psiquiatras); Recuerda que el hecho de que tu experiencia personal con alguno de ellos no haya sido positiva, no quiere decir que vayas a tener la misma experiencia con otro profesional y que además otra persona no encuentre en la atención lo que necesita. **¡Se vale discutir sobre estos temas!, pero respetando la información mencionada en esta guía.**

¿Qué decir?

- Entre todos nos cuidamos y acompañamos.
- Habla con naturalidad sobre las dificultades de salud mental. No hay salud sin salud mental! Vivimos en un país donde la salud es un lujo. Se vale exigir por los derechos de acceso a atención profesional y promoción de la salud mental.
- Las artes son una muy buena herramienta para transitar por las emociones.
- Suministra información sobre dónde encontrar ayuda. Deja claro que si la vida de alguien está en riesgo se necesita atención profesional.

¿Qué no decir?

- Solo los expertos deben hablar sobre los datos. Que los conozcas no te capacita para interpretarlos.
- Nunca menciones métodos de suicidio, ni explícita ni implícitamente.
- No retes a las personas - evita expresiones como: "nada es lo suficientemente grave para quitarse la vida".
- No hagas chistes o repliques imágenes que hagan uso del suicidio como una respuesta a una situación. Esto puede hacer que pasemos por alto un pedido de ayuda.
- No te refieras a personas con dificultades de salud mental como "enfermos mentales". Evita etiquetar a las personas por su condición: 'un depresivo', 'una anoréxica', etc. ¡Somos personas integrales!. No uses condiciones de salud mental como opinión sobre alguien o una situación.
- No responsabilices a familiares o a la propia persona sobre una situación asociada al suicidio.
- Ten mucho cuidado al comentar sobre suicidios de celebridades, de familiares o amigos que estén atravesando un duelo por haber perdido a un ser querido.

Por favor no repliques las noticias sobre muertes por o intentos de suicidio, mucho menos información acerca del sitio o del método.

- No utilices un lenguaje que sea sensacionalista o que romantice el suicidio.
- No usar fotografías, material de video ni enlaces a redes sociales sobre casos de suicidio.

5. ¿Cómo te cuidas?

Claves de autocuidado para tener en cuenta en tu día a día.

- Dormir es super importante, es el espacio que utiliza el cuerpo para regenerarse y poder tener lo que necesita para afrontar el día a día.
- Sigue una rutina, ordena tus horarios teniendo en cuenta el trabajo, las comidas, el sueño y el disfrute.
- ¡Muévete!, realiza actividad física como mínimo tres veces a la semana, para liberar la energía acumulada que se va traduciendo en estrés y ansiedad.
- No estás solo, reconecta con tus redes de apoyo, están allí para que entre todos nos escuchemos y acompañemos cuando lo necesitamos. Si alguien cercano te busca, escucha con atención y sin juzgar al otro.
- Aprende a escucharte y entender cómo experimentas tus emociones ¿qué situaciones de la vida te llevan a ellas? Esto te facilita identificar qué te sirve para gestionarlas.
- Si hay momentos en tu vida en que sientes que las obligaciones te sobrepasan, es importante hacer una pausa para cuidarse, consentirse y recuperarse, cada quien va a su propio ritmo.
- No te las tienes que saber todas, ni solucionar lo que te pasa tú solo, es importante pedir ayuda, hay más gente de la que te imaginas dispuesta a ayudar.

6. ¿Qué hacer en caso de crisis o riesgo vital?

Si cuando nos duele el estómago y eso nos impide llevar una vida tranquila vamos al médico, ¿por qué cuando nos duele lo que sentimos no vamos al médico?

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.

- Pregunta con naturalidad y escucha con atención y sin prejuicios, sin juzgar o retar a la persona, esto permite que pueda expresar lo que siente y puede hacerlo sentir un poco mejor. Hazle saber que no está solo, que sienta que estás pendiente y comunícate con mayor regularidad.



- Si tienes dudas sobre tu salud mental o te sientes mal contigo mismo, comunícate con la línea de atención en salud mental de tu municipio.
- Si hay una vida en riesgo llama al 123, allí te brindarán la orientación necesaria o dirígete a su servicio de urgencias si necesita atención. Explica con mucho detalle lo que está ocurriendo y dando a entender que hay un riesgo vital.

7. Líneas de atención en Crisis

Para la Escuela Nacional del Grito es muy importante que también sepas que TODOS pasamos en algún momento por alguna de las emociones y a veces estas nos sobrepasan, que es normal pedir ayuda, Si conoces a alguien o en algún momento lo necesitas:

- Línea 123 y pedir que te comuniquen con la línea social
- Línea Amiga en salud mental - Alcaldía de Medellín: 4444448
- Línea Salud para el Alma - Gobernación de Antioquia:
 - Todo el departamento: 018000 413 838
 - Área Metropolitana: 5407180
- Red de amor, cuidado y salud mental Comfama: 3607080

Si quieres conocer las rutas de atención de otros lugares del país puedes revisar nuestra página web: <https://escuelanacionaldelgrito.com/rutas/>