

Qué hacer si alguien te dice que está pensando en el suicidio

Imaginemos que estás teniendo una conversación abierta y sincera sobre salud mental, y esta persona se siente lo suficientemente cómoda contigo como para decirte que está pensando en el suicidio. Probablemente sientas una enorme presión. ¿Cómo deberías reaccionar? ¿Qué puedes hacer para conseguirle ayuda?

Antes que nada, ten en cuenta que es algo positivo que alguien confíe en ti de esta manera, ya que te da una oportunidad para ayudar. Estas son algunas maneras en las que podrías reaccionar.

Hazle saber que estás escuchando

Lo primero que debes hacer es asegurarle a esa persona que escuchas lo que te cuenta, y que la tomas en serio.

“Me alegra que me estés contando todo lo que te pasa y cómo te sientes. Gracias por compartirlo conmigo”.

Demuéstrale tu apoyo

A tu manera, asegúrate de que sepa que puede contar contigo y que te importa.

“Estoy contigo en esto”.

“Nada de lo que estás pasando cambia mi opinión sobre ti y lo increíble que pienso que eres”.

“Te quiero sin importar nada más, y vamos a solucionar esto de a dos”.

Dale motivación para seguir hablando y escucha con atención

Dile que quieres saber más de cómo se está sintiendo y por lo que está pasando. Escucha activamente, expresando curiosidad e interés en los detalles.

“Por lo que me cuentas, parece ser muy difícil”.

“¿Cómo te sentiste cuando eso pasó?”

Pregúntale sobre los cambios en su vida y cómo los está afrontando

Averigua por cuánto tiempo la persona se ha estado sintiendo así y los cambios que esto ha ocasionado en su vida.

“¿Hace cuánto te sientes así? ¿Cuándo empezaron estas emociones?”

“¿Estos pensamientos han provocado cambios específicos en tu vida, como problemas para dormir o cumplir con tu trabajo?”

“¿Estás saliendo tanto como antes? ¿Sientes que te estás aislando?”

Habla con franqueza si sospechas que está pensando en el suicidio

Si piensas que alguien está considerando el suicidio, confía en tu instinto y pregúntaselo directamente. Las investigaciones muestran que hacerlo no le pone la idea en la cabeza ni crea una motivación para actuar. A menudo sucede que estas personas sienten alivio al saber que alguien se interesa en su experiencia con los pensamientos suicidas.

“¿Estás pensando en matarte?”

“¿Alguna vez sientes que las cosas se ponen tan difíciles que piensas en acabar con tu vida?”

Asegúrate de no sonar como si estuvieras juzgando (NO digas: “No estás pensando en hacer una tontería, ¿o sí?”) ni le hagas sentir culpa (NO digas: “Piensa en cómo se sentirían tus padres”).

Más bien, asegúrale que comprendes y que te importa.

“Me importas de verdad, y quiero que sepas que me puedes contar todo”.

¿Qué puedes decir si te dice que está pensando en acabar con su vida?

Mantén la calma. Solo porque alguien está pensando en el suicidio no significa que está en peligro inminente. Tómate el tiempo para escuchar con calma lo que tiene que decirte y hazle preguntas de seguimiento.

“¿Qué tan a menudo tienes estos pensamientos?”

“¿Qué haces cuando estás muy mal?”

“¿Qué te asusta de estos pensamientos?”

“¿Qué necesitas hacer para sentir seguridad?”

Asegúrale que tiene ayuda disponible y que estas emociones son una señal de que es momento de hablar con un profesional de la salud mental.

“Que estés teniendo estos pensamientos me dice que estás pasando por algo significativo. Lo bueno es que hay ayuda disponible. Quiero ayudarte a encontrar recursos que te puedan ayudar”.

Deja que la persona guíe la conversación y determina cuándo darle un descanso

Esta es una conversación seria, así que asegúrate de que la otra persona sepa que puede parar si siente que hablar del tema es demasiado difícil en ese momento.

“¿Está bien si seguimos hablando de esto?”

“Quiero apoyarte y estaré aquí si tienes ganas de hablar después”.

Cómo sugerirle que le convendría recibir ayuda profesional

Tu apoyo al tener esta importante conversación es invaluable, pero no eres profesional de la salud mental. Si la persona te ha dicho que está pensando en el suicidio, esta es una señal que te indica que debería conversar con un profesional de la salud mental. Puedes hablar del tema de la siguiente manera.

“Me has dicho que es un momento difícil, y creo que te ayudaría mucho hablar con alguien que te pueda ayudar a atravesar esta etapa”.

“¿Sabes? La terapia no es solo para problemas graves o ‘clínicos’. Puede ayudar a cualquiera a procesar las dificultades del momento..., y todos tenemos que enfrentarnos a cosas difíciles alguna vez”.

“En verdad creo que hablar con alguien puede darte más perspectiva y evitar que la situación empeore”.

“Vas a estar en buena compañía: los ejecutivos más importantes y muchos atletas de élite se apoyan en profesionales de la salud mental para desempeñarse al ciento por ciento de su capacidad. Buscar ayuda profesional y terapia es algo muy valiente, y puede hacer toda la diferencia”.

Ayúdale a conectarse

A veces, el primer paso para conectarse con ayuda profesional puede ser el más difícil. Ayúdale a conectarse de una manera que te resulte adecuada.

“Puedo llamar a tu seguro médico contigo o buscar en internet a un profesional de la salud mental o un programa de uso de sustancias. También me puedo sentar a tu lado mientras lo haces. Lo haremos de a dos”.

“Puedo llevarte en auto a tu cita o acompañarte caminando. Y después podríamos tomarnos un café”.

Si le preocupa su privacidad

Si la persona se preocupa de que los demás se enteren de que está recibiendo tratamiento, dile que, por lo general, no hay nada de qué preocuparse.



“A decir verdad, los tratamientos de salud mental tienen más medidas de confidencialidad que los de salud física”.

“La mayoría de las personas aprenden que la salud mental es una parte muy importante y válida de la salud en general, y todos tenemos diversos tipos de problemas de salud. A las personas que obtienen ayuda de salud mental se las considera fuertes, inteligentes y proactivas”.

Si te dice que no quiere que se lo digas a nadie, dile que solo quieres ayudarlo a obtener la ayuda que necesita y que eso puede involucrar la ayuda de otras personas. Anima a esta persona a participar en la conversación que sucederá cuando busquen ayuda, y asegúrale que mantendrás la mayor discreción posible cuando hagas algo para proteger su bienestar.

¿Qué pasa si dice que no?

No todas las personas están listas enseguida. Si alguien que conoces no acepta tu sugerencia de buscar ayuda profesional (y si no está en peligro inmediato, es decir, no se está autolesionando o a punto de hacerlo), sé paciente y no insistas demasiado.

“Está bien si sientes que necesitas tiempo. En verdad espero que lo consideres. Solo tienes que avisarme si cambias de opinión, y yo te puedo ayudar a encontrar a alguien”.

“Sé que estás pasando por muchas cosas, y creo que esto podría hacer una gran diferencia en tu vida y tu salud. Tenlo en cuenta para más adelante, y recuerda que estoy aquí para ayudarte”.

“Si todavía no te sientes capaz para conversar con alguien en persona, puedes llamar a una línea de ayuda local. Ahí te explicarán cómo es consultar a un médico, consejero o terapeuta”.

Cuando la conversación vaya llegando a su fin...

Termina la conversación reiterándole que te complace haber tenido la oportunidad de establecer una conexión más profunda y hablar sobre estos temas tan significativos en la vida. Recuérdale que todos tenemos dificultades a veces y que siempre estarás disponible.

* Si está en peligro inminente

- Quédate con esa persona
- Ayúdale a deshacerse de cualquier objeto que pudiera usar para hacerse daño
- Llama a una línea de ayuda
- Anímalala a buscar ayuda o a comunicarse con su médico o terapeuta