



***cuaderno literario***  
***prevención del suicidio***  
***y promoción del bienestar emocional***



***Teléfono de la Esperanza de Aragón***





## **PROLOGO:**

El Teléfono de la Esperanza cumple 50 años. Desde su nacimiento hasta la fecha ha sido una entidad pionera en la prevención del suicidio y la promoción del bienestar emocional.

Ambas tareas, las llevamos a cabo desde nuestro nacimiento hasta la fecha, partiendo de una visión integral de la persona, y de las diferentes áreas de conocimiento.

Es por ello, que consideramos que tanto la prevención del suicidio como la promoción del bienestar emocional no es cuestión solo de ciencias, sino de todos los saberes humanos.

Por petición de las personas asistentes a la concentración que convocamos del día 9 de septiembre en Zaragoza para reivindicar un plan nacional de prevención del suicidio, nació la idea de realizar este cuaderno literario.

Este cuaderno consta de diferentes textos literarios sobre prevención del suicidio que fueron leídos por una persona que ha superado la ideación suicida, algunas voluntarias del Teléfono de la Esperanza, y por escritoras profesionales amigas de nuestra entidad que siempre se prestan para ayudarnos en eventos y actividades en las que desde las letras queremos promocionar el bienestar emocional, como forma de desarrollo personal y el cuidado de las emociones como herramienta preventiva del suicidio.

Muchas gracias a todas las personas que nos habéis dado la idea de elaborar este cuadernillo, gracias a las escritoras que nos habéis regalado este fragmento de vuestra gran obra, y muchas gracias a quien lo lea.

Sigamos promocionando el cuidado de las emociones desde todos los saberes humanos.

Atentamente,

Alberto Hernández Díaz

Teléfono de la Esperanza de Aragón - Presidencia





## **Día Mundial para la Prevención del suicidio**

**Recital literario**

Plaza del Pilar de Zaragoza

9 de septiembre de 2021



## **DESPUÉS**

(Por Inmaculada Portugués Lafuente)

Llegó un día, al fin,  
en que abrió puertas y ventanas  
y entró de nuevo el sol.

Cruzó el umbral.  
Con paso vacilante avanzó por el jardín,  
dejándose arrullar por el murmullo de la fuente.  
Y una brisa mañanera acarició su rostro.

Luego,  
podó el rosal,  
arrancó la mala hierba,  
plantó violetas  
y emparró el jazmín.

Al caer la tarde  
se sentó en el viejo porche,  
cerró los ojos  
y aspiró el perfume de las flores.

Así,  
fueron quedando atrás,  
en el olvido,  
las duras voces,  
la lenta carcoma del desprecio.

Perdió también  
el gusto salobre del engaño,  
y dejó de oír el eco  
del estrépito final,  
del abandono.

Sólo así,  
pasado un tiempo,  
se atrevió a vivir  
de nuevo.



# **ENTRE LUCES Y SOMBRAS**

(Por Pilar Hernandis Herrero)

Concurso Internacional de Poesía y Narrativa

"Unidos por las Palabras 2020"

-MENCIÓN DE HONOR-

En la claridad  
también siento sombras:  
deseo encontrar  
la luz de los lirios.

Camino despacio,  
alerto el sentido  
quiero imaginar  
un lugar distinto.

Donde las hojas de  
los árboles yagan  
sobre tierra firme  
y mis mariposas  
ronden sobre ellas.

Quizás una noche  
aparezca la estrella  
que me guíe al fin,  
a mi anhelado río.

Allí entre sus aguas  
seré bendecida...  
Y podré alcanzar  
mi ansiado destino.

Un paraje nuevo:  
humano, sencillo  
neutral y preciso.







## **ACRÓSTICO -ZARAGOZA-**

(Por Pilar Hernandis Herrero)

**Z**igzagueante el cierzo bendice a la Plaza del Pilar

**A**legres las campanas repican en la Basílica

**R**eseltas, sin pausas circulan las aguas del río Ebro

**A**lma de Aragón: se escucha una jota en la calle Alfonso

**G**ozosas las palomas elevan su vuelo hasta el cielo

**O**das y bellas plegarias nacen para nuestra Virgen

**Z**aragoza es icono de nobleza y generosidad

**A**ntorcha de luz es mi gran ciudad rama esplendorosa.

## **GENERAR RECURSOS ANTE LA ADVERSIDAD**

(Por Montserrat Martínez Reus)

Hoy nos reúne aquí la conmemoración internacional de la prevención del suicidio. Los datos sobre casos de depresión y suicidio nos impactan. Como profesora y como voluntaria del teléfono de la esperanza he podido ver que potenciar las habilidades de una persona para que aprenda a manejar las emociones de manera adecuada contribuye en gran medida a mejorar su salud física y mental.

Planteo una pregunta. ¿Creemos que es posible realmente cambiar nuestras habilidades emocionales para tener más recursos ante la adversidad? Pensemos bien la respuesta que demos a esta pregunta porque va a condicionar radicalmente nuestra vida. Si creemos que cada uno nace con unas habilidades y no hay nada más que se pueda hacer, nos sentiremos impotentes y desanimados. Si en cambio creemos que lo que podemos llegar a ser depende de nuestra voluntad y perseverancia, daremos pasos para adquirir nuevas habilidades. Pero seamos realistas, igual que aprender un idioma extranjero es labor de muchos años, dominar el idioma de las emociones requiere tiempo y dedicación. A nadie se lo regalan.

De ahí que la célebre frase escrita en el frontón del templo griego de Delfos en el siglo V antes de Cristo “Conócete a ti mismo”, sea un reto para valientes. La sabiduría que se adquiere tras descubrir todo lo que tenemos de bueno y de malo nos hace más conscientes para desarrollar nuevas capacidades.

No siempre lo recordamos pero tenemos más recursos de los que creemos para sentirnos bien.





Todos sentimos emociones negativas como tristeza, enfado o ansiedad. Lo que hay que procurar es limitarlas a momentos concretos sin dejar que se instalen en nosotros. El sufrimiento existe, el nuestro y el de los demás pero también tenemos una vida para vivirla y generalmente salud para sacar fuerzas.

Tendremos altos y bajos porque la vida es oscilación pero si aprovechamos sabiamente todo lo que nos rodea podremos generar armonía, aceptar con serenidad y fluir con la vida para alcanzar la paz interior.

Una de las mejores fórmulas para sentirnos bien es sin duda ser agradecidos y saber apreciar las cosas importantes que tenemos: familia, amigos, salud, trabajo...

No seamos demasiado severos con nosotros mismos, aprendamos a perdonarnos, a tratarnos bien, nos lo merecemos por lo luchadores que somos. Aprovecho aquí la calidez emocional del descubrimiento de Albert Camus: En lo más profundo del invierno, finalmente aprendí que dentro de mí se encuentra un invencible verano.

Y no olvidemos que somos seres sociales y debemos establecer relaciones satisfactorias con quienes nos rodean deseando su felicidad tanto como la nuestra. Nos hemos preguntado alguna vez: ¿qué emociones genero cuando estoy con otras personas? Buscando una respuesta es como Oscar Wilde llegó a la divertida conclusión: “Hay personas que causan felicidad allí donde van; otras en cambio siempre que se van”.

El truco para seguir adelante es encontrar motivos para vivir, no perder el sentido de la vida. Viktor Frankl, que estuvo prisionero en el campo de concentración de Auschwitz, comprendió que a una persona se le puede arrebatar todo excepto la elección de cómo se enfrenta a las circunstancias que se le presentan. El nunca perdió su razón de vivir, y consiguió sobrevivir. De ahí la fuerza realista de la frase de Nietzsche “quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”.

Lo peor no es pues tanto lo que nos ocurre sino cómo somos capaces de gestionarlo. Una adversidad puede representar un escollo insalvable para algunas personas y sin embargo otras serán capaces de superar esa misma adversidad, porque a pesar de sus limitaciones tratarán de seguir encontrando motivos y fuerza seguir adelante.

Quiero aportar un soplo de confianza finalizando con el conocido comienzo de la Oración de la Serenidad, que dice así:

*Séame concedida serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,  
valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar  
y sabiduría para entender la diferencia.*



## **UNA TAREA PENDIENTE: ABORTAR SUICIDIOS**

(Por Rosa de la Riva)

El suicidio es la primera causa de muerte por causas no naturales. A nivel mundial, se suicidan cada año un millón de personas. Y las cifras no son reales porque muchas de las víctimas, no fallecen de forma inmediata, sino posteriormente, tras un proceso de estancia hospitalaria. Y por esa razón, el suicidio no aparece como causa final de la muerte.

El suicidio se produce en todos los países, ricos o pobres, en prácticamente todos los grupos de edad, en todas las clases sociales, en todas las culturas.

El número de hombres que se suicidan triplica casi siempre al número de mujeres que toman ese camino.

Los suicidios fallidos son un importante factor de riesgo porque se suelen convertir en suicidios completados, solo algunos meses después de haber fallado en el intento.

No es cierto que los que comunican su intención de suicidio no lo vayan a cumplir: la mayor parte de las veces, los que tienen ese tipo de pensamientos lo comparten con alguien, buscando una posible salida. Los médicos de cabecera, son a menudo los depositarios, pero desgraciadamente no hay ningún protocolo médico previsto que se pueda aplicar.

En 2018 el número de mujeres víctimas de violencia de género fue de 117 y desde 2010, fecha en que se empezó a contabilizar el número de víctimas de este tipo de violencia, ha habido un total de 1233 mujeres, muertas a manos de sus parejas o exparejas.

A menudo esas mismas manos, siegan la vida de niños inocentes de corta edad, a veces con el refinado y malévolo propósito de hacer sufrir a sus madres. Otras veces son asesinados a la vez que ellas. Pero del número de esas víctimas inocentes no se lleva a cabo ningún tipo de recuento.



Tomando también como referencia el año 2018 el número de víctimas fallecidas por accidentes de tráfico fue de 1755.

En ese sentido se llevan a menudo campañas de prevención incidiendo en el uso del cinturón de seguridad, en la conducción responsable, que implica no ponerse al volante tras haber ingerido alcohol u otras sustancias tóxicas y en el endurecimiento de las penas por este tipo de delitos.

Sumando el número de víctimas de violencia de género y el de personas fallecidas por accidentes de tráfico en 2018, el total asciende a 1872 personas. Mientras que, en ese mismo año, tan sólo el número de personas fallecidas por suicidio ascendió a 3539, un 90 % más.

Se dice que la no publicación habitual de la cifra de suicidios, se basa en el efecto espejo que podría alentar en muchos casos a quitarse la vida a aquellos que ya tienen pensamientos suicidas. Pero hay que decir que se contabilizan a diario los datos relativos a la llamada violencia de género, obviando el peligro del efecto espejo, que en este tipo de delitos, también pudiera darse.

El suicidio no está bien visto: se oculta, de eso no se habla. En el S. XXI, el suicidio es aún un tema tabú para mucha gente. Para la sociedad, el elevado número de suicidios representa un fracaso. Para los familiares próximos y amigos cercanos de quien se quita la vida, el suicidio es un estigma, un incomprensible y doloroso sentimiento de culpa, una fuente de cientos de preguntas sin respuesta...



Agobiado por el peso de tus problemas marcas nuestro número, el del Teléfono de la Esperanza, y me encuentras a mí atendiendo tu llamada. Al principio, tu crisis de llanto hace imposible la conversación. Vas calmándote poco a poco y te escucho desgranar tu historia. Unas veces es una enfermedad que te agobia y que no puedes seguir soportando... Otras, una adicción que te ha llevado a arruinar tu vida. O la ruptura de un vínculo amoroso que te es imposible asumir. O una pérdida de trabajo que te ha sumido en una total indigencia económica. A menudo, varias de estas razones combinadas. Te muestras convencido de que lo tuyo sólo tiene la salida que contemplas cada vez más a menudo. Me dices que te importa tu familia, que los quieres, pero que estarán mejor sin ti, Y que te da miedo el dolor, por lo que querías encontrar la manera de irte sin sufrir... Pero que quieres desaparecer, acabar con todo. Que te sientes aislado dentro de un pozo oscuro muy hondo, que no te quedan ya fuerzas para seguir luchando, que no te quedan ya puertas a las que llamar... Que no vales nada... Y yo, me siento impotente...

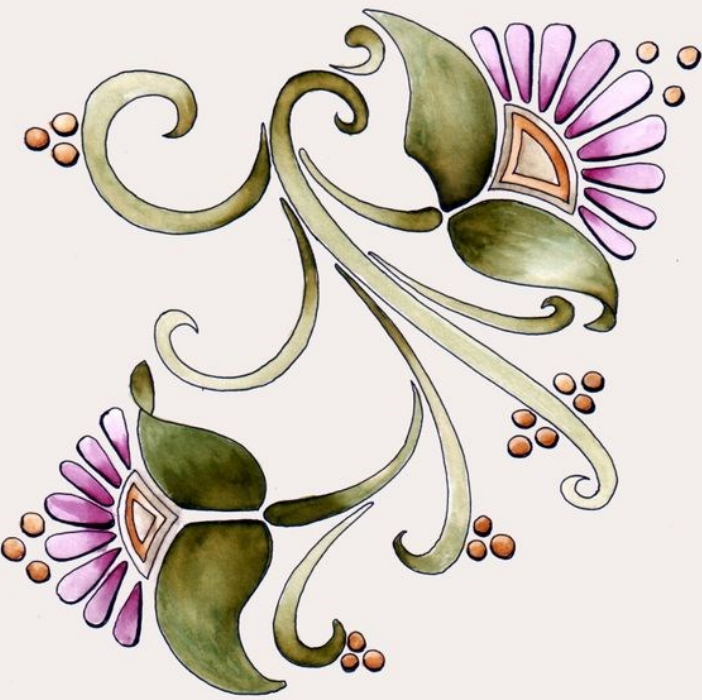
No puedo hacer otra cosa que decirte que comparto tu pena, que entiendo tu dolor. Ruego mentalmente para encontrar las palabras adecuadas que puedan ser para ti el bálsamo que calme un poco tu angustia. Me gustaría poder transmitirte que sí tienes algo. Que siempre queda algo. Tu vida. La vida, que no tiene precio. La vida, que nadie sabe lo que depara tres pasos más allá...



Algunos países han reaccionado ya ante el problema del suicidio poniendo en marcha planes de prevención. Es preciso prevenir también en España esta lacra, poniendo en marcha de inmediato un plan a nivel nacional.

Facilitando por un lado a las personas en riesgo de suicidio, un acceso rápido e ilimitado a personal médico o sanitario especializado: en enfermedades mentales, en ayuda a drogodependientes o a otras adicciones, en escucha activa de problemas.





## **TEXTO TESTIMONIO DE SUPERACIÓN**

Nadie sabe cómo, cuándo o porque pican/muerden esas alimañas negras y crueles de la depresión o la ansiedad.

Un día comencé a sentir que una de ellas me perseguía. Quise revelarme, apartarla, ignorarla, pero ese rechazo aún alimento

más las ansias de alcanzarme. Fueron momentos de tortura y tormento que no entendía.

El monstruo de la depresión, el dolor y el miedo se instalaron en mí sin invitación, aplastándome, y se desfiguro mi percepción de la vida.

Nadie quiere un martirio así. Si las personas al padecerla tuviesen capacidad real de ver con lucidez una salida, nadie dude de que la tomarían, porque nadie quiere sufrir esa tortura, como no se quiere el cáncer, la ceguera, el covid... nadie quiere ni un simple catarro. Pero no todo está en nuestras manos.

En un grave error/horror intente poner fin a mi vida. No era mi momento y volví a nacer.

Si había radares, protocolos de actuación o prevención ante aquella caída, o no afloraron o no fueron bien interpretarlos.

Pero ¡¡Que alegre aquel fracaso!!

El panorama no era nada alentador, porque al dolor que sentía ayer se añadió la vergüenza el hecho de hoy.



Decidí entonces, no cabía otro horizonte... dar gracias por tener la oportunidad de volver a vivir, por tornar a ver a mis seres queridos que se acercaron con cariño y mano tendida para ayudar, aunque muy preocupados, temerosos y confundidos.

Con deseo de cambio, tuve que aprender a luchar sin fuerzas en un camino que se presentó largo y amargo, duro, triste...

Habría que tener además del deseo, fuerza de voluntad para un cambio, mucha, y entonces en mí, era nula.

Un primer paso: ponerme en manos de profesionales, algo para mi imprescindible.

Una certeza: la aceptación de lo evidente. En ese momento, era un ser enfermo.

Y un objetivo: aprovechar la oportunidad para volver a vivir.

Ante mí, un camino largo y difícil en el que necesitaba tiempo, cariño, aceptación, comprensión y hasta compasión. Me dieron todo aquello. Yo también me lo di.

Y lo hice, fue áspero y duro pero lo hice.

Con el apoyo de personas queridas y mi ánimo al cambio, luche.

Y luchando gane, porque aprendí.



Costó desterrar lo que creí mi culpa, y asumir e ignorar críticas una sociedad castigadora de gentes ignorantes.

Hoy conscientemente doy gracias por esa nueva oportunidad que no todos tienen y bebo la vida a pequeños sorbos que me reconfortan. Y así veo más belleza a mí alrededor.

No vivo con sumisión a mi destino. Sí con aceptación. Cada mañana al abrir los ojos, como un mantra sanador, doy gracias por mi familia, los amigos, por la salud y la economía, por las lecciones aprendidas, la alegría con la que vivo y la templanza con la que afronto lo que la vida me manda.

Agradezco, acepto, perdono, respeto y avanzo.

Intento ser mejor persona en cada día que amanece para ser feliz. Y dedico mi tiempo a quienes me quieren, ayudan y respetan. Y a mí, en primera persona.

Gracias mil veces porque pude superar aquella caída y la vida volvió con más fuerza, con la mejor sonrisa y su mejor dulzor.

Sé que aquello formara parte de mí, pero no es mi vida; Solo una etapa en mi historia.

Aprendí que todo en la vida pasa y nada, ni lo más dulce ni la peor hiel son para siempre.

Doy gracias por vencer aquella etapa, y al vencerla aprender una gran lección, la mayor de mi vida. Nuevos ojos para ver belleza. Se cumplía la leyenda del ave fénix: desintegrarse para resurgir de las propias cenizas, para una nueva vida donde apreciar todo lo bueno, donde valorar la dicha del presente sin temor. Lo que tenga que ser, será.

Sé que no fue un episodio de cobardía, quien lo piense se equivoca. Ojala nadie lo sufra, porque nadie está a salvo, lamentablemente.

Los ignorantes pueden tacharlo de debilidad (...qué suerte tienen) porque no saben de lo que hablan. Solo quienes lo hemos pasado y algunos de nuestros más cercanos, reconocemos lo valioso de esa fortaleza y la valentía gigantesca que se necesita para el regreso y el alzamiento. Valoremos ese esfuerzo y aplaudámonos por ello, sin importar lo que piense el resto del mundo.

Ojala mi testimonio brinde una luz de ánimo y esperanza a otras personas que estén pasando por ese momento espinoso y lleno de incertidumbre por volver a enfrentarse a la vida con inseguridad, tal vez con culpa o vergüenza a la vez. Todos merecemos una nueva oportunidad. También tú. Yo también.

Quiero transmitir la esperanza de que se puede salir adelante tras una caída tan honda a un pozo tan pantanoso. Se puede vencer a la alimaña negra y cruel.



No es fácil, ni corto ni agradable, pero es posible.

Oí una vez una frase que me gusta:  
Piedra que no te hunde, te ayuda a cruzar el río. Suerte, lucha y un cariñoso abrazo a quienes sufren.



## **TRÁNSITO**

(Por María Pilar Martínez Barca)

Una forma de evitar el suicidio es aceptar la vida como es, con sus momentos alegres y tristes, sus despedidas y reencuentros. Todos nos marcharemos un día, pero nunca antes de que llegue el momento. La vida es como un círculo, y cada instante tiene su sentido.

Así retornarás

a bañarte en el mar de la primera infancia,

con tu madre velando y protegiéndote

de una ola indiscreta

que amenazaba sumergiros en la noche.

Los hermanos no habían nacido todavía;

y la tía tomaba vacaciones en su reloj de sol

para acompañarte hasta la arena.

Solo cuando descubres

que los padres son niños otra vez

y tú giras el círculo hacia la meridiana,

el ocaso se trasmuta en aurora

y la muerte en paloma de partida.

¿Cuál el origen último del mar?

# **MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 2021**

(Teléfono de la Esperanza de Aragón)

Mañana, 10 de septiembre, se celebra el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, y de nuevo, el Teléfono de la Esperanza se suma a esta iniciativa, en esta ocasión con una campaña que tiene como objetivo prioritario acercar esta realidad y despojarla del estigma que la rodea, bajo el lema: *“Tu salud emocional, la mejor vacuna para prevenir el suicidio”*.

Cuando tenemos aún muy reciente la renuncia de Simone Biles a participar en los juegos olímpicos de Tokio priorizando por encima de cualquier logro deportivo su salud emocional; cuando cada vez más representantes políticos de diferentes ideologías en nuestro país y en otros países alzan la voz y ponen el foco en ello; y cuando la OMS nos insta a estar preparados para hacer frente a una posible crisis mundial de la salud mental y a un previsible aumento de conductas autolíticas derivadas de las consecuencias de la pandemia, desde la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza, en el año en que se cumple el 50 aniversario de nuestra fundación, queremos lanzar un mensaje crítico y, al mismo tiempo, lleno de esperanza.

El suicidio es el drama vital más silencioso, es el drama vital más silenciado. Cada año se lleva la vida de más de un millón de personas en el mundo. En nuestro país, las últimas estadísticas de 2019 nos hablan de más de 3.600 casos, y son cifras infraestimadas: sabemos que la realidad que deja a miles de familias a nuestro alrededor rotas de dolor, es mucho mayor. Muertes que, en muchos casos, pueden prevenirse y evitarse.

A esto añadimos las cifras, no recogidas en las estadísticas, de las tentativas, de los intentos no consumados de personas que han perdido las ganas de vivir, que no encuentran sentido o esperanza para continuar, ni una salida a las difíciles situaciones que viven. Y sumamos además los miles y miles de familiares, amigos, compañeros, vecinos, que conviven con todas estas personas y que también sufren por todo ello, acompañantes cercanos que observan impotentes el dolor y el vacío vital de sus seres queridos. Sufrimiento que, en muchos casos, puede prevenirse y evitarse.

No podemos determinar las cifras exactas, pero sí sabemos lo que más importa: que cada trágica pérdida de una vida supone un impacto vital para muchas personas, porque esta realidad es un auténtico drama humano y social para el que lo lleva a cabo, para su entorno más cercano, y nos cuestiona a todos como parte de un mismo grupo social.

En este contexto social, en los últimos tiempos, la vacuna se ha convertido en un símbolo de colaboración y de esperanza para muchas personas en todo el mundo. Una vacuna que es un claro ejemplo de lo que el ser humano es capaz de hacer con el esfuerzo, la empatía y la solidaridad de muchos, con recursos humanos y materiales necesarios puestos al servicio de un único objetivo, y con voluntad política para ello. Una vacuna protectora, que salva vidas.

Y tenemos otra vacuna, una que nos ayuda a vivir mejor, de una manera más consciente y plena, que nos protege y que también salva vidas porque nos ayuda a prevenir el suicidio. Esta vacuna es el cuidado de la salud emocional de las personas desde su más temprana edad, y es la mejor vacuna con la que contamos. Una salud emocional que pasa por comprender y aceptar al ser humano en su conjunto, con sus fortalezas y debilidades; con sus aciertos y sus errores; con sus prodigios y sus monstruos: un ser humano siempre vulnerable.

Porque cualquiera de nosotros, seres humanos, somos vulnerables, sensibles al sufrimiento. Cualquiera de nosotros, en determinadas circunstancias, podemos ser víctimas del desaliento, de la indefensión, del miedo o de la culpa. Cualquiera de nosotros, ante situaciones adversas que supongan un dolor emocional intenso, vivido como intolerable y aparentemente interminable, podemos perder el sentido y las ganas de vivir. Aceptar esta vulnerabilidad, pedir ayuda, dejarnos ayudar, mostrar apoyo, nos da la oportunidad de fortalecernos y de seguir creciendo. Y para esto necesitamos la implicación y el compromiso responsable de todos, JUNTOS.

Cuidar tu salud emocional supone aprender a identificar tus sentimientos y a expresarlos, supone reconocer tus fallos y limitaciones, y también tus fortalezas y potencialidades; supone valorar cada día tus logros.



Cuidar tu salud emocional supone aprender a regular tus emociones y trabajar para flexibilizarte ante los cambios que surjan en la vida, aceptar los reveses y trabajar para no bloquearte con el estrés.

Cuidar tu salud emocional pasa por buscar actividades con las que disfrutes, cuidar y potenciar tus relaciones sociales y tener un estilo de vida saludable.

Y cuidar la salud emocional supone fijarte propósitos en la vida, buscar y cultivar razones para vivir, recurso fundamental en la prevención del suicidio.

En el Teléfono de la Esperanza intervenimos directamente en situaciones de crisis, realizamos una tarea de prevención con personas en situación de riesgo, tanto en la atención por teléfono como en la atención individual prestada por profesionales. Creamos periódicamente grupos de desarrollo personal y de ayuda mutua, así como talleres terapéuticos para personas que viven crisis vitales específicas. Porque estamos convencidos de que la mejor forma de prevenir el suicidio es promoviendo la salud emocional de las personas desde su más temprana edad.

Hoy es el Teléfono de la Esperanza quien eleva la voz para avanzar en el camino de la prevención, para que todos escuchemos lo que tanto nos cuesta escuchar. Esta voz es también la voz de los compañeros y compañeras que hoy están aquí con nosotros. Es la voz de otros muchos colectivos, de los profesionales de la salud y de los servicios sociales, de contextos educativos, de las fuerzas y cuerpos de seguridad, de los profesionales de emergencias, de los medios de comunicación o de las asociaciones de personas afectadas que nos encontramos cada día frente a esta realidad. Y quiere ser también la voz de todos los que hoy estamos aquí, todos los que hemos elegido trabajar por y para las personas y seguimos creyendo en ello.

JUNTOS pedimos a las Instituciones:

. **Un Plan Nacional de Prevención del Suicidio** que genere un marco para la creación de planes autonómicos, y dotación presupuestaria suficiente para su puesta en marcha y ejecución. Es urgente y muy necesario.

. Una **mejora de la Atención Primaria** de salud en referencia a la detección de personas en riesgo de suicidio. Las consultas médicas de atención primaria son las puertas de acceso a los servicios de salud, y son los espacios en los que se recibe a muchas personas en riesgo.

. Necesitamos que se atienda y se cuide especialmente **la calidad de los servicios de Salud Mental**, hoy al borde del colapso y con escasos recursos humanos y económicos, al tiempo que se implementen **campañas que aminoren el estigma social** que acompaña a la enfermedad mental.

. Es prioritario desarrollar **Planes de formación** para profesionales sanitarios, del ámbito educativo, del ámbito social, de los servicios de emergencia y de las fuerzas y cuerpos de seguridad, y trabajadores que realizan su actividad con personas vulnerables, especialmente personas mayores, incorporando la **prevención del suicidio a los planes curriculares**.

. Urge elaborar **un plan de actuación en las Redes Sociales** para la detección temprana de riesgo en los más jóvenes, de este modo, poder desarrollar medidas de intervención y ayuda adaptadas a estas edades y a los medios con los que se comunican. Hoy el suicidio ya es la primera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años en nuestro país.

Pedimos una **mejora sustancial en los estudios** del Instituto Nacional de Estadística, hoy con respuestas de datos muy demoradas en el tiempo. Tardamos 2 años en tener datos que pueden permitir hacer planes de intervención más ajustados a la realidad de las personas de nuestro entorno.

. Y necesitamos un **mayor apoyo y escucha a las organizaciones** dedicadas a la prevención y a aquellas que aglutinan a los afectados y sus familias. Asociaciones como el Teléfono de la Esperanza, o como muchas otras que trabajan por el cuidado de la salud emocional de las personas, y Asociaciones de afectados y de supervivientes, de personas que han perdido a un ser querido que ha muerto por suicidio, cada vez más presentes en nuestro país.

Cada suicidio no se queda en una persona, o en una familia, cada suicidio nos toca a todos porque tiene también causas y consecuencias sociales. Es una tarea comunitaria trabajar JUNTOS de manera responsable para que esta realidad se haga visible: así podremos seguir avanzando en la comprensión y en la prevención.

Hoy es un día para celebrar nuestra humanidad y poder reconocer nuestra naturaleza vulnerable, nuestro propio sufrimiento y así estar más cerca de reconocer y comprender el sufrimiento ajeno. Es un día para valorar la importancia del cuidado de la salud emocional, la importancia de cuidarnos y de cuidar.

Desde este reconocimiento podremos construir un mundo más humano, más solidario; un mundo en el que merezca la pena vivir. ¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!





## **Bienestar Emocional**

**Recital literario**

**Octubre de 2021**

## **¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? - CONSEJOS PARA CUIDARLAS**

(Por Rosa de la Riva)

Las emociones, que caracterizan esencialmente a los seres humanos, los “mueven” a expresar a través de diferentes reacciones, las sensaciones que a través de sus sentidos, perciben en el entorno.

Las emociones, que se producen a nivel corporal y pueden producir cambios orgánicos, se manifiestan también a nivel anímico. Y esa es la razón por la que cuando nuestra carga emocional es la adecuada nos sentimos bien. Mientras que si es excesiva puede derivar en problemas de todo tipo: físicos (debilitamiento del sistema inmunitario que deriva en dolores de cabeza trastornos digestivos...) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones...) o conductuales (siendo fuente de las diferentes adicciones).

Por ello cuidar las emociones, es cuidar íntegramente de la persona. Hay factores genéticos y/o biológicos que no se pueden modificar, experiencias de vida o antecedentes familiares que hay que aprender a gestionar... Pero sí podemos incidir directamente en nuestras emociones ocupándonos de mantener una vida saludable, llevando a cabo una actividad física adecuada a nuestra edad y circunstancias, manteniendo una dieta saludable, huyendo de las adicciones.

Las emociones no dejan de ser “reacciones” ante las diferentes circunstancias que hay que afrontar en la vida. Ante una circunstancia se puede luchar, huir, mantener indefinidamente una situación de alerta, quedarse paralizado. Cada ser humano puede elegir qué hacer ante cada una de sus circunstancias. Por eso, la felicidad no depende de los acontecimientos que toque vivir en cada caso...sino en cómo se gestionen esos acontecimientos, en la actitud que se tome ante ellos.

Cuidar nuestras emociones, es conseguir un bienestar emocional que será la garantía de hacer frente a la vida con sosiego y confianza. Lo que da lugar a una vida plena y feliz.



## ¿Algunos consejos útiles para cuidar de nuestras emociones?

1) Valorarnos a nosotros mismos y también a los demás como seres humanos valiosos únicos e irrepetibles. No hay dos seres humanos iguales. Todo el mundo tiene mucho que aprender... y mucho que enseñar. Por eso la comunicación con otros seres humanos con los que podamos compartir esas experiencias de enseñanza-aprendizaje, es esencial.

2) Aprender a valorar lo que tenemos. “No es más feliz quien más tiene, sino quien menos necesita.” A veces se van los ojos detrás de las posesiones materiales o de las experiencias de vida de otras personas... Es bueno apreciar lo propio y respetar lo ajeno... Sólo el jugador sabe las cartas que tiene en la mano, no juzguemos por las apariencias, creyendo que en las manos de los demás todo son ases. Se pierde mucho tiempo (para acabar por envenenarse el alma...) examinando y juzgando aquello que es ajeno a nosotros y que por lo tanto desconocemos.

3) No sobredimensionar problemas. A todo el mundo le pasan cosas, todo el mundo tiene que atravesar circunstancias difíciles. Nuestros problemas son consecuencia de que estamos vivos y no son “peores que los de los demás”. Es importante aprender a afrontar (y si es posible a resolver) los problemas más o menos grandes de la vida cotidiana, e igualmente es importante aceptar a veces como inevitables determinados hechos que nadie puede solucionar.

4) Vivir el momento conscientemente, aprender a disfrutarlo y agradecerlo. No se trata de esperar un “gran” acontecimiento para ser feliz. Hay personas que posponen continuamente su felicidad... “cuando acabe mis estudios... cuando trabaje... cuando tenga una pareja adecuada... cuando mis hijos crezcan... cuando me jubile...” ¿Por qué no vivir el momento y disfrutar de las mil pequeñas cosas que brinda el día a día...? Y ser agradecido nos ayudará a salir de nuestros propios límites valorando lo que recibimos, creando en torno nuestro un ambiente de concordia y disfrute.

5) Vivir y dejar vivir. Aprender a consultar o pedir consejo en ocasiones a personas que puedan ofrecernos ese servicio, pero sin permitir que nadie tome decisiones por nosotros. Del mismo modo, entender y respetar que también los demás tienen pleno derecho a decidir sobre su vida.

6) Aprender siempre. Mantenernos activos en nuestros aprendizajes, nos ayudará a mejorar, a crear una sensación de “avance”, de no estar estancados siempre en la misma esquina. Además de ofrecernos herramientas que nos ayudarán a gestionar nuestra vida, eso nos ayudará también a mejorar nuestras relaciones sociales. Desde todos los puntos de vista, es más valorada una persona “bien informada, bien aprendida.”

7) Distinguir lo que es útil de lo que no sirve. Eso es válido tanto para mantener “físicamente” organizado nuestro espacio (que hay gente que lo guarda todo, que nunca tira nada y el espacio tiene unos límites...) como para saber decir no a determinados acontecimientos... o a determinadas personas cuyo contacto nos procura una situación de conflicto.

8) Cuidar nuestra salud. Aprender y mantener hábitos saludables con respecto a la dieta, el ejercicio físico, el descanso. Mantenerse alejado de cualquier tipo de adicción.

9) Aprender a expresar nuestros sentimientos a la gente que queremos. A menudo sucede que no acostumbramos a hacerlo y es muy beneficioso tanto para quién recibe esa manifestación de cariño como para quién la ofrece.

10) Concedernos diariamente momentos para estar con nosotros y para estar con los que queremos. Leer, escuchar música, pasar un tiempo meditando o relajándonos, una charla entre amigos, dar un amable paseo, interesarnos por la vida de los que importan. Quedar con alguien porque sí, sin nada que celebrar, porque nos apetece.

Y, en general, dentro de nuestras posibilidades, ser felices y ayudar a los demás a que lo sean.



**UN RELATO CORTO: MI ABUELA.- PRIMER  
PREMIO EN EL VI CONCURSO LITERARIO DE  
MICRORELATOS DEL CENTRO DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES LA JOTA.- AÑO 2019**

(Por Merche Llop Alfonso)

Mi abuela Francisca era una bruja, me adivinaba. Alta, flaca, moño en la nuca, falda negra hasta los tobillos. En el pueblo las abuelas vestían así. Ella se encargaba de la casa; mis padres trabajaban el campo todo el día y por la noche volvían cansados. Todas las mañanas, antes de ir a la escuela, me desenredaba el pelo y peinaba mis trenzas. Sabía muchos cuentos, cada noche me contaba uno en la cama porque dormíamos juntas.

—Abuela, de mayor, yo quiero ser maestra para contar historias como tú.

El día que marchamos a Zaragoza, mis ojos se volvieron tristes. Yo quería vivir con mi abuela, mirar las estrellas, jugar con las ranas del río, buscar caracoles los días de lluvia...

—Hay que pensar en tu futuro; no podemos rechazar esta oportunidad. Decía mi padre.

—Te adaptarás; tendrás muchas amigas y podrás ir a la Universidad, a ti que tanto te gusta aprender. Añadía mi madre.

— ¿Vendrá la abuela con nosotros?, les preguntaba yo. Silencio. Todos sabíamos que se quedaría. Había tejido su vida entre el río y las montañas; distinguía las hierbas del entorno para curar dolencias. Era una mujer respetada por todos. Amaba a su pueblo.

—No te preocupes, María, la abuela es valiente, ella sola tiró hacia delante, embarazada de mí, cuando mataron al abuelo antes de empezar la Guerra. No llores, por favor. Pero las tres llorábamos en la despedida. Y yo lloré muchas veces después.

Hoy se cumplen mis deseos. Han pasado siete años. Mi abuela me espera en la estación del tren. Regreso para quedarme. Viviremos juntas, aprenderé todo su conocimiento. La cuidaré. Y mañana comienza mi primer día de clase como maestra en la escuela rural. Tengo el sentimiento de calma y felicidad. Me digo: ¡La vida, merece la pena de ser vivida! A pesar de todo.



## **TRES POEMAS. PUBLICADOS EN ESTALLIDO, ED. PRAMES. ZARAGOZA**

(Por Mercedes Llop Alfonso)

1

Inauguro tiempo y espacio de una realidad nueva con la pluma regalada.  
Tejeré en palabras la túnica del alba,  
los monstruos huirán con la fuerza de esta espada.  
Te daré presencia cuando necesites calma,  
serás puerta abierta de sueños inquietantes y refugio de esperanza.  
Tú eres la letra que me salva.

2

Me ahogo  
la tierra me engulle,  
siento que me voy al fondo.  
No caben todas las letras ni se puede llevar toda la carga.  
Renacer y mirar diferente.  
Colocar cada cosa en su sitio según la mirada de hoy.  
Detenerme con exactitud bajo el árbol prohibido  
y con este atrevimiento lanzarme  
para encontrar la vida,  
antes prohibida.

Las montañas se han hecho pequeñas,  
como la plaza de mi pueblo,  
las casas, la iglesia y el patio de la escuela.

Los pájaros se van,  
fluye el agua fresca de verano.

Postigos de pequeñas ventanas no dejan ver a las mariposas,  
caen las piedras de los corrales viejos  
y los pájaros han construido nidos en las chimeneas de casas deshabitadas.  
Las tejas clavadas entre huesos de animales podridos  
sobre tejados de cañas y barro.

Sumisión.

No puedo más con tanta pasividad.  
Fuera indolencia; es el tiempo del grito.

Explosión.





## **PÁJAROS DE SILENCIO - 28**

(Por María Pilar Martínez Barca)

Si ahora me muriese,  
¿qué tendrían mis manos que ofrecer?  
¿Qué música callada guardaría  
un corazón turbado por la bruma,  
la inquietud, el desvelo?  
¿Qué soledades ocres  
borrarían los pasos del camino?  
¿Qué nido albergaría la oquedad del invierno,  
el pájaro desnudo, las estrellas  
que se van desprendiendo de una mirada triste, desolada?  
¿Qué cimbrarse de álamos decapitados  
soportaría el cierzo, la ventisca,  
la niebla que enmaraña el interior?  
¿Qué crepúsculo ciego precedería a un alba  
vacía de gorriones?  
¿Qué vuelo alicortado  
cruzaría en ceniza el horizonte?  
¿Qué almíbar desvaído encendería el alma?  
¿Qué desnudez de rama abrigaría  
el cuerpo sin caricias?

¿Qué temblor de raíces congelará el espasmo?  
¿Qué surtidor de sombra taladrará la noche?  
Dejo caer los párpados. Interiorizo. Duermo  
y una luz cegadora me lleva hacia mí misma.  
Era sólo el preludio de las primeras nieves.



El Teléfono de la Esperanza de Aragón, subsiste gracias a las personas que nos ayudan como socios económicos o realizando donativos puntuales.

Si quieres ayudarnos a seguir ayudando puedes colaborar realizando un donativo puntual o haciéndote socio económico.

<https://telefonodelaesperanzadearagon.es/hazte-amigo/>

Realizando nuestros cursos de bienestar emocional.

<https://telefonodelaesperanzadearagon.es/cursos/>





50

años escuchándote

***Teléfono de  
la esperanza***

**Presidencia de Honor, S. M. la Reina**