



## 13 Razones por las que los Jóvenes Superan los Pensamientos Suicidas

Por: JC Pohl, Licenciado en Terapia Matrimonial Familiar | Presidente y Dir. Gral. de TEEN TRUTH

Yo disfruté mi tiempo en la escuela y me preocupa mucho al ver a estudiantes sufrir. Al trabajar con TEEN TRUTH y RISING UP he conocido a estudiantes suicidas, y he visto a muchos superar los pensamientos negativos y la adversidad.

**Hay que mostrarles a los estudiantes que hay otra solución aparte del suicidio.**

### 13 Razones por las Que los Jóvenes Superan los Pensamientos Suicidas:

- 1. Involucrarse.** La manera más fácil de superar la negatividad y la depresión es de tomar acción. Involucrarse en un grupo, equipo, club u otra actividad permite a los jóvenes ocupar sus mentes y dirigirse en una dirección positiva.
- 2. Establecer Relaciones.** Las investigaciones muestran que las relaciones ayudan a activar la felicidad, y muchos que eligen no suicidarse señalan a las relaciones con amigos o la familia como una de las razones principales para persistir.
- 3. Servir a los demás.** Los seres humanos naturalmente forman comunidades pequeñas y unidas como seres sociales que contribuyen al grupo. Hacer una diferencia en las vidas de los demás es la forma más segura y más rápida hacia la felicidad.
- 4. Encontrar un ritmo.** Cuando yo aconsejo a clientes deprimidos, buscamos maneras de obtener pequeñas victorias. Al enfocarnos en soluciones pequeñas que pueden realizarse hoy, mañana, o para la siguiente sesión, se establece un "ritmo" positivo.
- 5. Tomar un descanso.** La vida es estresante, y a veces todos necesitamos un descanso! La ciencia ha comprobado que el ejercicio, la meditación, escribir en un diario, vivir la naturaleza, y hacer caminatas son maneras excelentes para permitir a nuestras mentes un alivio del estrés.
- 6. Normalizar la presión.** Aún antes de que Hamlet hubiera dicho, "Ser o no ser, esa es la cuestión," las personas han batallado con las tensiones de la vida. Ayude a sus hijos a darse cuenta que los seres humanos han lidiado con este tipo de pensamientos desde el principio de los tiempos. Esto les da consuelo y esperanza de que ellos pueden salir adelante, tal como otros lo han hecho en el pasado.
- 6. Contar Su Verdad.** Los jóvenes seguido se sienten como que tienen que mantener una imagen perfecta, pero yo he visto a muchos encontrar gran fuerza en contar su verdad. Al ser sinceros sobre nuestros sentimientos y vulnerables con aquellos que más nos quieren, creamos relaciones más estrechas y podemos encontrar ayuda cuando sea necesaria.
- 7. Descubrir la fuerza en la adversidad.** En TEEN TRUTH llamamos a esto "Encontrar tu voz," y en la consejería yo le llamo un método basado en las fuertes. Los jóvenes que toman el tiempo para descubrir sus fuertes son más resistentes a la adversidad.

**8. Mantener la perspectiva.** "Esto también pasará." Todos sabemos la historia de cómo Bill Gates creció a dominar el mundo. Mantener la perspectiva es difícil para los adolescentes porque del aspecto del desarrollo seguido es difícil para ellos ver más allá del presente. Debemos explicarles a los adolescentes que, con el tiempo, las cosas sí mejoran.

**9. Saber la diferencia entre la autoestima y la autoeficacia.** ¡Yo no aprendí esto hasta estar en el programa de mi maestría en la Universidad Texas State! La autoestima toma las fuerzas externas para definirse a sí mismo, pero la autoeficacia toma las fuerzas internas para definir el yo. Se trata menos de lo que el mundo piensa sobre ti, y más sobre lo que tú piensas de ti mismo. Ambos jóvenes y adultos con los que trabajo se sorprenden cuando logran cambiar su perspectiva de la autoestima. Debemos animar a los jóvenes a tener altos niveles de autoeficacia. La autoestima es un mito de nunca acabar.

**10. Usar la adversidad para el autodescubrimiento.** Sí, son tiempos difíciles hoy día, pero el único modo que verdaderamente crecemos es durante la adversidad. No aprendemos mucho acerca de nosotros mismos cuando estamos en la cima de una montaña, pero de seguro aprendemos cuáles son nuestros límites al escalarla.

**11. Aceptar que el mundo es difícil.** Cada quien lleva sus propias cargas. Es importante que los adolescentes se den cuenta que la vida no es como una película de Disney ni tampoco como un perfil plástico de un famoso en Instagram. Es difícil. Solo con admitirlo, nos permitimos la libertad de arremangarnos la camisa y tomar una actitud de resolver los problemas.

**12. Encontrar un adulto carismático.** El Dr. Robert Brooks ha investigado a fondo todo sobre la resistencia, y encontró que el mayor factor singular de los adolescentes que tienen resistencia es que conocen a un adulto carismático. Cada joven debe poder señalar un adulto en su vida a quien pueden acudir durante un momento de necesidad. Si él o ella no tiene a alguien así...entonces usted ¡tiene algo de trabajo en casa que hacer!

**13. Nunca darse por vencido.** Hannah pensaba sobre todos los que la habían herido, todos los que la habían derribado...pero como dijo el gran Rocky Balboa en una ocasión, "No se trata de qué tan duro puedes pegar, sino de qué tan duro te pueden dar y aun así sigues avanzando; cuánto puedes aguantar, pero tú sigues determinado hacia tus metas.

**Esa es resistencia. Y contra la verdadera resistencia, los pensamientos suicidas no tienen ninguna posibilidad.**