

Revista

comfama

Edición N.º 487 - ISSN 2027-2715
Medellín, septiembre del 2022

Es hora de hablar de salud mental

Cuatro de cada 10 personas con trastornos mentales en Colombia recibe atención médica.

Somos *frágiles*, somos FUERTES

«Estar loco es, sobre todo, estar solo»

Rosa Montero,
El peligro de estar cuerda.



Por David
Escobar
Arango,
Director
Comfama

Una publicación comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2,
piso 5, Medellín - Colombia.
Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Juan Rafael Arango P., Jaime Albeiro Martínez M., Jorge Alberto Giraldo R., Octavio Amaya G., Jorge Iván Díez V., Juan Luis Múnera G., Carlos Manuel Uribe L., Tomás Restrepo P., Alejandro Olaya, Fabio Alonso Vergara C., Hernán Ceballos M. **Suplentes:** María Adelaida Pérez J., Esteban Tobón U., Luis Fernando Cadavid M., Martha Ruby Falla, Liliana María Sierra H., Rigoberto Sánchez G., Juan Luis Cardona S., Juan Alberto Ortiz A. **Director:** David Escobar Arango **Coeditores de la edición:** Jhonny Echavarría y Gabriel Mesa Nicholls **Responsable equipo de comunicaciones:** Perla Toro Castaño **Editores:** Yenifer Aristizabal Grajales y Roque Dávila Pineda **Redacción:** Perla Toro Castaño, Ricardo Arias Sánchez, Ángela Lobo Jaramillo, Lucas Yepes Bernal, Sara Ruiz Montoya, Yicela Ramírez Giraldo, Jénifer Martínez, Perla Villa Rodríguez y Gabriel Mesa Nicholls. **Diseño editorial:** Carol Jaramillo Hurtado **Asesoría gráfica:** Julián Posada C. y María Patricia Cadavid S. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Juana Botero, Juan Manuel Restrepo y Gustavo Escobar **Corrección de textos:** Ojo de lupa. **Imagen portada:** Freepik.

Preprensa e impresión: El Colombiano
Circulación: 160.000 ejemplares.
Vigilado Superintendencia
del Subsidio Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

El primer médico, con los resultados de los exámenes en su escritorio, me miró: «Cuénteme de su vida, ¿cómo está?, ¿qué está sintiendo? No puedo atenderlo si no lo comprendo, si no conozco sus emociones». Miré de nuevo el logo del lugar en los papeles que tenía al frente, no me había equivocado, era un centro cardiovascular, no sicológico. Sin embargo, su mirada tranquila y sus palabras amables me inspiraron confianza. Comencé a contarle de mi vida, a compartir mis inquietudes. Su pregunta me obligó a reconocerme. «Tiene los síntomas de un *burnout*», concluyó.

El segundo doctor, un buen amigo y sabio médico funcional, me escuchó con paciencia y luego sentenció: «Es que tú eres como un carro con 14 pasajeros encima. Hay que cuidarlo mucho y estarlo revisando». Lo miré con ganas de llorar. Esa imagen simple me describía plenamente. De repente, vi toda mi fragilidad en la forma de un carro lleno de gente y carga real e imaginaria en su interior, varios pasajeros colgados de las puertas y otros encima del techo. «Si no te cuidamos, podrías afectar tu sistema parasimpático», explicó.

No crean que compartir esto es fácil. Sé que culturalmente habrá quién me juzgue débil, imprudente o ambas. Estoy revelando algo que normalmente avergüenza, las familias esconden y nadie declara en una entrevista laboral. Pero es la verdad, tuve un episodio muy duro de estrés laboral. **Al comienzo pensé que era una cosa que un buen sueño o un fin de semana sanarían, pero era necesaria una respuesta más contundente.** Ahora estoy mucho mejor, aunque el

proceso continúa aún debo afrontar las causas subyacentes con total determinación. **Agradezco haber reconocido mi vulnerabilidad para poderlo afrontar y luego comenzar a resolverlo. Intuyo, además, que contarle en este texto puede servir a algunas personas que lo viven en carne propia o conocen a alguien que pasa por esto o algo similar, pero se lo niegan y lo esconden al resto del mundo.**

Hacemos esta segunda revista Comfama sobre salud mental porque cuando uno se está cansado de repetir, la gente apenas está empezando a entender. También porque el asunto, luego de la pandemia, es aún más desafiante que con nuestro primer llamado de atención en 2018. Es muy probable, apenas estamos acopiando estadísticas, que el estado de la salud mental de los colombianos esté peor ahora que antes de 2020. No sería extraño, dado que vivimos en un mundo en medio de una crisis democrática y climática, con guerra en Europa y una situación económica global fuertemente desafiante. Colombia y Antioquia viven, además, sus propios dramas en medio de todo esto. No es que todo vaya mal, desde luego, hay miles de razones para la esperanza, pero también las hay para lo contrario.

Nuestra primera intención es de carácter cultural. **Queremos ayudar a normalizar la conversación sobre salud mental, poner el tema de nuevo en la mesa de las empresas, en el comedor de las familias y ante los ojos de los gobernantes. Queremos acabar con el tabú que bloquea el avance y que genera los más tristes finales y las más profundas desgracias familiares.**

Por otro lado, pretendemos desencadenar nuevas acciones y alentar las que hay en marcha. Con un espectro amplio, desde la prevención, la alimentación, la educación, hasta la atención en niveles de diferentes complejidades, pensamos que el país debe resolver pronto cómo hará para tratar el asunto de la salud mental y actuar en consecuencia. Es necesario asumir con determinación y sentido de urgencia la depresión, el estrés laboral y muchas otras patologías. Se trata de un asunto de la máxima prioridad nacional, empresarial y familiar.

Finalmente, aspiramos a que con estas historias, todas reales, humanas y bellas, podamos llegar al corazón de muchos y desencadenar respuestas individuales, tan necesarias como las institucionales. Frente a nosotros puede haber un ser querido o un colega descolgado en «esa espiral descendente» de una enfermedad mental, como lo describe Rosa Montero en su más reciente libro. **Cuando un amigo esté con la mirada gacha o hable menos de lo normal, prestemos atención, acompañemos ese momento. No olvidemos, además, que ese ser en problemas puede estar mirándonos en el espejo de nuestro baño.**

Convirtamos nuestra vulnerabilidad en una fuerza que nos una y humanice.

Normalicemos pedir ayuda, buscar a los profesionales que nos pueden asistir, acudamos pronto cuando nos necesiten y pensemos en la bella lección de Borges sobre la compasión, que nos recuerda que todos «somos voces de la misma penuria».

Hablemos de salud mental

¿Qué pensamientos nos acompañan? ¿Cuáles son aquellos que nos generan malestar ¿Qué tipo de relaciones construimos? ¿Qué imagen tenemos del éxito?

Hacemos estas preguntas porque sus respuestas podrían revelar mucho de nuestra salud mental y sus desafíos cotidianos.

Con esta nueva Revista Comfama queremos cuestionarnos por la forma como la hemos entendido, reconocer que si la cultivamos desde la infancia mucho de lo que somos hoy podría ser diferente y que si conversamos más al respecto, muchas pérdidas podrían evitarse.

Esta es una invitación para volver a hablar de lo esencial y de las oportunidades que se nos abren al descubrir historias que nos muestran caminos para hacernos cargo de ella, nosotros mismos y con ayuda profesional. Comparte tus opiniones usando la etiqueta **#HablemosdeSaludMental** y disfruta de nuestros contenidos exclusivos en

revista.comfama.com

Valentía es buscar ayuda

Sergio empezó terapia a los 20 años. A los 25 supo que sufría de ansiedad y depresión. Tras 11 años de terapia, tiene un nuevo diagnóstico y una nueva forma de comprenderse.

El trastorno límite de la personalidad impacta en la forma en que se piensa y siente la persona sobre sí misma y sobre los demás. Incluye problemas de autoimagen, dificultad para manejar las emociones y el comportamiento y un patrón de relaciones inestables.

El trastorno de desrealización sucede cuando en repetidas oportunidades la persona se observa a sí misma desde afuera de su cuerpo o siente que las cosas que la rodean no son reales.

Sergio Alzate es un contador de historias profesional. Estudió periodismo, pero, como él dice, la comunicación le da la comida. Durante su trasegar para descubrir y narrar historias, la primera que ha debido escudriñar es la propia y, **en esa investigación personal, llegó el momento en que tuvo que reconocer que algo no estaba bien con su salud mental** por cuenta de una seguidilla de situaciones entre la infancia y adolescencia.

Sergio fue diagnosticado con **trastorno límite de personalidad**, sin embargo, no supo en qué momento específico empezó a padecerlo. **Su trastorno iba siendo parte de su vida tan progresiva y sutilmente que por mucho tiempo pensó que así era como podía vivir.**

Pero empezó a llorar más de lo normal, sentir que las cosas no estaban bien consigo mismo y experimentar algo que para ese momento le era desconocido: **el trastorno de desrealización**, todo esto lo hizo pensar que se estaba enloqueciendo. Variaciones en la realidad que le produjeron miedo y que lo llevaron incluso, a ideas suicidas.

Mucho de lo que ha tenido que vivir Sergio en su vida adulta, tiene origen en la infancia. Vivió esta etapa de forma estricta por parte de sus padres y, en el colegio, era víctima de bullying; a pesar de seguir siendo un niño alegre y extrovertido o de normalizar agresiones como «cosas del colegio» estas vivencias cobraron peso en la adolescencia y durante esta etapa Sergio perdió su capacidad habitual para socializar. Además, empezaron a manifestarse dificultades para entablar relaciones con otras personas.

Para él, hubo un antes y un después del diagnóstico. **«Cuando las personas no saben lo que tienen, no le dan la trascendencia que cada caso necesita, se viven cosas de forma inconsciente o incluso en negación»**, lo dice porque a él le pasaba al principio. Su mejor terapia era la conversación con un amigo, para él era un acto liberador que lo llevaba a concluir: no estoy loco. **Aunque una buena conversación y vínculos sanos son fundamentales, cuando se padece un trastorno, se requiere también la ayuda de especialistas.**

Hablar periódicamente con su terapeuta y refugiarse en la literatura, lo ha ayudado a entender cómo gestiona sus emociones y a abrazar cada reacción suya como algo ‘normal’, ni buena, ni mala, solo real.

Este hombre de 31 años que durante más de 10 ha vivido un proceso consiente por su salud mental ha encontrado la palabra que lo define: ‘neurodiverso’ Con ella, busca referirse a todos los individuos que viven con condiciones que los llevan a navegar procesos cognitivos y emocionales de manera distinta a la norma. Para él, cualquier persona neurodiversa debería ser comprendida y evitar comentarios como: «échele ganas, esto es solo una etapa», como si esto dependiera solo de voluntad o gratitud por la vida.

Además, **recomienda a familiares y círculo cercano de quien requiere ayuda que más allá de patologizar o aventurarse a decir qué puede estar viviendo esa persona, quien realmente quiere apoyar lo debe hacer desde la escucha activa.** «Como lo hacía mi amigo: generar espacios seguros para entender lo que se vive y qué tipo de ayuda es la que pedimos».

Ilustración Carolillo

0,9 %

de los jefes de hogar y cónyuges de 23 ciudades del país buscaron ayuda terapéutica para sentirse mejor (DANE, 2021).



¿Has tenido un fuerte malestar emocional (ansiedad, depresión u otro) y te gustaría compartir tu historia? Escanea el código QR, cuéntanos lo que has sentido (síntomas) y qué ha sido lo más difícil del proceso para ti. Será anónima si lo deseas y te enviaremos de vuelta algunas herramientas digitales útiles para sobrellevar las dolencias mentales.

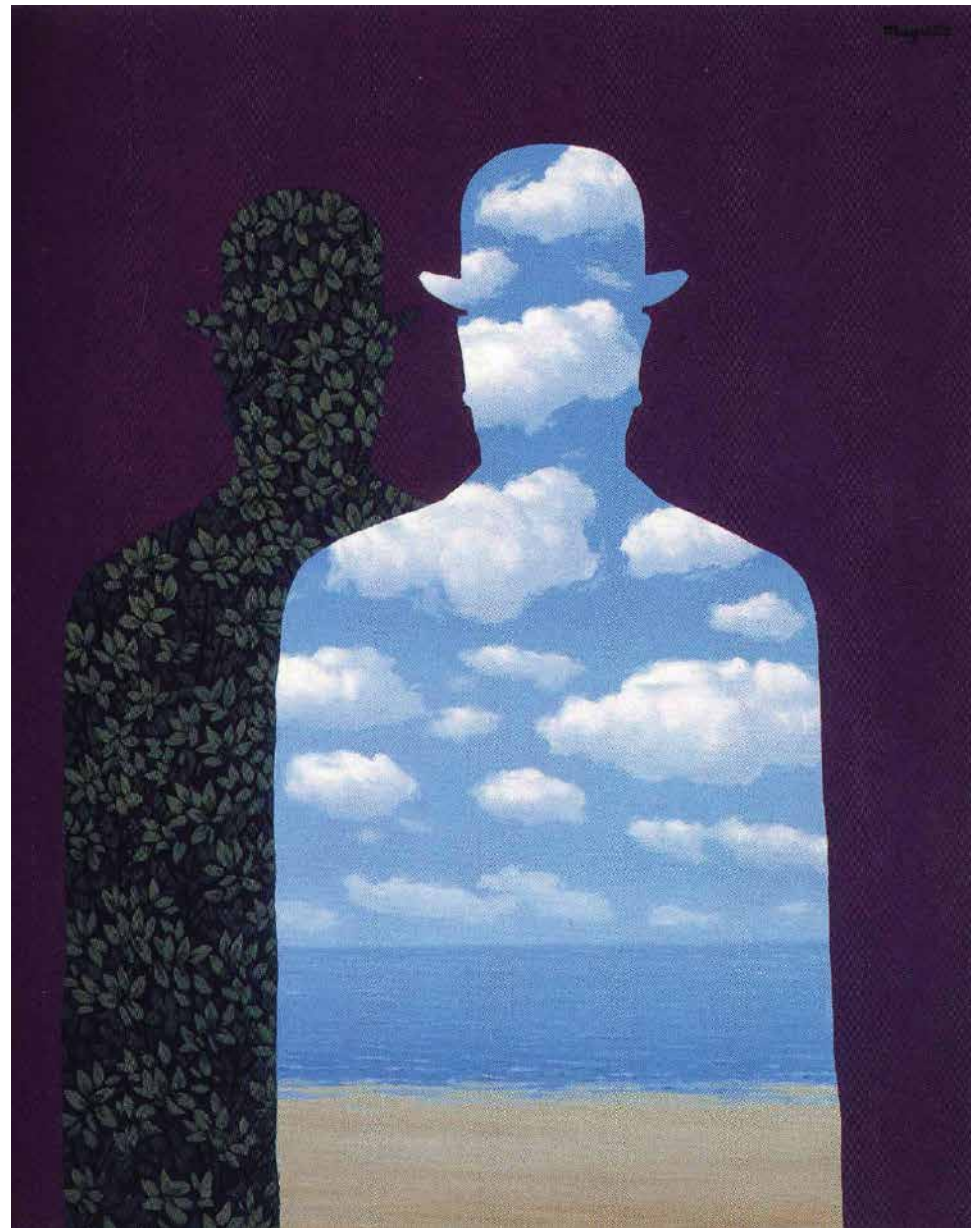
Ocúpate de tus emociones y pensamientos

El cómo te sientes está determinado por la forma en cómo lo interpretas y a la opinión que tienes sobre ti mismo y los demás. Ocúpate de cuestionar tus formas de opinar e interpretar las situaciones de la vida, esto te permitirá ver las cosas de otras maneras y cambiar la forma como te ves a ti mismo.

| ? | ¿Qué haces cuando sientes malestar emocional?
¿Dónde has buscado ayuda para tu salud mental?

| # | #HablemosdeSaludMental para hacernos cargo.

Tu diagnóstico no es *tu personalidad*



High Society (Alta Sociedad) 1962, René Magritte. <https://arthurio/>

El diagnóstico alivia, nos ofrece una certeza. Pero corremos el riesgo de encasillar a quien lo tiene. Diana Hernández vive, junto a sus gemelos Nicolás y Andrés, el aprendizaje de ver más allá de la etiqueta.

¿? | ¿Cómo has acompañado a alguien con un trastorno? | **#** | **#HablemosdeSaludMental** para saber que el diagnóstico no nos limita.

Diana María Hernández Cuellar se casó a los 33 años con el «amor de su vida», como lo expresa. Después de dos años de una feliz convivencia, llegaron Nicolás y Andrés, gemelos esperados con amor en este hogar.

La espera fue emocionante; pero también angustiante. Diana tuvo que ser intervenida de emergencia por algunas complicaciones y los niños pasaron un mes en incubadora bajo observaciones médicas al ser prematuros. Una vez en casa, pensaron que los momentos difíciles pasarían y que tanto los niños como sus padres estarían tranquilos, en el día a día de la crianza.

Sin embargo, encuentro tras encuentro con el pediatra se dieron cuenta de que presentaban retrasos en su desarrollo. Las preguntas no cesaban: «¿cuándo deben levantar su cabecita?, ¿en qué momento deberían gatear?, ¿por qué mis hijos no hablan?»; preguntas que fueron cada vez más apremiantes con el paso del tiempo. No sabían a qué se enfrentaban, qué esperar.

Cuando Nicolás y Andrés tenían dos años y medio fueron diagnosticados con trastorno del espectro autista (TEA). Diana y su esposo, sintieron que el mundo se les venía encima, que la vida de sus hijos, y de la familia completa, se reducía a una palabra: autismo.

«Los médicos se equivocaron amor, se demoran porque son

prematuros», le decía Diana a su esposo en un primer momento de negación. Luego, se refugió en la espiritualidad y en un retiro espiritual pudo tener el tiempo de asimilar lo que estaba sintiendo como madre y como mujer: frustración e incertidumbre al enfrentarte al diagnóstico.

Allí encontró también las preguntas para tratar sus emociones: «¿será por mi culpa que tienen esta condición?, ¿mis hijos podrán vivir algún día sin mi ayuda?, ¿podrán ser felices?», en su mente solo se repetía que no debía rendirse y que debía ver en ellos su mejor versión.

Al regresar a casa, determinada a enfrentar activamente lo que estaban viviendo como familia, decidió renunciar a su empleo y dedicarse de tiempo completo a la posibilidad de conocer a sus hijos y buscar en la experiencia de otras familias con historias similares, pistas para tratar de forma adecuada este desafío.

En medio de la indagación, encontró profesionales de diversas áreas que apoyaban el desarrollo de otros niños con el mismo diagnóstico. Al poco tiempo, Nicolás y Andrés estaban en equinoterapia, música, psicología, arte, además de contar con el acompañamiento incondicional de su familia. Los gemelos empezaron a relacionarse con el mundo, jugar, compartir y disfrutar de otras maneras y, después de cuatro años, Diana escuchó por primera vez a sus hijos decir: “mamá”.

Hoy reconoce en ellos personas extraordinarias, con gustos, intereses y actitudes particulares como cada ser humano. Por eso decidió crear la fundación Conectando Corazones, un espacio para compartir con el mundo sus aprendizajes y acompañar a otras familias que van por el mismo camino que ella recorre desde hace años.

Busca ayuda en momentos difíciles

Frente a confusiones o situaciones difíciles, busca la escucha psicológica. Una escucha activa te ayuda a comprender lo que ocurre, entender cómo estás implicado y encontrar alternativas a las contempladas.



¿Quieres recorrer el camino que lleva a la meditación? Descubre con ComfamaPRO técnicas y estilos para adoptar este nuevo hábito.

Las emociones se cultivan desde la infancia

¿Qué sucede a largo plazo, cuando desde niños nos hacemos conscientes de nuestras emociones para entenderlas y gestionarlas mejor? Vanessa y Jerónimo lo hacen y comparten a diario con su ‘monstruo de colores’.

Jerónimo tiene seis años, le apasionan las manualidades y crear objetos nuevos con material reciclable; desde allí, siente que puede contribuir de manera positiva al planeta. Sus días transcurren entre el juego, los compañeros de colegio y las actividades en casa.

Como a cualquiera de nosotros, los desbordes emocionales pueden visitarlo en ocasiones. La frustración se hace presente ante un «no» o frente a un límite no deseado. Por eso, con Vanessa, su mamá, trabajan en la gestión de las emociones para identificarlas, entenderlas y aprender a manejarlas. Especialmente, las emociones básicas como alegría, enojo, miedo, tristeza y calma.

—Cálmate primero y cuenta hasta diez
—¿Qué sientes?, ¿cómo te sientes?
—Respira y cuéntame lo que estás sintiendo.

Estas son las preguntas que Vanessa le hace a Jerónimo para así orientar sus emociones en el momento clave a través de una conversación abierta, sin represión. «A veces lo veo sentado como en posición de meditar, empieza a respirar profundo y luego me dice: mamá, ya podemos conversar»

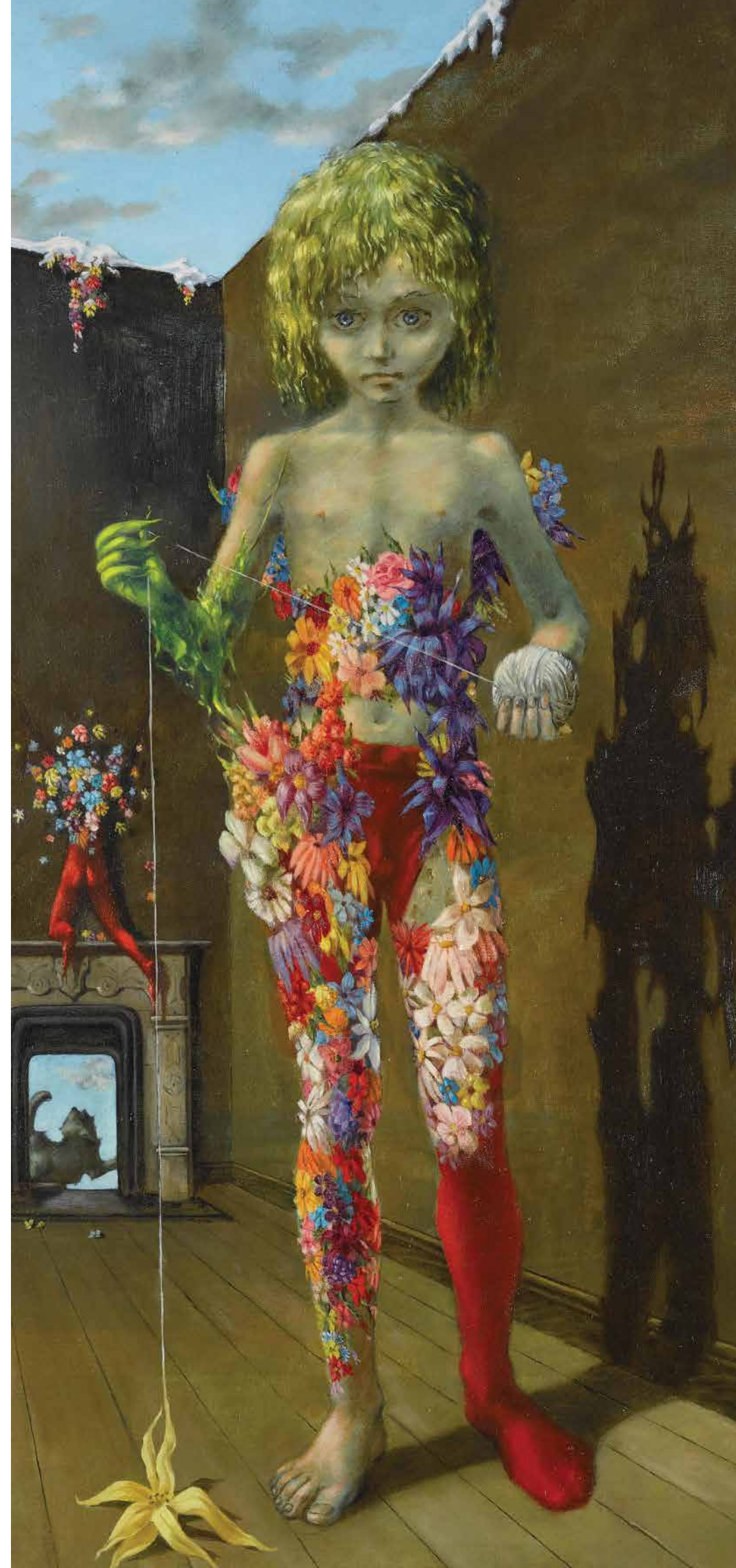
Vanessa tuvo una infancia tranquila, pero cuando supo que sería mamá vio, en retrospectiva que durante esa época algunas tensiones relacionadas con las emociones podrían haberse resuelto de manera diferente. Actualmente, como madre, aspira a que su hijo aprenda a atenderlas de forma asertiva.

«Ahora como adulta siento que eso influyó en mis comportamientos y en mis emociones. Quise cambiar esos patrones desde el momento en el que supe que esperaba a Jerónimo, busqué mucha literatura, consulté páginas enfocadas en bebés y en la crianza de los hijos. Algo tenía claro: no quería criar a Jero de la misma manera y empecé a buscar cómo darle la vuelta y hacer el cambio», dice.

En la habitación de Jerónimo descansan en un móvil cinco monstruos. Cada uno tiene un color diferente: el rojo para furia; el amarillo es alegría; el azul, la tristeza; el negro para cuando llega el miedo y el verde para la calma. El monstruo de colores es un cuento con el que se reconocen las emociones, se relacionan con sensaciones y tienen colores diferentes que ayudan a ordenarlas.

A este trabajo emocional, como centro de la crianza de Vanessa, se suma un ingrediente complejo: la creencia aún generalizada de que los hombres deben ser inquebrantables —mientras que las mujeres son frágiles— provocando desde muy temprano la represión de las emociones y ampliando la brecha de género en su gestión. **Vanessa sabe que es fundamental formar nuevas masculinidades.**

Jerónimo, aprende en casa lo que refuerza en *Cosmo school*, donde estudia: reconocer y llamar a las emociones por su nombre, conversar con respeto y practicar la escucha activa. En él crece la semilla de una persona capaz de relacionarse con otros, tomar mejores decisiones y vivir sus emociones asertivamente.



The Magic Flower Game (El juego de la flor mágica), Dorothea Tanning, 1941. www.dorotheatanning.org

| # |

#Hablemosde SaludMental

para que las futuras generaciones tengan mejor gestión de sus emociones.

| ? |

¿Cómo ayudas a que niños y niñas de tu entorno validen y gestionen sus emociones?



El libro *El Monstruo de Colores* de la escritora y psicoterapeuta española Anna Llenas, lo puedes encontrar en nuestras bibliotecas Comfama.

Recomendación para cuidar la salud emocional

Trabaja en ser consciente de cada emoción: observa qué te hace sentir triste, enojado o frustrado e intenta abordar o cambiar esas cosas. Además, expresa tus sentimientos y pon límites a otros cuando algo te produzca malestar. Ocultar nuestra tristeza o enojo aumenta el estrés y provoca fricciones con otros.

Empresas que cuidan la mente

Una empresa también puede aportar a la salud mental de sus trabajadores; **KeyBe** lo hace desde su nacimiento durante la crisis sanitaria por COVID-19. Esta empresa de software promueve la conversación sobre salud mental entre más de 100 trabajadores en todo el mundo.



Ilustración CarolJllo

Con la pandemia, nos enfrentamos a nuevas formas de relacionarnos y de trabajar. Las tareas en casa, la empresa y hasta la vida social, se mezclaron como en una licuadora. Fue un reto para el que pocos estaban preparados. En este contexto, nació y creció **KeyBe**, una empresa de *software* que, en menos de tres años pasó de tener ocho empleados en Medellín a tener 100 en diferentes partes del mundo.

Fue la pandemia, y las reflexiones frente a todo lo que estaba pasando, lo que hizo que Felipe y los demás fundadores de la empresa pensarán en que había que volver a la esencia y ser más empáticos con nosotros mismos, nuestros compañeros y clientes. No era el mejor momento para crear

una empresa de la exigencia y velocidad que requiere el mundo de la tecnología. La gente estaba cansada y sentirse presionado era el peor de los alicientes laborales.

Por eso, los creadores pensaron en que en el centro de su día a día debía estar la salud mental y el bienestar de sus trabajadores y que, de esta manera, podrían ser incluso más productivos.

No era un reto sencillo: los casos de trastornos y las consultas por salud mental venían en aumento justo por cuenta de la pandemia. Es un tema que, gracias a ella, logramos poner sobre la mesa. Por eso decidieron que desde la empresa podría generarse una manera proactiva de gestionar las emociones de sus colaboradores, que esta no era

solo una tarea personal y que no solo impactaba el entorno íntimo o familiar.

«Si bien la automatización de procesos nos abre un mundo de posibilidades, en KeyBe tenemos la convicción de que esta funciona como recurso para facilitar los trabajos repetitivos; pero, para que opere como se necesita, detrás debe haber una persona feliz, cálida, con capacidad humana y de persuasión; con un mindset de crecimiento y de aprendizaje con otros», dice Felipe Arango, uno de sus fundadores.

Se preguntaron entonces por la cronificación del estrés laboral o, lo que se conoce como **síndrome del burnout**, y decidieron poner al ser humano en el centro de su operación.

Síndrome del burnout se refiere a un grupo de síntomas relacionados con desgaste mental y físico. Se origina con la carga y el estrés laboral continuo y crónico. Se experimenta pérdida de energía, incapacidad para descansar, fallas en la concentración y en la memoria, síntomas digestivos, dolor de cabeza, dificultad para dormir, ausentismo laboral... y frecuentemente quienes lo padecen no reconocen sus propios síntomas: *psiquiatra Óscar Correa.*

El estrés no es negativo en sí mismo, nos ayuda a movilizarnos. No obstante, cuando es crónico sí representa un problema, por eso en esta empresa decidieron que lo ideal no era reprimirlo sino acompañar a los trabajadores que lo viven para entender su origen y aprender a manejarlo. Lo ideal es que este no se sufra pero, cuando sucede, hace la diferencia el contar con herramientas para afrontarlo.

En esta industria se mueve más rápido la tecnología que el mundo en sí, y el tiempo es un recurso precioso. De ahí que se preguntaron cómo propiciar momentos de oxigenación laboral y desconexión. Adoptaron acciones que hoy saben que han sido acertadas, como ver el rostro del otro en

una reunión, romper el hielo con una canción o un chiste, ponerse de pie y estirarse, ir por un café, promover un aprendizaje permanente, ser muy concretos y respetar los espacios personales.

«Lo adoptamos como algo mucho más entretenido, lejos de lo obligatorio», resalta Felipe, quien está convencido de que **los empresarios y organizaciones pueden reconstruir las formas de relacionarnos que se fragmentaron por la pandemia y que, para esto, es fundamental conocer las motivaciones, miedos y sueños de las personas con las que se relacionan gran parte del día.** «Reconocer al otro, puede ser como vernos a nosotros mismos a través de un espejo».

Preserva un espacio para el ocio

Una buena película, libro, serie, o tertulias con personas que te agraden o un momento de descanso o de no hacer nada, son necesarios para evitar el estrés, la ansiedad y otras dificultades. Esta es una inversión en tu salud mental. Además, la solución a problemas es una labor que requiere del pensamiento creativo y este emerge si se cuenta con suficientes espacios de ocio.

Escanea el código QR y encuentra opciones de desconexión que ofrece Comfama.



| ? | ¿Cómo cuidan en tu empresa de la salud mental de sus trabajadores?
¿Cómo cuidas la tuya para no padecer de estrés laboral?

| # | **#HablemosdeSaludMental**
también en las empresas.

¿Hablamos del suicidio?

Nos han dicho que del suicidio no se debe hablar. Es el tabú entre los tabues. Pero Gabriel Mesa Nicholls todavía recuerda la tarde en que su amigo lo buscó y tuvieron que hablar del tema. Entre palabras y pensamientos de una conversación, llegó la perspectiva para afrontarlo.

Esta amistad es de esas que no se mueren con los años, por el contrario, desde el colegio han estado juntos y durante 50 años la amistad se ha fortalecido, mientras sus familias se encuentran frecuentemente en diferentes escenarios sociales.

Ese día Gabriel lo notó preocupado, su mirada era distinta y se sentía a leguas que algo lo inquietaba. No en vano, su amigo le había pedido que se vieran, en parte por ser su amigo y, además, por ser un buen amigo médico. «Quiero hablar contigo porque creo que de pronto me puedes ayudar», le dijo.

Cuando se encontraron, y Gabriel le preguntó qué le pasaba, le contó especialmente de la presión en el trabajo. Pero no solo era eso, todos los días sentía un peso, una carga que lo tenía abrumado y sentía que eran tantas cosas las que le producían ese malestar que no sabía cómo afrontarlo.



La Reconnaissance Infinie (El Reconocimiento Infinito) 1963, René Magritte. www.artetrama.com



¿Conversamos sobre lo que sientes?

La red de amor, cuidado y salud mental de Comfama te brinda el acompañamiento que necesitas: atención psicológica, terapia de familia, grupos de apoyo y hábitos para el cuidado de tu salud mental. Escanea el QR y descubre cómo acceder.

2.962

suicidios se registraron en Colombia durante el 2021 y, por cada suicidio en mujeres, suceden cuatro de hombres, según el DANE. ¿Cuál será el origen de esta brecha de género?

«No sé para dónde coger, qué camino tomar», le dijo preocupado y Gabriel se alertó viéndolo como en una especie de sinsalida. «Te confieso que se me ha pasado por la mente, en momentos críticos, el suicidio. Aunque no en este momento», dijo el amigo.

«Creo que a todos se nos ha atravesado el suicidio en algún momento por la cabeza, no eres el único. Vivimos en un entorno con demasiada presión donde es fácil perder la perspectiva», respondió Gabriel.

Su amigo no le entendía. ¿Qué es eso de la perspectiva? el concepto sonaba muy abstracto y Gabriel empezó con algunas preguntas para aterrizar la idea: «¿Qué es lo más importante en la vida, para vos, hoy? ¿La plata, la fama, las fincas, las empresas, las mujeres, la parranda?».

Sorprendido por el bombardeo de opciones, su amigo le dijo que nada de eso. «Entonces qué es?», preguntó Gabriel nuevamente. «Mi familia: mis hijas y mi esposa», respondió seguro.

«Ah, ok, eso nos va dando ciertas claridades y nos va despejando el panorama», aclaró Gabriel y siguió: «¿qué cosas tú y sólo tú puedes hacer? ¿Dónde eres indispensable o irremplazable?», preguntó Gabriel nuevamente y sin esperar respuesta dijo: «porque estoy seguro de que como

papá o como hijo nadie te puede reemplazar». Es cierto, musitó el amigo. «Ahora, en tu trabajo», continuó «de acuerdo con tu función, ¿qué cosas tú y solo tú puedes hacer? ¿Dónde eres indispensable e irremplazable?».

Su amigo no decía nada, escuchaba con una concentración que Gabriel nunca le había visto antes. Por eso continuó: «Piensa que el resto en lo que no eres indispensable, lo puedes y lo debes delegar. Más importante aún, debes delegarlo para poder enfocarte en lo más importante. **Nos podemos acostumbrar fácilmente a las cargas innecesarias.** Además, si lo analizas con calma, eres una persona muy exitosa».

Ante la mirada incrédula del amigo, Gabriel expresó lo que para él era sinónimo de éxito: tener quien te ame y a quien amar, vivir con propósitos y ser conscientes de que estos cambian, se transforman; ayudar a quienes han necesitado tu ayuda, aún sin pedirte; disfrutar cada día desde la gratitud y no haber sufrido por lo que no tenías que sufrir.

«Posiblemente la perspectiva sea ver la vida con cierta distancia, como si fueras otro.

Ser más consciente de lo logrado, y agradecerlo, que de lo que te falta, y padecerlo.

No es fácil hacerlo, es más sencillo desconocer que la vida es el presente, un regalo que tenemos todos los días», dijo finalmente.

Para Gabriel no existe una receta para acompañar a alguien que, abrumado, contempla el suicidio como una salida. Pero sin duda, este puede prevenirse y la presencia activa, la escucha atenta y la conversación, son la ayuda primaria que todos, ante la idea, podrían necesitar. Es necesario prestar atención para acompañarnos en estos momentos. En una palabra, a tiempo, podría encontrarse la diferencia entre la vida y la muerte.

Hoy, como nunca en la historia, hay más formas de terapia y ayuda para fortalecer la salud mental, emocional y espiritual. Psicólogos, terapeutas, psiquiatras, herramientas digitales han aumentado la cobertura de manera significativa.

Pedir ayuda oportuna no solo puede salvar vidas, nos puede ayudar a vivir plenamente.

¿Cuándo has tenido que hablar con alguien sobre el suicidio? Si esta idea ha pasado por tu mente, ¿cuál ha sido el origen?

#HablemosdeSaludMental para acompañar sin reservas.

Liberarse

La comparación con otras vidas en redes sociales, puede alimentar nuestra sensación de fracaso. ¿Cómo hacerle frente? News, grafitero de Medellín, debió hacerlo para recuperar su autoestima tras un año de tormento digital.

News es grafitero, lo conocen con este seudónimo en la escena local. Este artista urbano prefiere que su nombre de pila no sea revelado; para él, es más fácil hablar de lo que padeció durante un año por cuenta de las redes sociales que develar su identidad en el mundo del grafiti.

Trabaja además en el área de comunicaciones de un teatro local y durante un año culpó a la profesión que hoy ejerce, a su poco tiempo libre y hasta a sus propias habilidades de ser los responsables del sentimiento de fracaso frente a su desempeño artístico. Durante un año sintió que no era suficiente.

«Veía que mis colegas tenían mayor actividad en la calle, y aunque el progreso de ellos es gratificante, sentía frustración al ver que no tenía la misma posibilidad de crecer artísticamente», dice. Durante ese año sintió que su valor artístico se medía a través de publicaciones en *Instagram*, como las de sus amigos, y que entre mayor

fuera el número de *posts* referentes a su arte, más progresaban. Pero él no publicaba, no aparecía en las redes; pensó entonces que no era nadie.

Poco a poco fue perdiendo la pasión por lo que antes le resultaba gratificante, la autoapreciación sobre su arte fue negativa y terminó abandonando el grafiti en medio de una espiral que flaqueaba su autoestima.

Tiempo después, en medio de un proceso introspectivo, se dio cuenta de que esa frustración que sentía, tenía su origen en las redes sociales y, puntualmente, en su manera de consumirlas. El problema comenzó a la par de su nuevo rol laboral, en el teatro. Con la demanda laboral diaria, las horas que le podía dedicar al grafiti se fueron reduciendo y, con ello, la sensación de estarse estancando en el gremio, mientras otros grafiteros de la ciudad bombardeaban su timeline con nuevas publicaciones.

Frente a esto, News decidió asumirlo y buscar una

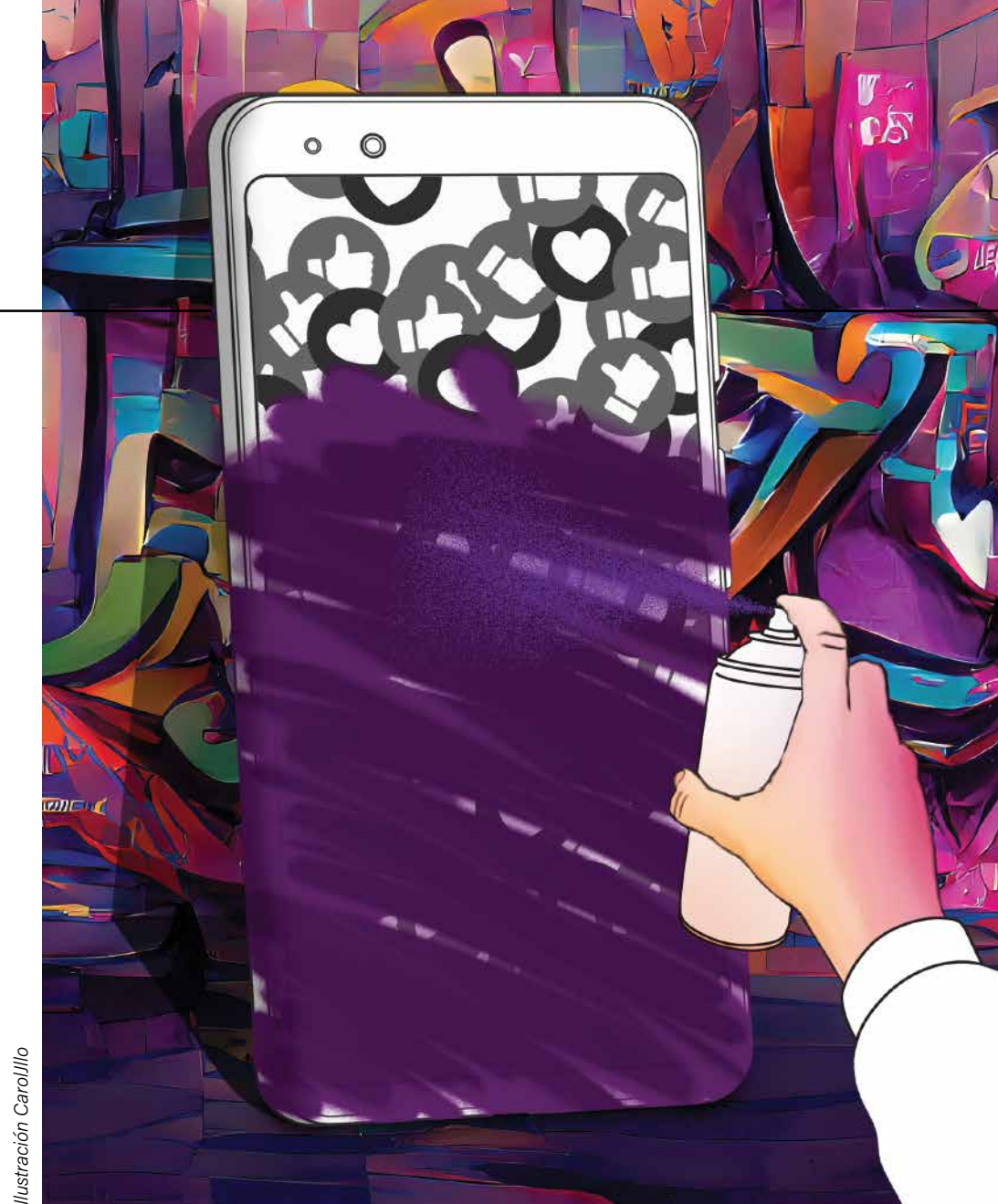


Ilustración Carolillo

Haz un uso cuidadoso de las redes sociales

Las redes sociales nos permiten otras formas de relacionarnos con quienes nos importan, pero también son un medio en el que circulan ideas acerca de la felicidad que pueden ser poco realistas y llegar a afectar nuestra percepción de la realidad o autoestima. Por eso, regula el tiempo que permaneces en ellas y mantente alerta sobre tus emociones con respecto a las redes sociales.

solución. Lo primero que hizo fue conversarlo con su red de apoyo: sus amigos y familiares más cercanos y quienes podían comprender lo que sentía: «en esas conversaciones encontré que no solo me sucedía a mí», cuenta.

Otra cosa que hizo para disminuir su malestar, fue también preguntarse por el consumo de redes sociales y se puso límites que considera más saludables. Reguló y filtró su consumo y tuvo en cuenta que era sano diversificar el contenido y no ver siempre lo mismo sino buscar otras cosas más agradables.

«Empecé a reducir mi tiempo de permanencia en las redes sociales y a tomar su contenido como un referente y no como una competencia», dice. La terapia psicológica también se sumó a este esfuerzo.

Asiste regularmente donde un experto que lo acompaña no solo en este consumo responsable sino en su constante autoconocimiento, crecimiento personal y perfeccionamiento de las habilidades blandas, asociadas a la inteligencia emocional.

News no se siente triunfante después de haber salido del círculo vicioso en el que estuvo durante un año, porque sabe que esto implica un reto constante. Hoy lo ha podido dominar en gran medida y debe esforzarse porque el resultado permanezca.

Finalmente, **sabe que quien puede atravesar una situación similar debe tener presente que «no todo lo que se ve en las redes sociales es real y que tras ese contenido existen seres humanos que también pueden atravesar dificultades y presentar altibajos».**

de los *likes*

| ? | ¿Has comparado tu vida o tu cuerpo con la de otras personas por lo que ves en redes sociales? ¿En qué ocasiones duermes cerca de tu celular?

| # | **#HablemosdeSaludMental** para habitar saludablemente el universo digital.

El documental *El dilema de las redes sociales* ahonda en estas como negocio, el poder que ejercen y la adicción que generan en nosotros. Encuéntralo en Netflix.



Cuidarte, cuidarnos

¿Cómo podemos ayudar a un amigo o familiar que sufre un problema mental? Estos trastornos no son cuestión de estados de ánimo, tampoco son debilidades. Te compartimos un decálogo de posibles acciones para cuidar a tus seres queridos que necesitan apoyo.



| ? | ¿Cómo cuidas la salud mental de tus seres queridos?

| # | **#HablemosdeSaludMental** para cuidarnos juntos.

«Anímate, pon de tu parte»; «agradece, mira que no te falta nada...», decimos en un esfuerzo por ayudar a quien presenta un problema de salud mental. Sin embargo, como cuando fallan los riñones o se alteran los niveles de azúcar, los diagnósticos relacionados con alteraciones en el cerebro y sus procesos vitales son condiciones que van más allá de las intenciones.

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno de salud mental, es decir que es altamente probable que, al menos uno de tus seres queridos, pueda padecer uno de estos trastornos.

Si quieres acompañar a alguien de forma amorosa y responsable, te proponemos diez acciones para hacerlo de manera asertiva.

¿Eres un(a) cuidador(a)?

Durante varios meses queremos acompañarte a ti también. A través de un grupo de Whatsapp podrás: recibir información especializada que te hará más fácil tu labor de cuidado y compartir tu experiencia con otros cuidadores . Escanea este código y haz parte de esta comunidad. Una iniciativa de Comfama y Mutante.



- 1 Abre tus oídos (y tu corazón).** ¿Conoces la escucha activa? Estar plenamente atento a lo que el otro tiene por decir es una práctica poderosa para acompañar a las personas que padecen un trastorno mental. ¡No juzgues! Despójate de prejuicios sobre las emociones y pensamientos que tu ser querido experimenta.
- 2 Cuida su autonomía.** Cuando sabemos que un ser querido sufre, queremos protegerlo ante cualquier situación que genere su malestar. Hazle saber que cuenta con todas las herramientas para solucionar dificultades detonadas por su comportamiento.
- 3 Promueve su tratamiento.** Tu rol no es el de un psicólogo experto o de un médico psiquiatra, pero sí puedes convertirte en guardián de su tratamiento y apoyar a tu ser querido en la búsqueda de un profesional de la salud mental que oriente los caminos para avanzar en su terapia.
- 4 Acompáñalo(a) a cuidarse.** La alimentación saludable, la actividad física, el contacto con la naturaleza y el sueño reparador influyen positivamente en la salud mental y física. Si te es posible, cuida que tu ser querido adopte y fomente hábitos de nutrición, ejercicio y descanso como parte de su tratamiento.
- 5 ¿Cómo te puedo ayudar?: la pregunta imprescindible.** Cada vez que encuentres el momento indicado, pregúntale a tu ser querido qué necesita de ti, de qué formas prefiere que estés presente. ¡Eres tú quien realmente lo conoce! puedes sugerirle acciones específicas que estarías dispuesto(a) a hacer por él o, simplemente, consultarle cómo se imagina tu compañía en los tiempos difíciles.
- 6 Recuérdale su valor y reconoce sus progresos.** Una condición común entre las personas con trastornos mentales es la baja autoestima, la sensación de incapacidad de afrontar su vida. Recuérdale todas sus virtudes, logros y hechos que demuestran que su trastorno no lo define como persona. Celebra sus avances en el tratamiento por pequeños que sean, puede resultarle difícil ser consciente de ellos.
- 7 ¡Las propuestas son válidas!** Proponle que vayan juntos a dar un paseo, que vean una película o que hagan algo que suelen disfrutar. Eso sí, ¡con libertad! Si no acepta tu invitación, no te preocupes, es normal. Evita mostrarle desaprobación o presionarlo. Muéstrale amorosamente que puede contar contigo.
- 8 Invita a tu familia remar para el mismo lado.** Después de informarte sobre su diagnóstico, conversa con las personas más cercanas a tu ser querido sobre una estrategia común para acompañarlo.
- 9 En los momentos de crisis, muéstrale que lo comprendes.** Puede que en ocasiones tu ser querido esté alterado o actúe impulsado por emociones como el miedo o la rabia. En ese caso, hazle saber que lo comprendes y que sus sentimientos son importantes para ti. Si llega a expresar intenciones de suicidio, tómatelo en serio y busca ayuda profesional.
- 10 No te olvides de ti.** En medio del cuidado corres el riesgo de descuidar tu propio bienestar. Recuerda atender tu salud mental y tus propias necesidades. Así, también, serás mejor compañía emocional y física para él o ella.

Higiene mental... tan necesaria como lavarse los dientes

Ángela se hizo cargo de su salud mental. Luego de padecer ansiedad y de experimentar ataques de pánico, comenzó a meditar, dormir mejor y comer diferente.

«Estoy sentada con los ojos cerrados y las piernas en posición de loto. Pongo las manos sobre mi pecho y hago respiraciones en cuatro tiempos. (inhala a través de la nariz mientras cuenta hasta cuatro lentamente. Siente el aire entrar en los pulmones. Aguanta la respiración mientras cuenta lentamente hasta cuatro); Inhalo... exhalo. Es mi práctica religiosa diaria. Procuro no evocar pensamientos y, luego, como si la luz llegara a mí, agradezco y traigo cosas a mi mente.

También pienso en las personas que amo y en las que me acompañan. Escucho el ronroneo de mis gatos». Así comienzan los días de Ángela Cardona, diseñadora gráfica, trabajadora independiente y diagnosticada con un Trastorno de Ansiedad Generalizado.

Desde hace cinco años decidió hacerse cargo de su salud mental, tras sufrir un par de crisis de pánico en las que intentó quitarse la vida y las cuales no recuerda, luego de que su cuerpo y su mente se separaran a tal punto que dejaron de reconocerse. Primero acudió a un psiquiatra, estuvo

medicada durante algunos meses y luego, comenzó a adquirir nuevos hábitos. Los cuales, dice, le han cambiado la vida.

«Fueron muchos años de normalizar cosas que no están mal; pero, que no son normales y, por lo tanto, no están bien. Sufría de bruxismo, en las noches me levantaba a hacer listas de trabajo, no dormía bien, comía desenfrenadamente, lloraba, siempre pensaba que me iba a morir y jamás podía apagar mi mente, así que trabajaba en exceso. Nunca me inquietó porque cosas como las listas, el trabajo sin parar y el no apagar mi mente, siempre me hicieron una excelente trabajadora; pero, mientras tanto, ignoraba que era una persona ansiosa, que sufría una enfermedad mental».

Aceptarlo no fue fácil, lo hizo porque vio a su mamá preocupada, hasta que comprendió que tenía que hacerlo por ella misma. «Tomé medicamentos; pero, hubo un punto donde dije, no quiero más, ¿qué más puedo hacer? fue ahí cuando emprendí este camino que llamo: lavarse la mente todos los días».

Cápsula para el cuidado de tu salud mental

La meditación, la actividad física, el sueño reparador, los momentos de ocio, la alimentación saludable, la visita a un especialista de la salud mental y el pensamiento positivo; son factores que contribuyen a mejorar tu calidad de vida, independientemente de si padeces ansiedad u otro trastorno.



¿Quieres entrenar la mente en el presente, aceptando las emociones de forma consciente? Descubre este curso de Meditación Mindfulness que te invita a disfrutar de un modo sencillo diferentes actividades cotidianas como ejercitarse, trabajar, comer y leer.



La depresión, la ansiedad, la soledad, el estrés percibido y otros factores físicos no psicológicos están asociados a una mayor gravedad y duración de los síntomas de COVID prolongado y otras infecciones agudas del tracto respiratorio. Estos también se asocian con un riesgo entre 15 % y 51 % de mayor deterioro de la vida diaria debido a la larga duración del COVID, según estudio de JAMA Psychiatry. Si estás atravesando un problema de salud mental, está bien pedir ayuda. En Comfama contamos con una línea de atención para ti: 604 360 70 80 Opción 1

Desde entonces Ángela asiste a terapia cada mes; medita al menos una vez al día; practica ejercicio tres veces por semana; alimenta su vida social: tiene espacios sagrados con sus amigas; duerme al menos seis horas diarias y procura estar siempre pensando en positivo. También se alimenta mejor.

«Todo esto me ha ayudado a mantenerme en calma, a lidiar mejor con la expectativa, me ha dejado más tiempo para mí. He recaído muchas veces; pero, con estos hábitos ya sé cómo levantarme más rápido y

no quedarme habitando el vacío eternamente; porque, ese **'lavarse la mente todos los días,' no significa pasarse la vida peleando con nuestros demonios. Por el contrario, significa comprenderlos, abrazarlos, habitarlos, conocerlos y entenderlos como una parte a la que incluso uno termina por querer».**

Esto, lo dice mientras cierra el cuaderno donde escribe sus emociones diarias, una práctica que también la ayuda y que tal vez se le olvidó mencionarnos.

| ? |
¿Cómo es tu rutina de cuidado de la mente?

| # |
#Hablemosde SaudMental
para cuidarnos más.



Ilustración Carolillo

Tertulias y risas para cuidarnos

Construir vínculos sólidos y saludables es una de las estrategias para el cuidado continuo de nuestra salud mental. Para Lucas, El Solar, y las tertulias que allí ocurren, lo han dejado «livianito» durante los últimos 10 años.



Day of The Anthropoids (Día de los antropoides), 1940, Conroy Maddox. www.artsyn.net

Por Lucas Yepes Bernal

«Si mis amigos no son una legión de ángeles clandestinos, ¿qué será de mí?», Raúl Gómez Jattin.

Los azares de la vida me llevaron un día a una oficina de abogados en la ciudad, donde confluían tanto demandas y litigios, como también el arte y un par de *whiskys*.

Al lugar llegaron clientes, socios, colegas y amigos que, por una feliz coincidencia, nos encontramos en la palabra profunda y la risa fácil. Primero empezaron las citas al final de la tarde, cuando terminábamos de trabajar. Estas se fueron repitiendo y de repente creamos un nuevo grupo de chat para seguir conversando, enviarnos cosas que nos parecían de interés y así evocando a los Seis del solar, orquesta de Rubén Blades, sin mucha discusión bautizamos la naciente tertulia.

De esto, ya han pasado 10 años y el grupo que empezó solo como un pasatiempo y escenario de conversaciones cotidianas, se ha convertido en un soporte, un espacio de amigos entrañables, de risas que sanan y abrazos que reconfortan.

Seis hombres entre 40 y casi 80 años nos reunimos para hablar de música, política, fútbol, arte, relaciones de pareja y vida cotidiana. Todo enmarcado en el humor y la camaradería. **Estos amigos, representan para mí, una de mis redes de apoyo más sólidas. Estoy seguro, además, de que a ellos les debo una parte importante de mi salud mental, porque me contienen y reconfortan ante las dificultades inevitables.**

El hacer parte de este grupo me ha permitido entender por qué son tan importantes los grupos de amigos, las reuniones clandestinas —o no tanto—, los aquelarres, los clubes de caballeros y demás espacios de encuentro: estos han sido fundamentales para el desahogo, las risas y los llantos. **También para los abrazos, unión de propósitos, aliento para las ideas y, sobre todo para vernos como semejantes.**

Todos suelen estar asociados a un lugar. Tenemos como referentes a la famosa Cueva, en Barranquilla; el café La Bastilla, en Medellín; La Bodeguita del Medio, en La Habana; y el Café Gijón, en Madrid. Como estos, debe haber cientos de espacios que dieron y dan vida a noches entrañables que, entre copas y coplas, han generado movimientos artísticos, grupos políticos, negocios y fracasos. Todo gracias a la provocación de la chispa y la compinchería de quienes hacen parte.

Hoy, en Medellín, existe una tertulia llamada El Solar que se reúne con la frecuencia que dicta el deseo del encuentro y tiene como sede el balcón de uno de nosotros. Cuando suena la música y se da el primer brindis la magia sucede y las risas no se hacen esperar.

Cuando la noche acaba y alguno de nosotros oye a lo lejos la canción *Convergencia*, interpretada por Pete “El Conde Rodríguez”, el corazón se emociona y recordamos la fortuna de ser parte de algo, es nuestro himno. **Este nos recuerda que hemos construido vínculos entrañables que nos mantienen sanos emocionalmente. Ese corrientazo musical conecta con la red neuronal que soporta, activa y nos llena de vida.**

En El Solar hemos encontrado en el arte, la música y las letras un propósito común: sentir el universo para transformar nuestro mundo.

| ? |

¿Cuáles son tus vínculos afectivos más fuertes?
¿Por qué son un soporte emocional en tu vida?

| # |

#Hablemosde SaludMental para encontrar estrategias de prevención.

Cuidado continuo

Disfruta del arte y la cultura. Las personas que disfrutan de las interpretaciones artísticas, desarrollan recursos personales como la creatividad, la capacidad de resolución de problemas y comprensión de su propia vida emocional y la de otros, explora hasta que encuentres un género o práctica artística que te guste y permita crecer.

Orfandad

Por Jénifer Martínez
A mi jardín de mariposas...

Este duelo para Jénifer ha sido sinónimo de orfandad. ¿Cómo vivirlo? ¿Qué decir? ¿Sirven de algo las palabras? Frente al duelo no todo está escrito, no hay fórmula para acompañarlo porque cada historia se vive como un tránsito único.

El primer día tuve la sensación de empezar a descender por una montaña rusa sin control eléctrico, un hoyo en el estómago que iría creciendo con los días. Al salir de la Unidad de Cuidados Intensivos, tomé a mi hermanita menor de las manos y le dije: **«todas las mamás se mueren». Y es cierto, pero nunca se nos prepara para la pérdida de las personas más amadas.**

Ni siquiera pasó una semana para que, con mi familia, dejáramos la casa y nos mudáramos a un corregimiento de Medellín. Quería huir a un lugar donde no sintiera su ausencia, donde el dolor no me alcanzara. Pero la ausencia se hizo en mí cual agujero negro, que sorbe y produce altas cargas de dolor.

Siempre había respondido con rabia ante las adversidades. La rabia me protegía, me permitió plantear límites, alcanzar metas, desarrollar cualidades para mi supervivencia. Pero, la muerte de mi mamá no es una adversidad, es una tragedia en la que la rabia no me sirve para nada, en la que el dolor es

más grande. La tristeza me ha provocado bruxismo, insomnio, con sueños repetitivos donde ella está viva o diciéndome que su muerte es mentira.

En la búsqueda por aprender qué se hace con el dolor por la pérdida, leí varios libros: *La ridícula idea de no volver a verte*; *La prueba del cielo*; *Sobre el duelo*, *La noche del pensamiento mágico*, *La muerte: un amanecer*; *Noches azules* y volví a leer *Lo que no tiene nombre*; pero ninguno hablaba de mi orfandad. Sentía que nadie podía entender ni explicar el desprendimiento de mi madre.

No nos enseñan a vivir un duelo; cada uno recorre su propio camino.

Respondí muchas veces a frases impertinentes de otros: «sé que puedo vivir sin mamá, lo que pasa es que no quiero», les decía. Llegué a imaginar cómo sería la manera menos dolorosa de acabar con mi vida, cómo le evitaría a mi familia un sufrimiento mayor, pero para esto último no hallé una forma.

Tenía que encontrar entonces una estrategia para aferrarme a esta vida, absurda sin mamá, y así llegué al Jardín de Mariposas, el grupo de apoyo de Duelo Contigo, un servicio de acompañamiento psicológico en duelo.

El primer día que estuve en el Jardín dije que estaba ahí porque no quería sentir más dolor. Fue en ese encuentro cuando entendí que mi dolor era proporcional al amor que había sentido por mamá: «duele porque amamos», aprendí. Decidí que iba a soportar todo el dolor solo porque tenía sentido en el amor que le pude dar.

Llevo 16 meses en este proceso. **He entendido que el duelo es construir un mundo nuevo en el que esa persona ya no está, y que ese ejercicio no tiene etapas, no tiene una ruta para vivirlo, no tiene una duración estimada. Pero todavía no he podido responderme quién soy sin mi madre. Sigo, como escribí una vez, dando tumbos como polilla buscando luz.**

¿Quién soy sin Marleny?



Meditation (Meditación), 1937 por Rene Magritte. www.christies.com

| ? | ¿Cómo has vivido la pérdida de un ser muy querido? ¿Cómo has acompañado el duelo de otros?

| # | **#HablemosdeSaludMental** para conocer cómo otros han atravesados sus momentos más difíciles.



El duelo, ante la pérdida inexplicable, nos deja más preguntas que respuestas. En nuestras bibliotecas Comfama podrás encontrar *Lo que no tienen nombre*, libro de la poeta, novelista, dramaturga y crítica literaria colombiana Piedad Bonnett.

Cuidado continuo

Goza de relaciones afectivas y sociales que te aporten bienestar como la amistad y el contacto social que te impulsa a desarrollarte como persona. Si bien es cierto que la soledad es una gran oportunidad para estar contigo mismo, construir y mantener vínculos afectivos son prácticas que pueden generarte sentimientos de bienestar.

QUÉ TUSA TAN BRAVA,
ANOCHÉ CASI NO DUERMO

HACE DÍAS NO COMO
NO ME PROVOCA ES,
PERO NADA

¡TRANQUI,
MOR! ♥

Se vale
sentirse así



Comfama tiene atención psicológica...

✓ A tu alcance ✓ Confiable y cercana ✓ Primera cita sin costo (para tarifa A y B)

AGÉNDATE EN



604 360 70 80 Opción 1

www.comfama.com/red-de-amor/

