



# Pensamientos suicidas

---

Puede haber ocasiones en que los pensamientos sobre la muerte o el suicidio parezcan razonables y hasta reconfortantes. Una depresión grave puede enturbiar sus pensamientos de tal manera que podría llegar a convencerse de que morir es su única opción. Estos pensamientos aterradores a menudo llevan a las personas a lastimarse a sí mismas cuando intentan acabar con su propia vida.

Los pensamientos suicidas pueden adoptar muchas formas (incluidos pensamientos e imágenes) y tener distintos niveles de intensidad. Cuando los pensamientos suicidas son más graves, una persona puede llegar a oír voces ordenándole que se suicide. Se trata de alucinaciones auditivas provocadas por cambios biológicos en el cerebro. No son pensamientos reales. Entre los pensamientos menos intensos están las ideas más vagas acerca de la muerte, como el deseo de desaparecer. En el rango intermedio, un pensamiento suicida puede consistir en sentirse bien al pensar en la muerte, sin hacer necesariamente nada al respecto. Por ejemplo, desear dormir y no despertar.

Los pensamientos sobre la muerte o el suicidio suelen aparecer cuando perdemos la esperanza en el futuro o nos sentimos incapaces de cambiar las cosas. Cuando no podemos pensar en otras soluciones a nuestros problemas y no vemos ningún motivo para seguir adelante, la muerte puede empezar a parecer una opción aceptable.

***Para cambiar nuestra vida y mejorarla, es necesario persistir el tiempo suficiente para aprender algo nuevo. Para librarse de los pensamientos sobre la muerte y el suicidio, pruebe uno de estos dos ejercicios.***

## Motivos por los que vale la pena vivir

---

Haga una lista de los motivos para seguir viviendo. Cuando empiece a tener pensamientos negativos sobre la vida, repase esta lista para recordar por qué vale la pena aguantar un día más.

Motivos por los que no debería marcharse: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Personas por las que vale la pena vivir: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Pensamientos suicidas

---

Cosas que echaría de menos: \_\_\_\_\_

---

---

---

Experiencias que no he vivido todavía: \_\_\_\_\_

---

---

---

Cosas importantes para mí: \_\_\_\_\_

---

---

---

## Motivos para sentir que hay esperanza

---

Haga una lista de los motivos para tener esperanza en el futuro. Resístase a la tentación de decirse a sí mismo que no hay esperanza y para qué molestarse. Estas son algunas preguntas que pueden ayudarle a pensar en motivos para tener esperanza en el futuro.

- ¿Está haciendo algo diferente ahora que pueda indicar que hay esperanzas de mejorar en el futuro?
- ¿Es posible que los problemas que le afectan ahora sean temporales? ¿Se resolverán solos con el tiempo?
- ¿Por qué otras personas tienen esperanza en el futuro?
- ¿Puede pensar en otras cosas que podría intentar y que aumentarían sus esperanzas?
- ¿Hay algo que haya hecho en el pasado que le haya dado esperanzas en el futuro?
- ¿Ha pasado antes por esto alguna vez? Si es así, ¿han mejorado normalmente las cosas con tiempo, esfuerzo o paciencia?

Mis motivos para tener esperanza: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---