



GUÍA DE NARRACIÓN

Prevención del Suicidio a Través de la Narrativa

Contar historias es fundamental para la campaña Zero Reasons Why®. Creemos (¡y las investigaciones lo respaldan!) que compartir por qué te importa, o incluso historias personales de lucha, ayuda a eliminar el estigma de la salud mental. Una vez que se reduce el estigma, es más probable que un adolescente busque ayuda, a ser posible antes, antes de una crisis. Contar historias también crea empatía y conexión, ayudando a las personas a saber que no están solas o a comprender mejor el viaje de otra persona.

Tu voz y tu historia son una parte necesaria y bienvenida de esta conversación.

CONSEJOS PARA CONTAR HISTORIAS

Compartir tu historia puede ser una experiencia poderosa y, aunque requiere un tipo de vulnerabilidad que puede resultar desalentadora, nunca debe parecer insegura. Trabajar para garantizar que compartir tu historia siga siendo una experiencia segura se reduce a hacerte unas sencillas preguntas antes, durante y después de compartirla.

Antes de Compartir

Asegúrate de estar preparado. No todo el mundo está preparado para compartir su historia, especialmente si puede implicar el recuerdo de acontecimientos problemáticos o traumáticos. No pasa nada si todavía no estás en condiciones de compartir tu experiencia o perspectiva. Hablar de los acontecimientos de tu vida no debe tomarse a la ligera, y mereces tiempo y espacio para determinar cuándo quieres compartir esa información con los demás.

Determine qué quiere compartir. Una de las mejores formas de saber si estás preparado para compartir tu historia es determinar qué piensas compartir. ¿Hay acontecimientos o lecciones que hayas aprendido que quieras que otros conozcan? ¿Hay aspectos de su historia o preguntas sobre su vida que están fuera de los límites? Piensa en hacer una lista de los temas de los que te gustaría hablar y, si procede, de las cuestiones que están prohibidas. Tú tienes toda la autoridad sobre lo que compartes de tu vida y tener una visión clara de lo que quieres decir te ayudará a compartirlo cómodamente.

Que alguien lo sepa. Considera la posibilidad de contarle a un amigo o a un adulto de confianza que piensas compartir tu historia. Saber que cuentas con un sistema de apoyo antes de compartirla te hará sentir más seguro mientras lo haces y te garantizará que tienes a alguien con quien hablar una vez que hayas terminado. Hablar con alguien antes de compartir también puede ayudarte a determinar si estás preparado o no para hacerlo.

Nota: cualquier persona menor de 18 años que comparta su historia con Zero Reasons Why debe contar con la firma de un padre/tutor antes de que su historia se comparta públicamente.

Prevención del Suicidio a Través de la Narrativa

share
your story.

CONSEJOS PARA CONTAR HISTORIAS CONT

Mientras compartes

Céntrate en ti mismo. Es importante que tu relato se centre en tu experiencia y/o perspectiva y no en las de otra persona. Por supuesto, las experiencias y los acontecimientos de la vida de los demás influyen en la nuestra, pero si hablas de otra persona, asegúrate de que tu intención es explicar su impacto en ti. Apóyate en tu propia experiencia o perspectiva en la medida de lo posible.

Céntrate en el apoyo que has recibido. Hacer hincapié en el apoyo que has recibido o en cómo has superado los retos es lo que ha demostrado ser más útil para otros que están luchando. Muestra cómo tu perspectiva o experiencia puede dar esperanza a quienes se sienten desesperanzados o habla de los recursos que has encontrado y que te han ayudado en el camino.

Centrarse en compartir de manera informada y desestigmatizadora. Cuando hables de salud mental, intenta utilizar la información correcta y la terminología adecuada. Si no estás seguro de lo que estás diciendo, es mejor que no lo digas. En su lugar, comparte lo que has aprendido de tus experiencias con la salud mental o sobre cómo te ha afectado pedir ayuda. Aborda los estigmas que has oído y cómo podemos hacerles frente.

Nota: por razones de seguridad pública, no se incluyen detalles específicos sobre metodologías de suicidio o autolesión en las historias que publica Zero Reasons Why. Aconsejamos evitar compartir detalles específicos si estos elementos forman parte de su historia.

Después de Compartir

Compruébalo usted mismo. ¿Cómo se siente? Compartir tu historia puede ser una experiencia valiosa, aunque emocionalmente agotadora. Date espacio para respirar y reflexionar sobre la experiencia. Considera la posibilidad de reservar 30 minutos después de compartirla para dar un paseo o hacer otra forma de autocuidado que te guste.

Consulta a otra persona. Tanto si has hablado con alguien antes de compartir tu historia como si no, considera la posibilidad de ponerte en contacto con un amigo o un adulto de confianza después de compartirla para hablar con ellos sobre la experiencia. Es una buena forma de asegurarte de que cuentas con apoyo en caso de que lo necesites.

¿Necesitas ayuda ahora? Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para recibir asistencia en tiempo real 24 horas al día, 7 días a la semana.

Utiliza esta hoja de ejercicios como guía para practicar cómo hablar de salud mental mediante la narración de historias entre iguales. Para esta actividad, formen parejas de dos personas para entrevistarse mutuamente utilizando las pistas que aparecen a continuación. Como entrevistador, practica la escucha activa y aborda la conversación con sensibilidad y cuidado. Como entrevistado, intenta hablar con franqueza y honestidad, pero ten en cuenta que no tienes que decir nada que no quieras.

Nota: las preguntas de la segunda columna son simplemente para ayudarte con el contexto. No es necesario que respondas a cada una de ellas. If using the worksheet as a solo activity, space has been provided to write and reflect.

¿Por qué le apasiona la salud mental y la prevención del suicidio?

¿Has tenido alguna experiencia personal con problemas de salud mental? ¿Conoces a alguien que la haya tenido? ¿Cómo te ha afectado?

¿Qué estigmas has oído en torno a la salud mental? ¿Por qué es importante eliminar el estigma?

Eliminar el estigma es el principal pilar de la campaña. ¿Cómo sería si se redujera o eliminara el estigma o las ideas erróneas en torno a la salud mental? ¿Cómo podemos colaborar para lograrlo?

¿Qué crees que pueden hacer los centros escolares o las comunidades para mejorar la salud mental de los adolescentes?

¿Por qué es importante que toda la comunidad trabaje unida? ¿Cómo te ayuda saber que la comunidad te ve, te escucha y te apoya?

¿Qué consejo o ánimo le daría a alguien que lo esté pasando mal?

Si has tenido dificultades, ¿qué estrategias positivas has utilizado para superarlas? ¿Quién te ha ofrecido apoyo? ¿Qué te han dicho o hecho que te haya ayudado?