

¿CÓMO DETECTAR SI ALGUIEN CERCANO A NOSOTROS PRESENTA IDEASUICIDA EN POSTPANDEMIA?

Dra. Luz de Lourdes Eguiluz Romo

Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El día lunes 13 de junio de 2022, la Dra. Luz de Lourdes Eguiluz Romo concedió una entrevista exclusiva para la Revista de Divulgación Crisis y retos en la familia y pareja donde nos comparte como inició sus estudios en el área de psicología y como se fue interesando por la terapia sistémica, también nos explica cuáles son los principales motivos por lo que las personas acuden a atención psicológica después de la pandemia, nos indica que uno de ellos es la ideación suicida, a raíz de ello la entrevista gira en torno a ¿cómo podemos detectar que alguien cercano a nosotros presenta ideas suicidas? ¿qué debemos hacer? ¿Cómo podemos ayudarlo?, la doctora da respuesta a cada una de estas preguntas, esperando que las respuestas que nos brinda sean de utilidad para el lector.

Palabras claves: Suicidio, familia, apoyo, atención psicológica.

Entrevistador: Buenas tardes es un honor y un placer contar con la presencia de la Dra. Eguiluz, que tiene una trayectoria muy grande, muy amplia en el área de la investigación aquí en la UNAM, pero quién mejor que ella para decirnos, inicio la entrevista preguntando ¿Quién es la doctora Eguiluz?

Doctora Eguiluz: Soy yo (risas), ¿pero qué he hecho a lo largo de toda esta historia? bueno, empezaría por decirte que primero estudié la carrera de educadora porque era lo que se podía estudiar en aquella época, después me casé, tuve tres hijos que también es parte de esta historia de quién soy yo, después empecé en el CCH Naucalpan me encantó darme cuenta de mil cosas que no sabía porque me tocaron profesores del sesenta y ocho, imagínate, y después entré a psicología en Iztacala en la segunda generación, ósea, ya tengo una historia de cuarenta años de haber estudiado psicología en Iztacala.



ENTREVISTA

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.4.1.2022.472.47-51>

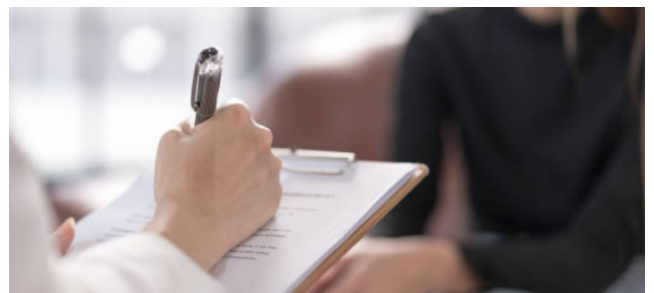
Después de Iztacala pusimos un consultorio entre varias compañeras que todavía dan clases ahí en Iztacala y en ese consultorio me di cuenta que no bastaba la teoría conductual para trabajar en psicología y nos propusimos cada una de nosotros, éramos cinco hombres y tres mujeres, perdón éramos seis, y nos propusimos estudiar una línea distinta de psicología, la verdad a mí el psicoanálisis no me gustó, después de que empecé a estudiarlo me pareció demasiado rebuscado, demasiado enredado y como para ciertas personas podría ser útil, pero para lo que nosotros estábamos haciendo en la Clínica de Educación y Desarrollo no era necesario, entonces dije no pues yo me quedo con lo cognitivo conductual, pero, un compañero me dijo que acababan de abrir la maestría en terapia familiar en la Universidad de las Américas, y dije esa maestría de qué se trata, y me fui, me enteré, era una maestría sistémica algo totalmente nuevo para mí, porque yo había estudiado primero conductismo en Iztacala las primeras generaciones, y después cognitivo conductual, pero todo tenía el mismo enfoque epistemológico, y acá en la Universidad de las Américas la maestría era en sistémica, una maestría sistémica, en la que no solamente veíamos al paciente como individuo sino que veíamos al grupo a la familia, y me encantó, me pareció excelente, después de la maestría estudié un doctorado en investigación psicológica y un posdoctorado en la Universidad de Barcelona, allá en Madrid, bueno no en Madrid en España, y después de este posdoctorado también, como era también en investigación estábamos haciendo prácticas en el Hospital de la Santa Cruz y San Pablo, me sirvió muchísimo porque vi cosas que no habíamos visto en Iztacala, ni en la maestría tampoco, entonces me gustó muchísimo este posdoctorado allá en la Universidad de Barcelona y después de eso, bueno, empecé a dar clases desde antes, desde que terminé la licenciatura en Iztacala, me jubilé después de 39 años de docencia, llegué a ser la directora de la Facultad de Psicología en 1995, a través de nuestras gestiones se hizo la maestría en terapia familiar en Iztacala y posteriormente en CU, pero un año antes ya habíamos formado junto con otros compañeros la maestría en terapia sistémica en la Universidad Autónoma de Tlaxcala, fíjate, antes de CU, antes de Iztacala, hicimos la maestría en sistémica en la Universidad Autónoma de Tlaxcala, una universidad también autónoma, una Universidad del Estado, como puede ser la UNAM, y la verdad que gusto nos dio a los que participamos poder empezar de cero y entrenar gente en sistémica, porque era incluir ya sea

La pareja de padres cuando tenían un niño problema, y ya no nada más veíamos al niño sino al niño con los padres y a veces incluíamos a la abuela, porque la abuela cuidaba al niño, en fin, me encantó lo sistémico desde aquella época, ese es un poco la historia de la academia, la historia de mis estudios digamos.

¿En su labor profesional cuáles son las problemáticas que se atienden con mayor frecuencia?

Mira con la clínica, te decía, la pusimos desde que terminamos psicología con los compañeros, se llama Clínica de Educación y Desarrollo está registrada ante notario y todo, de aquellos cinco compañeros que empezamos ahora sí la única que quedó fui yo porque todos eran mucho más jóvenes e hicieron sus vidas, se casaron, se fueron del país, se fueron a estudiar otra maestría a otro lado, en fin, hicieron sus vidas.

Y entonces ya nada más me quedé yo con el consultorio, con el cual ya tenemos pues más de cuarenta años yo creo porque empezamos cuando terminamos psicología, pero lo que más pide la gente es atención, por lo menos aquí, para sus hijos, ¿sí?, atención a nivel pareja, ósea problemas de parejas y problemas de adolescentes son los que más veos aquí en el consultorio.



Y tengo ya algunos de los compañeros que se han especializado en ver problemas de adolescentes y por mi edad a mí me gusta ver más los problemas de familia y los problemas de pareja, entonces eso son los problemas que vemos, ¿y qué veos de las parejas? ¿y que vemos de los adolescentes?, bueno por estos dos años de pandemia hay cosas muy muy fuertes que están ocurriendo que me imagino Maura, que tú también te has dado cuenta de cómo, pues, muchísima gente se ha visto afectada por la pan-

demia, y qué estamos viendo, problemas de parejas muy serios, divorcios, violencia, eh, cosas muy graves que no veíamos antes de la pandemia, y en los jóvenes lo que estamos viendo es deserción escolar, desesperanza, y tendencias suicidas que antes no se veían, tengo yo creo que trece o catorce años de haber formado la Asociación Mexicana de Suicidología, tenemos compañeros de diferentes universidades de Guadalajara, de León, de Monterrey formando parte de la asociación porque hacemos investigación y hacemos servicio clínico, y ha ayudado muchísimo en la pandemia porque no habían lugares que trabajaran terapia de emergencia, más que Iztacala, pero en Iztacala veíamos solamente a los chicos que estaban como alumnos de Iztacala, fueran de la carrera que fueran, pero en SUAyED veíamos gente de Iztacala, en aquella época, entonces no nos dábamos abasto y esta Asociación además de hacer investigación sobre ideación suicida y desesperanza empezamos a trabajar también sobre esas mismas líneas con distintos modelos, porque había dentro de los profesores, algunos psicoanalistas, otros conductistas y en mi caso sistémicos, entonces, dependiendo de las necesidades de los pacientes les ofrecíamos uno u otro modelo, entonces sí habido un incremento en la necesidad de ayuda de las personas, te digo, en el caso de la violencia familiar se ha incrementado la cantidad de separaciones, divorcios, engaños, salida de alguno de los dos por divorcio o separación, la desesperanza de los hijos cuando la relación de los padres termina de una forma conflictiva y no vuelven a ver alguno de los dos, todo esto en la pareja. En los jóvenes, lo que más se ha incrementado es la desesperanza e ideación suicida.

¿Qué señales o comportamientos se deben considerar para buscar apoyo psicológico?

Dra. Eguiluz: Que bueno que lo notas, yo creo que todos por más distraídos que seamos notamos el malestar, sería absurdo que no notáramos que nos duele una muela, o que no notáramos que estamos cansados o no notáramos que necesitamos ayuda, ahora, no todos los que necesitan ayuda acuden al psicólogo porque sigue existiendo esta idea de que el que va al psicólogo es porque está loco, fíjate nada más en qué nivel andamos, y no quieren ir al psicólogo porque qué van a decir, etc., sucede lo mismo que con la ideación suicida o con el suicidio ya consumado, se sigue ocultando la realidad como si fuera una vergüenza, que para muchos lo es el hecho de que un hijo se suicide o de que un padre se suicide o una ma-

dre tome está decisión, pero son decisiones personales.

Y para mi esa persona está sufriendo demasiado, entonces el primer síntoma es el sufrimiento, ahora, a nivel conductual hay muchas cosas que se pueden observar, si uno es el adulto que observa a sus hijos puede detectar cambios en su comportamiento, cambios tales como no quiere comer, no baja de su cuarto o no asiste como antes a ver alguna película que veíamos juntos, ya no participa en los juegos que jugaba, ya no quiere ir a la escuela, no quiere tener reuniones con sus amigos, ósea todos estos comportamientos son muy diferentes hacia atrás podríamos comparar con el ahora y nos daríamos cuenta de que este muchacho tiene algún problema y lo primero que tenemos que hacer como padres o tutores de un joven es preguntar ante las sospechas, porque ahí tenemos otro de los grandes mitos sobre el suicidio, si preguntas le estas dando ideas para suicidarse, absurdo totalmente, si preguntas es porque amas a tu hijo, si preguntas es porque te interesa su salud emocional, si preguntas es porque has observado cosas que a ti como madre o padre de familia te están llamando la atención y hay que hablar con ellos, ¿oye por qué ya no haces esto? ¿oye por qué no vienes a desayunar? ¿oye por qué no comes lo mismo? ¿por qué estas despierto hasta las tres de la mañana? ¿qué es lo que tanto te atrae en el celular, que te pasas todo el día mirando el celular? ¿por qué no quieres ir a la escuela?



Fíjate, la terapia que nosotros hacemos no es dar consejos, es hacer preguntas, cuando tú haces preguntas das oportunidad a que la persona hable y te diga, y vas preguntando y preguntando para

llegar al meollo, al fondo del asunto, ¿por qué se quiere ir?, a veces los muchachos lo dicen claramente, yo ya no quiero estar aquí, ya estoy harto, ya me quiero largar, ese me quiero ir, me quiero largar, ya no quiero estar aquí, tiene a veces el significado de muerte, y hay que preguntar, no hacernos sordos no hacer como que no nos damos cuenta, es tu obligación como padre de familia, como tutor, como autoridad del grupo social que se llama familia hacer estas preguntas de la mejor manera y en el mejor momento.

¿Cuándo es el mejor momento para preguntar? Sí lo hay, por supuesto que no va ha ser preguntarle al marido cuando viene del trabajo y le tocó todo el tráfico de regreso o le tocó una marcha ahí que taparon la vía, pues no vamos a buscar ese momento, busquemos el momento más adecuado, ¿cuándo? Después de una cena agradable donde se platicaron temas importantes, después de estar bien con tu pareja, puedes hacer estas preguntas, después de estar bien con tu hijo, después que han pasado un momento agradable decir que estas preocupada porque estas mirando cosas que él está haciendo y antes no hacía. Todas estas son señales, señales que a la mejor para una mente no entrenada o para una persona que no le interesan los demás no las vería, pero si a ti te interesan tus hijos, tus primos, tus parientes, tus amigos y tus alumnos, que también uno puede darse cuenta como profesor que uno de los alumnos que antes participaba y que se sentaba hasta adelante, ahora ya no participa, se sienta hasta atrás y esta medio dormido en la clase, esta agachado, ya no quiere hablar, ¿qué le pasa?, hay que preguntar y hay que acompañar a esa persona para poder estar cerca de él o de ella cuando más lo necesita. Entonces, todos estos son signos algunos de ellos comportamentales, algunos otros son signos verbales que hay que escuchar y que hay que entender, pero todo esto nos da una idea de que algo diferente está pasando en la persona que tú quieres.

Entrevistador: Después de preguntar, ya vemos que tiene un problema, presenta una situación, llamémosle situación ¿cómo motivarles o ayudarles a que busque ayuda profesional? Porque yo como mamá lo puedo escuchar, pero no tengo esas herramientas para ayudarlo.



Dra. Eguiluz: Tienes mucha razón, lo primero que tenemos que hacer es darnos cuenta, lo segundo preguntar y después acompañar y a veces uno diciéndole yo necesito que me apoye un psicólogo, ¿me puedes acompañar? Porque yo estoy muy preocupada por ti y a lo mejor no tengo porque preocuparme, pero si me acompañas me vas a ayudar mucho, este tipo de conversación con el muchacho puede ayudar mucho a que él vaya, para salir de dudas, no lo estás acusando, no lo estás señalando como que él es el problema, sino tú eres tan fuerte, tienes tantas habilidades acompáñame, acompáñame y vamos a hablar con alguien que sepa. Por eso es muy importante que Iztacala haga saber a mucha población que estamos apoyando a la gente en el servicio psicológico casi gratuito, y también que hay servicio para terapia familiar casi también que gratuito en Iztacala.

Pero, además tenemos muchas otras instancias que en este momento están apoyando, mira, la Universidad Iberoamericana está apoyando también gratuitamente a los jóvenes que quieran acudir, también está SAPTEL el Sistema de Apoyo Psicológico por teléfono, ya están haciendo sesiones no solamente telefónicas sino directas con todo el apoyo con la supervisión de algunos de nosotros se está haciendo. Entonces, de todo esto hay que estar enterados ¿dónde? ¿cuánto cuesta? ¿cómo se llega? Y acompañar al joven.

Yo me acuerdo que por ejemplo ahí en Iztacala, lo que hacíamos era tener a esté grupo que le llamábamos, no eran vigilantes, grupo de apoyo para darse cuenta si alguno de sus compañeros tenía necesidad de ver al psicólogo, entonces lo que hacíamos era acompañar al muchacho a los consultorios y esperar hasta que pudiera recibir el apoyo, porque lo más fácil es decir chin ya me cacharon, ya se dieron cuenta que estoy triste, que me quiero matar, no, no, pero entonces no voy, porque me van a regañar, me van a señalar, porque lo van a saber mis papás, se quieren escapar de todo lo que implique, se van a dar cuenta porque te decía

que otro de los tantos mitos es quien se suicida está loco, quien se suicida es una persona que tiene tantos problemas que no pudo aguantarse, es un cobarde. Todos estos mitos alrededor del suicidio dañan a la persona que tiene ganas de escapar de la situación que vive, por eso muchas veces se quedan callados, no lo externalizan, no buscan ayuda, y nuestra obligación como adultos, como psicólogos, como padres de familia es acompañar al chico, acompañar al joven, con alguien sepa porque no cualquier psicólogo sabe tratar casos de ideación suicida o de suicidio consumado, porque hemos tenido precisamente personas que ya han vivido el suicidio de uno de sus hijos y se encuentran desolados el grupo familiar, no solamente porque ellos lo sienten como no me di cuenta, por qué, la culpa, pero además con el miedo de que otro de sus hijos hagan lo mismo, entonces necesitamos tener muchos ojos, muchos oídos para poder atender todo esto que está sucediendo con la pandemia más, pero ya sucedía y que iba en incremento desde hace más de treinta años en México.

Entrevistador: Cierro la entrevista, muchas gracias, sólo me queda agradecerle toda la información, es valioso saber ¿qué hacer? En ocasiones nos quedamos con la idea de si le pregunto me va a rechazar, o ¿cómo invitarlos a que vayan a terapia?

Dra. Eguiluz: Y fíjate, Maura que también sería muy interesante que los padres de familia, los educadores, los maestros de primaria, conocieran que cada vez hay jóvenes más jovencitos, más chiquitos, más niños que piensan en el suicidio. Tuvimos, me acuerdo en la última familia que vimos una niña de ocho años con dos intentos de suicidio, ósea, el hecho que sean jovencitos, el hecho de que sean niños no los exime de sufrir, no los hace un lado y por eso también conocer los mitos alrededor del suicidio vale la pena publicarlos, leerlos, conocerlos, ampliar nuestras ideas para que los mitos empiecen también a desaparecer.

Gracias Maura, gracias a la UNAM por esta entrevista, ojalá y mucha gente pueda ver todo esto y sobre todo no solamente lo que yo he dicho en este corto tiempo sino empezar a estudiar sobre el suicidio y ver, volvernos como amigos vigilantes de nuestros alumnos, compañeros, etc., que pueden estar en esta condición de ideación

suicida sin que lo conozcamos, por eso hay que estar atentos a ellos, estar atentos a la gente que amamos para poderla ayudar, gracias, Maura.

Entrevistador: Gracias a usted Dra.

Realizada: 13 de junio de 2022
Por la Lic. Maura Zúñiga Rodríguez

Cita recomendada

Zúñiga-Rodríguez, M. (2022). ¿Cómo detectar si alguien cercano a nosotros presenta ideación suicida en postpandemia? [Entrevista a Luz de Lourdes Eguiluz Romo]. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 47-51. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.4.1.2022.472.47-51>

VIDEO DE LA ENTREVISTA



<https://youtu.be/6GEuh1Hhqlw>