



Hoy toca: Reseña de un Libro

		Ficha técnica	
	Autor	Enrique Galindo Bonilla, Francisco José Celada Cajal	
	Título	<i>Dejar de Sufrir o dejar de vivir, la dualidad del Suicidio.</i>	
	Género	Ensayo de divulgación científica y psicológica. Libro de autoayuda.	
	Editorial	Anaya Multimedia	
	Sinopsis	<p><i>A través de una narrativa humanista, que pone el foco en la persona más allá de su situación puntual como paciente, los autores nos desvelan las claves de las diferentes competencias actitudinales que todo profesional de la salud debe de dominar: comunicación efectiva, escucha activa, empatía, asertividad, sentido del humor e incluso la música.</i></p> <p><i>No es un libro técnico; pero describe protocolos y técnicas sanitarias aplicados en casos reales por equipos de emergencias.</i></p> <p><i>Esta obra, no va dirigida a profesionales de la salud en específico; pero, su lectura, es útil, para formar en habilidades psicosociales, en modular el carácter, y cultivar la actitud, en establecer reglas de relaciones y emociones entre personas, aspectos de la competencia profesional sanitaria.</i></p> <p><i>Una obra que podrán disfrutar pacientes y profesionales, de experiencias reales, aportadas por profesionales sanitarios, de su día a día.</i></p>	
	Año de edición/ISBN	2023 de la colección Libros Singulares. ISBN: 9788441547421	
Descripción	1 solo volumen de tapa blanda, número de páginas 224, tiempo de lectura aproximadamente 5h. 17 minutos según la editorial.		

Biografía del autor

ENRIQUE GALINDO BONILLA

Psicólogo y escritor. Su último libro "Musa" ha sido premio en el V Certamen de Novela Avant Ciudad de Ceuta. Trabaja en el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM), tras haber permanecido más de 15 años como Técnico Superior en el servicio de planificación en la Consejería de Sanidad. Forma parte del Grupo Regional de expertos en Prevención del Suicidio y ha colaborado durante más de 10 años con el Teléfono de la Esperanza.

FRANCISCO JOSÉ CELADA CAJAL.

Doctor en Cuidados en Salud por la UCM, docente, investigador. Trabaja en la Gerencia de Urgencias y Emergencias (112) de Castilla-La Mancha y en la UCLM como profesor asociado de la Facultad Fisioterapia y Enfermería. Miembro del grupo regional de expertos en prevención del suicidio de Castilla-La Mancha, de la sociedad española para la prevención del suicidio, así como de PAPAGENO (asociación de profesionales en prevención y postintervención del suicidio). Actualmente es miembro del Comité Editorial de la Revista Ocronos. Vocal de la Junta directiva de la SEEUE.

Reseña por Jesús Rodríguez Rodríguez.

He de confesar, que además de un privilegio ha supuesto para mí un placer escribir este exordio de la obra de investigación de mis dos buenos amigos, Enrique Galindo Bonilla y Francisco José Celada Cajal. Esta ocasión me ha permitido releer el libro que ya compré en su presentación en Toledo, y que tan generosamente nos explicaron posteriormente en la fiesta del Patrón de la Psicología en LA DIVERGENTE este 24 de febrero del 2024. Durante unos minutos nos hicieron volar por las mentes de aquellas

personas que se plantean irse sin avisar, dando visibilidad a un drama que se lleva cada año a 4.000 personas por diversos motivos. Ahora iré desgranando la razón o razones de este privilegio que considero realizar el resumen y recomendación de un libro que creo era necesario en nuestras bibliotecas, por su seriedad y por su rigor científico y filosófico, basado en la evidencia estadística y por su actualización de datos, además de los consejos que incluye necesarios para personas profanas y más especialistas en

atención a víctimas como las que actualmente leéis este artículo.

En este periodo de tiempo Postcovid, ha existido un repunte en el aumento alarmante del número de suicidios en Europa y en nuestro país. Este libro está escrito con un lenguaje claro sin cientifismos y con dos autores que nos llevan de la mano a lo largo de los capítulos, ilustrándonos acerca de las dualidad psicológica como el sufrimiento y el suicidio.

Razones para considerar el suicidio para dejar de sufrir

Galindo y Celada profundizan en varios aspectos claves relacionados con el suicidio:

1. **Diferenciación de motivos:** Los autores analizan las razones que llevan a las personas a considerar el suicidio. Algunas lo ven como un escape del sufrimiento, mientras que otras podrían sentir que la vida ha perdido todo sentido. Esta diferenciación es fundamental para entender la experiencia individual de quienes enfrentan estos pensamientos.
2. **Impacto del contexto:** El libro también se adentra en cómo el contexto social, cultural y familiar puede influir en el suicidio. Factores como el aislamiento social, la falta de apoyo emocional y situaciones de crisis personal o colectiva pueden intensificar las experiencias dolorosas.
3. **Visión psicosocial:** Galindo y Celada utilizan un enfoque psicosocial que considera tanto los aspectos psicológicos individuales como el entorno social en el que se encuentran las personas. Esto implica reconocer cómo las normas sociales, el estigma y las expectativas culturales pueden afectar la salud mental y la percepción del suicidio.
4. **Prevención y apoyo:** Los autores argumentan que la prevención del suicidio debe implicar un esfuerzo interdisciplinario, que incluya la intervención de profesionales de la salud mental, la educación y el ámbito comunitario. Se presentan estrategias prácticas para proporcionar apoyo, escucha activa y recursos a aquellos que lo necesitan.
5. **Testimonios y experiencias:** A través de relatos y testimonios de personas que han pasado por experiencias cercanas al suicidio, el libro ofrece una perspectiva más humana y comprensiva del tema. Estos relatos ayudan a desestigmatizar el suicidio y permiten a los lectores conectar con la realidad que viven muchos.

Este libro no se presenta solo como un análisis del fenómeno del suicidio, sino como una llamada a la acción

para mejorar la salud mental y el bienestar en la sociedad

Razones para leer este libro

Todo comienza emulando la novela de Jay Ashe y la serie guionizada de su novela “Por trece razones” en la que su protagonista Hanna Bakern, responsabiliza de su suicidio a trece personas, las mismas trece razones por la que sus autores detuvieron su vida laboral, familiar, lúdica para escribir este libro que salva vidas porque según el Talmud “quien salva una vida, salva el mundo entero”.



Estas 12 más una son las razones esgrimidas por sus autores:

1. **La gravedad del problema,** que se eleva a cotas de pandemia, indica que en España hay cerca de 4000 muertes por esta causa al año. El triple que en accidentes de tráfico y más de setenta veces que por violencia contra las mujeres. En el mundo se producen más de un millón de muertes al año por suicidio, uno cada cuarenta segundos, muchas más que las causadas por todas las guerras juntas que están en activo.
2. **La existencia y generalización** de numerosos mitos (falsos, por supuesto) causa que se ignoren los factores de riesgo y las señales de alarma que permitirían prevenir muertes por suicidio.
3. **La existencia de estigmas y tabúes** imponen un código de silencio. Incluso el hecho de pensar en la muerte queda oculto bajo un velo de vergüenza que dificulta pedir ayuda cuando se tienen problemas. ¡Ese silencio mata!

4. **La creencia errónea de que el suicidio es un asunto del ámbito privado**, un problema doméstico que es mejor que se quede en casa. Lo mismo que ocurría hace más de veinte años con el tema de las mujeres asesinadas por violencia machista. O, a lo sumo: ¿para qué hablar de ello si se trata de una elección personal? Cuando la realidad es que una persona con problemas de salud mental, circunstancias de vida adversas o sin habilidades de afrontamiento de los problemas, no es libre para tomar decisiones.
5. **No es lo mismo pensar en la muerte como una salida que cometer un acto sin retorno**. Ni siquiera las emociones y los pensamientos son lo mismo que la realidad.
6. **Ciertamente, nadie quiere morir, sino dejar de sufrir**.
7. **Algo fracasa en ciertas personas para que el instinto de supervivencia con que contamos los seres vivos falle**. Y en ello tiene algo que ver la forma aprendida que tenemos de interpretar lo que nos sucede o que es fruto de una experiencia negativa.
8. Por graves que sean los problemas o los actos que una persona haya realizado, nada justifica que se condene a muerte y se ejecute a sí misma.
9. **La forma en que se produce y propaga la información puede producir un efecto imitativo o ser protector**. A ello contribuyen la forma en la que se dan noticias en los medios de comunicación, que pasan del absoluto silencio al más crudo sensacionalismo. Tanto una actitud como la otra son negativas para la prevención del suicidio.
10. **Porque el derecho a la vida es un derecho fundamental y un porqué para vivir**. La vida tiene sentido y podemos encontrar nuestro propio sentido a la vida.
11. **El suicidio se puede prevenir**. Existen programas y recursos a nivel mundial, nacional y regional. Existen técnicas que se pueden aprender y aplicar. La labor preventiva, además de una cuestión profesional, puede realizarla cualquier persona con un poco de formación.
12. **Merecemos vivir la vida dignamente y nadie se merece nuestra muerte**.

Una más: **A veces, la vida a salvar es la propia vida**.

Sobre el sufrimiento en la Psicología Cotidiana

Los libros a los que voy a eludir tratan sobre el sufrimiento vital desde una perspectiva de supervivencia y victoria de la muerte con múltiples soluciones psicológicas ante este debate personal al que nos presentamos en

situaciones muy complicadas como lo que están viviendo en estos momentos en la DANA acontecida en la ribera alta de Valencia, seguir viviendo o dejar de vivir, cuando lo has perdido todo, (lo material, lo personal y hasta a familiares o parejas en las riadas).



Figura 1: Esquema extraído del libro: *Dejar de Sufrir o dejar de vivir. La dualidad del suicidio*. (pag.30).

Según los autores Galindo y Celada en esta dualidad elegimos quitarnos la vida ante ese sufrimiento que nos empuja a esa elección, con este libro nos abren una nueva perspectiva para explicar el aumento de casos de suicidios por ejemplo en personas jóvenes.

- ▶ **Viktor Frankl**: Su obra "El hombre en busca de sentido" es fundamental. Frankl, psiquiatra y superviviente del Holocausto, explora cómo encontrar un sentido en medio del sufrimiento y la adversidad, enfatizando que el sentido puede ser un factor crucial para la resiliencia.
- ▶ **Elisabeth Kübler-Ross**: Conocida por su trabajo sobre el duelo y las etapas del duelo, Kübler-Ross ofrece una perspectiva sobre cómo las personas enfrentan la pérdida y la adversidad, desglosando el sufrimiento en diferentes fases.
- ▶ **Brene Brown**: Sus investigaciones sobre la vulnerabilidad, el coraje y la empatía abordan cómo las personas lidian con el sufrimiento y la adversidad. Sus libros, como "Los dones de la imperfección", ofrecen una profunda reflexión sobre la experiencia humana.
- ▶ **Mihaly Csikszentmihalyi**: Aunque su enfoque principal es el de la psicología positiva y el concepto de "flujo", también discute cómo las personas pueden encontrar satisfacción y significado incluso en circunstancias difíciles.

- ▶ **Martin Seligman:** Fundador de la psicología positiva, Seligman explora temas como la resiliencia y el bienestar, analizando cómo las personas pueden enfrentar y superar la adversidad.
- ▶ **Jean-Paul Sartre:** Aunque es principalmente un filósofo existencialista, su trabajo explora el sufrimiento humano, la libertad y cómo la adversidad puede influir en la existencia humana.
- ▶ **Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun:** Son conocidos por su investigación sobre el crecimiento postraumático y cómo las personas pueden encontrar un nuevo sentido y crecimiento tras experiencias adversas. Estos autores ofrecen diversas perspectivas sobre el sufrimiento humano y la adversidad, y sus trabajos pueden ser útiles tanto en contexto clínico como en investigación.



Efectivamente para mí, estos autores les sitúo en el mismo nivel de influencia y estudio que los autores aludidos, su trabajo es una “joyita” para psicólog@s, sanitari@s, doctorandos de universidades, formadores y voluntari@s del teléfono de la esperanza entre otros muchos, fundamentalmente por su aportación de las soluciones ante este drama social desde una perspectiva holística y psicosocial ante la soledad de intervinientes y supervivientes.

Diferencias consustanciales con otros libros sobre la misma problemática

La obra de "La dualidad del suicidio: dejar de sufrir o dejar de vivir" de Galindo y Celada se diferencia de otros escritos sobre el suicidio en varios aspectos clave:

- **Enfoque en la dualidad:** El concepto central del libro es la dualidad entre "dejar de sufrir" y "dejar de vivir". Esta perspectiva permite a los autores profundizar en las motivaciones complejas y a menudo contradictorias que pueden llevar a una persona a considerar el suicidio. A diferencia de otros textos que pueden centrarse más en la patología, aquí se enfatiza la experiencia subjetiva del individuo.
- **Perspectiva psicosocial:** Galindo y Celada abordan el suicidio desde un marco psicosocial, considerando no solo los factores individuales y psicológicos, sino también el contexto social y cultural que rodea a las personas en crisis. Esta visión más holística permite un entendimiento más profundo del fenómeno.
- **Testimonios y relatos:** El uso de testimonios de personas que han experimentado crisis relacionadas con el suicidio agrega una dimensión humana que puede faltar en otras obras. Estos relatos permiten a los lectores conectar emocionalmente con el contenido y entender la realidad de quienes enfrentan estos dilemas.
- **Pragmatismo en la prevención:** El libro ofrece estrategias concretas y prácticas para la prevención del suicidio y el apoyo emocional, con un enfoque en la intervención temprana y la creación de redes de apoyo comunitario. Esto proporciona orientaciones útiles tanto para profesionales como para la comunidad en general.
- **Reflexión filosófica:** Además de tratar el suicidio desde un punto de vista médico o clínico, los autores invitan a reflexionar sobre cuestiones filosóficas relacionadas con el sentido de la vida y la muerte. Esto agrega una capa de profundidad que puede fomentar un diálogo más enriquecedor sobre el tema.
- **Desestigmatización:** El texto hace un llamado claro a desestigmatizar el suicidio y la salud mental, promoviendo un enfoque más abierto y comprensivo. Esto es especialmente relevante en un contexto donde muchas personas aún se sienten incapaces de hablar sobre sus pensamientos y emociones.
- **Enfoque multidisciplinario:** Los autores destacan la importancia de un enfoque colaborativo en la prevención del suicidio, involucrando a diversos sectores como la salud, la educación y la comunidad, lo que puede proporcionar una perspectiva más integrada que otros textos que pueden centrarse en un solo ámbito. Estas características hacen que "La dualidad del

suicidio" se posiciona como una obra única que combina la teoría y la práctica, ofreciendo un análisis profundo mientras invita a la acción y la reflexión en torno al suicidio y la salud mental.

Ejemplo de tarjeta cortafuegos:

Yo (nombre)..... en el momento que observe las siguientes señales de alarma que me indiquen que estoy empezando de nuevo con las ideas suicidas:

.....

Buscaré no quedarme solo y llamaré por teléfono a alguna de las siguientes personas (amistades, familiares, médico, etc.). Les contaré cómo me siento y pediré ayuda:

1 2.....

3.....

También recordaré que puedo acudir a los siguientes sitios: centro de salud, servicio de urgencias, centro de servicios sociales, asociación Los teléfonos son:.....

Y siempre podré llamar al teléfono de emergencias 112 si me veo en verdadero riesgo.

Asimismo, voy realizar alguna de las siguientes actividades que siempre me gustaron.....(deporte, lectura, pasear, ver tv, etc.)

.....

Figura 2: Algunos de ellos ejercicios que se proponen en Dejar de Sufrir o dejar de vivir. La dualidad del suicidio. (pag.185).

Soluciones propuestas en la prevención del suicidio y el apoyo emocional necesario

Galindo y Celada proponen diversas estrategias para la prevención del suicidio y el apoyo emocional, que se pueden agrupar en varias categorías clave:

- **Educación y sensibilización:** Fomentar la educación sobre salud mental en la sociedad en general, destacando la importancia de reconocer los signos de alerta y comprender las causas del suicidio. Esto incluye campañas de sensibilización que normalicen la conversación sobre el suicidio y eliminen el estigma asociado.
- **Capacitación de profesionales:** Entrenar a profesionales de la salud, educadores y líderes comunitarios para que reconozcan los síntomas de riesgo y sepan cómo intervenir adecuadamente. Esto también incluye la formación en habilidades de escucha activa y apoyo emocional.

→ **Creación de redes de apoyo:** Establecer y fortalecer redes de apoyo social que incluyan a familiares, amigos y comunidades. Las conexiones sociales son fundamentales para ofrecer un espacio seguro donde las personas puedan compartir sus experiencias y sentirse escuchadas.

→ **Intervención temprana:** Fomentar la importancia de la detección temprana de problemas de salud mental y el acceso a servicios de intervención. Esto puede involucrar la implementación de programas de evaluación en escuelas, centros de trabajo y entornos comunitarios.

→ **Acceso a recursos de salud mental:** Asegurar que exista un acceso adecuado y asequible a servicios de salud mental, incluida la terapia psicológica y el tratamiento para trastornos mentales. Esto implica la creación de servicios de emergencia y líneas de ayuda telefónica para crisis.

→ **Promoción de la resiliencia:** Desarrollar programas que fomenten la resiliencia y habilidades de afrontamiento en diversas etapas de la vida. Esto puede incluir talleres sobre manejo del estrés, habilidades emocionales y toma de decisiones.

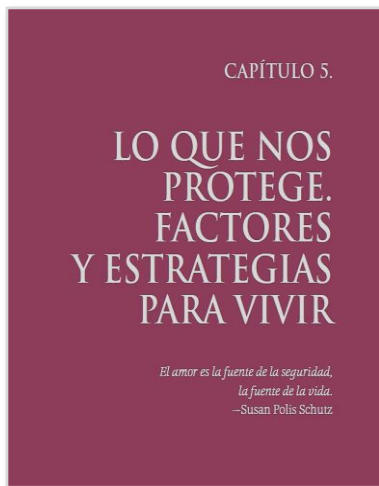
→ **Apoyo a familias y seres queridos:** Proporcionar recursos y apoyo específico a las familias y amigos de personas en riesgo, para que comprendan cómo manejar la situación y cómo ofrecer apoyo efectivo sin juzgar. Esto es fundamental para la promoción de un ambiente de comprensión y cuidado.

→ **Fomentar el diálogo abierto:** Crear espacios donde se pueda hablar abiertamente sobre el suicidio y la salud mental, tanto en contextos comunitarios como en el ámbito familiar. Esto ayuda a desestigmatizar la conversación y a alentar a las personas a buscar ayuda.

→ **Investigación continua:** Impulsar la investigación sobre los factores que contribuyen al suicidio y la efectividad de diferentes enfoques preventivos. La recopilación de datos y testimonios pueden ayudar a desarrollar estrategias más efectivas a largo plazo.

A través de estas estrategias, Galindo y Celada subrayan la importancia de un enfoque integral y colaborativo para la prevención del suicidio.

La idea es crear un ambiente donde las personas se sientan apoyadas y donde se facilite el acceso a la ayuda necesaria para enfrentar momentos de crisis.



Concluyo mi exordio con mi recomendación que leáis este libro que he ido desgranando en cada uno de los capítulos que para mí han sido más esclarecedores de este drama psicosocial, al que todos podemos contribuir para remediarlo y disminuir sus cifras anuales, con gestos mínimos y prestando atención a situaciones en los que a

veces pensamos nonos debemos involucrar.

Asimismo, exhorto a sus autores a que sigan actualizando nuevas ediciones de este ensayo psicológico de esta lacra llamada suicidio o conducta autolítica, dándonos nuevas soluciones y ayudándonos a saber cómo persuadir a aquellas personas que eligen marcharse sin despedirse de la gente que les queremos ayudar o de sus familias y amigos.

Mi agradecimiento a la editorial de esta revista por invitarme a escribir este artículo y mi deseo que a ti lector/a te haya servido esta presentación muy resumida que he preparado con rigor y afecto, el mismo que profeso por los dos buenos profesionales de la salud mental que escribieron este libro

Dr. Jesús Rodríguez Rodríguez

Autor de la reseña: **Jesús Rodríguez Rodríguez**

Doctor en Psicología Clínica por la Universidad Complutense de Madrid, con las especialidades de Psicología Clínica y Psicología de las Organizaciones de Recursos Humanos en 1996.

Máster en Terapia de Conducta (UNED), Máster en Terapia Sexual, Máster en Terapia de Pareja (AESC), Máster Superior en Prevención de Riesgos Laborales (ASSIMAG), Máster en Orientación Laboral (UCLM), Experto en Risoterapia y Humorterapia (UNED). Clínico EMDR.

Profesor – Tutor de Grado de Psicología de la UNED de Talavera de la reina con Venia Docendi de la asignatura de Psicología del Curso de Acceso en la UNED y de las asignaturas de Psicología Social, Psicología de la Emoción, Psicología de la Motivación y Fundamentos de Psicobiología, 2000 hasta la actualidad.

Fundador y Director del Centro de Equilibrio Emocional PsiqueX, para intervención terapéutica problemas de salud mental, estrés postraumático, ansiedad y resolución psicológica y social de conflictos laborales. Además de intervención en familias y parejas.

En el campo de la investigación, actualmente está inmerso en la búsqueda, desarrollo e Implantación de nuevos métodos de abordaje de los trastornos mentales (violencia vicaria y TEPT) aplicados a las terapias de tercera generación (ACT). (Aceptación y Compromiso)

Experto en Hipnosis, Mindfulness Clínica y Psicólogo Clínico EMDR (EMDRIA Europa).

Miembro de diferentes asociaciones del campo de la Psicología, siendo Presidente de la Asociación Psicología Abierta en Acción de Castilla la Mancha.

Desde hace 35 años es Técnico Superior de Formación y Empleo de la Consejería de Economía de Empresa y Empleo de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, así como Orientación y coordinación de planes de Empleo provinciales.

