



# DISÍ A LA VIDA

¿Si en ocasiones te sientes triste, agobiado, sin salir...

Llámanos o escríbenos  **5533-5533**  **5533-5533** estamos para e

Te entendemos, orientamos, apoyamos, te queremos

D

# “Me quiero quitar la vida”

Fueron las palabras de Laura —nombre ficticio para proteger su identidad—, una mujer mayor encerrada y agredida por su expareja durante más de 4 meses, en Jalisco.

De inmediato, recibió los Primeros Auxilios Psicológicos de nuestros especialistas de la salud mental, quienes la apoyaron para ponerse en contacto con sus hermanos y canalizarla al Centro de Apoyo Integral a Víctimas de la ciudad en la que se encontraba. Esta historia es solo un ejemplo de

cómo nuestro equipo de psicología, compuesto por 107 profesionales, ha logrado salvar miles de vidas.

Estamos convencidos de que la salud mental es un derecho. Trabajamos cada día para hacerlo accesible a todas las personas, con la firme convicción de romper el mito de que es un lujo que solo algunos pueden pagar. Nuestros Primeros Auxilios Psicológicos son gratuitos y están disponibles 24/7.

## TE ESCUCHAMOS

Nuestro equipo de psicólogas y psicólogos está altamente capacitado y enfocado en prevenir y atender ideación, planeación o riesgo suicida.

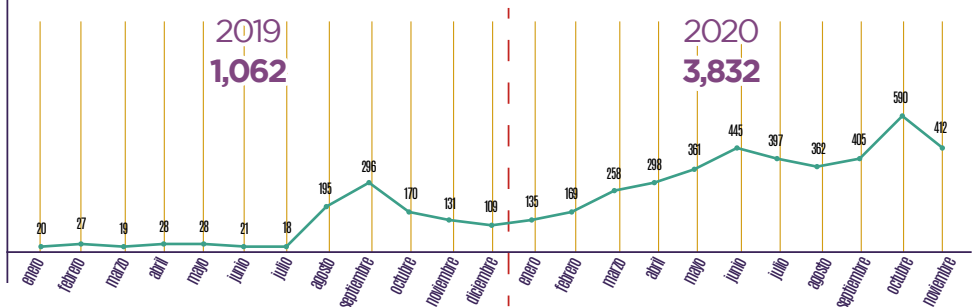
**4,894** llamadas al programa DiSí a la Vida entre 2019 y 2020.



“Puedo contribuir, desde la profesionalización, humanidad y sensibilidad, a dar respaldo emocional a muchas personas. Sobre todo en momentos en los que sienten que su vida se viene abajo”.

Cyrene Smith  
Coordinadora del Programa  
DiSí a la Vida

## Atenciones de prevención del suicidio



## Motivos por los que buscan ayuda

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 2019                             | 2020                             |
| • <b>Desesperanza 19%</b>        | • <b>Desesperanza 10%</b>        |
| • <b>Separaciones 9%</b>         | • <b>Violencia familiar 8%</b>   |
| • <b>Problemas familiares 8%</b> | • <b>Separaciones 7%</b>         |
| • <b>Violencia familiar 8%</b>   | • <b>Problemas familiares 7%</b> |
| • <b>Depresión 8%</b>            | • <b>Depresión 6%</b>            |

Gracias a nuestro servicio, con profesionales empáticos, brindamos un verdadero apoyo en el momento de la crisis y seguimiento constante a las personas, sin costo alguno.

Hemos detectado que el horario nocturno es el más complicado para alguien en riesgo. Y nuestro Chat de Confianza de WhatsApp 55 5533-5533 ha sido una herramienta fundamental para que las personas puedan pedir ayuda incluso en la noche y en la madrugada.

# 49.8%

de las interacciones vía WhatsApp en DiSí a la Vida han sido entre las

## 12:00 pm y las 7:00 am.

¡No hay mayor satisfacción que ayudar a salvar una vida! Estamos orgullosas y orgullosos de ser un apoyo inmediato, sin restricción de horario.

Hasta noviembre de 2020, la petición de apoyo en México ante ideación, planeación o intento suicida incrementó en 200% frente a 2019. Logramos, incluso, llegar a más lugares en todo el mundo. Hemos atendido a personas de Latinoamérica, como Venezuela, Costa Rica y Uruguay, y a países de Europa como Holanda y Serbia.

Aunque hemos brindado ayuda a personas de todas las edades, destaca el hecho de que el 28% de estas personas son menores de edad, es decir: las niñas, los niños y las y los adolescentes son quienes más

vulnerables se encuentran ante la depresión profunda y, también, los más dispuestos a pedir ayuda para decir Sí a la Vida.



“Nos sentimos emocionadas y realizadas al saber que hemos colaborado con una persona a reencontrar el amor a la vida, siendo esa pequeña luz de esperanza al final del túnel”.

Psicólogas de nuestra sede Iztapalapa



# Netflix & Chill... icon ayuda incluida!

Hemos creado alianzas de alto impacto que nos han permitido difundir el programa DiSí a la Vida con audiencias específicas.



## ¿Qué incluyen los Primeros Auxilios Psicológicos?

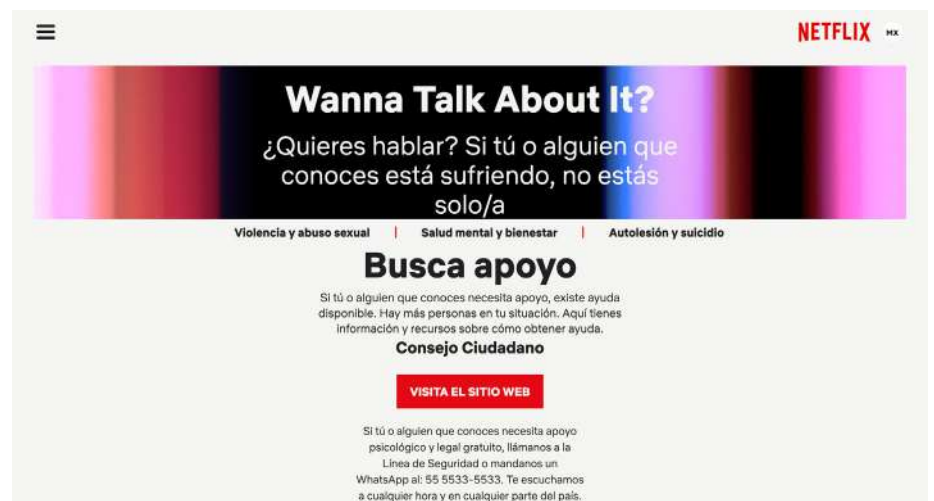
Son una herramienta de intervención en crisis para aminorar los efectos negativos psicoemocionales de una experiencia traumática.

- Identificación del nivel de riesgo.
- Validación y normalización de emociones.
- Escucha activa.
- Potencialización de redes de apoyo.
- Generación de planes de acción y seguridad.
- Acercamiento de redes institucionales.
- ¡Conexión humana!

Por ejemplo, gracias a la colaboración con Netflix, en julio de 2019 nuestra Línea de Seguridad y Chat de Confianza fueron agregados al directorio de la serie **“13 Reasons Why”**, que justamente trata sobre el suicidio.

La solicitud de nuestro servicio se incrementó en 1,500% de julio a agosto de ese año. ¡Sí, en tan solo un mes!

Al ver el éxito de su promoción y el nivel de satisfacción de las personas atendidas por el equipo psicológico del Consejo Ciudadano, en julio de 2020, esta empresa de streaming agregó nuestro número a su sección web “¿Quieres hablar?”, para acercar nuestros servicios a sus 16 millones de suscriptores.



---

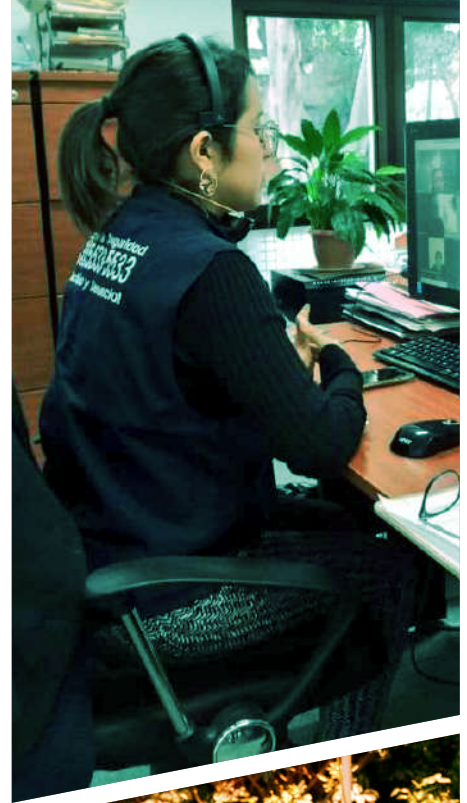
# Centros de Recuperación Emocional: El Derecho a la Salud Mental

El apoyo que ofrecemos no es únicamente por llamada o chat. Contamos con dos Centros de Recuperación Emocional, donde brindamos apoyo psicoterapéutico presencial que comprende de 9 a 12 sesiones, o hasta que las personas logran restablecer su bienestar psicoemocional básico. Cuando son necesarias más sesiones, siempre privilegiamos el servicio hasta lograr la salud mental de cada paciente.

Son espacios seguros con un ambiente cálido y tranquilo para estimular la confianza y propiciar un encuentro terapéutico que permita ayudar realmente a quien acude en busca de escucha y respuestas.

Creemos firmemente en lo que decía el fundador del Enfoque Centrado en las Personas, Carl Rogers, sobre la capacidad constructiva del ser humano y lo que está llamado a hacer el psicoterapeuta: ayudar a las personas a descubrirse a sí mismas, y no asumir la actitud del experto e imponer su teoría y sus soluciones, dictaminando al paciente cuál debe ser su comportamiento.

Desde esa misión empática, congruente, de aceptación positiva incondicional, es que abrimos las puertas de nuestros espacios terapéuticos. Sus sonrisas, los “veintes que les caen”, las promesas que se hacen a sí mismos y la forma en que resignifican su valor y su estar en el mundo son nuestra mayor motivación cotidiana. No podemos más que agradecer su confianza, que nos permite crecer tanto como ellos.



# 318

personas atendidas en la sede de Amberes, entre enero de 2019 y noviembre de 2020

# 236

atenciones brindadas en Iztapalapa, de enero a noviembre de 2020

También, mantenemos un convenio de colaboración con el Sistema de Transporte Colectivo (Metro) y la Secretaría de Seguridad Ciudadana para participar en el programa “Salvemos Vidas”.

# 40

intervenciones en dos años en el Metro

## CASO DE CONTENCIÓN A CIUDADANO Y POLICÍA

“José” —nombre ficticio para proteger su identidad— fue uno de los hombres a quienes salvamos, gracias a la acción inmediata y coordinada con personal del Metro y de la Policía capitalina, asignada a este sistema de transporte.

El 6 de octubre de 2020, el hombre se encontraba notablemente angustiado y a punto de arrojar a las vías en la estación Ciudad Deportiva, de la Línea 9, justo cuando pasaba el tren. Sin pensarlo, la oficial Mariela Santiago corrió, lo abrazó y logró ponerlo a salvo.

Junto con el policía auxiliar, José Domingo Cardona, y los encargados de la estación del Metro, lo llevaron a nuestra sede en Luis Hidalgo Monroy 100, para que recibiera contención emocional y fuera valorado. Ahí, la psicóloga del Consejo, Yanai Celedón, logró tranquilizarlo hasta que fue acompañado al Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez, donde continuó con un tratamiento especializado.

Ese trabajo no lo hacemos solos, contamos con aliados que colaboran en la generación de estrategias flexibles y sensibles para las poblaciones a las que nos acercamos. Con el Instituto Politécnico Nacional, por ejemplo, sumamos disponibilidad del servicio mediante un convenio de colaboración.

Como parte de nuestro trabajo preventivo, brindamos pláticas, capacitaciones y talleres sobre contención emocional y manejo de emociones a empresas e instituciones como:

- Zurich.
- Coparmex Ciudad de México.
- Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (Pilares).
- Asociación de Hoteles de la Ciudad de México.

**Se han evitado 400 suicidios en el Metro en cuatro años**

En 60% de los casos, los hombres intentaron quitarse la vida, dice estudio



Desde agosto de 2016 a la fecha, el **Sistema de Transporte Colectivo (STC) Metro** ha evitado que 400 usuarios se **suiciden** al interior de las instalaciones de toda la red, en donde 60% de estas personas son hombres.

Estos datos fueron revelados por la encargada de la Unidad de Proyectos Especiales y Apoyo Logístico del STC, Natalia Canela Prado, en un conversatorio virtual encabezado por el Consejo Ciudadano ante el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora hoy.

Refirió que de este universo, en 70% las autoridades del Metro lograron que las personas tuvieran algún tipo de tratamiento psicológico, a pesar de no ser una institución a la que le corresponden este tipo de situaciones.

Esta atención se ha coordinado con el Consejo Ciudadano de Seguridad y Justicia, a través del programa Salvemos Vida, en donde se busca evitar estos actos en las instalaciones y proporcionar apoyo a las personas que atenten contra su vida.

El presidente del Consejo Ciudadano, Salvador Guerrero Chiprés, dijo que en lo que va de este año se han atendido 2 mil 477 casos a través de la Línea de Seguridad y el chat de confianza de la institución.

Estos casos aumentaron 2.3% respecto a 2019, por motivos de la contingencia sanitaria por Covid-19, es decir, la pandemia provocó que las personas llegaran a pedir apoyo por temas relacionados con el suicidio.

El universo de llamadas y casos atendidos por el Consejo Ciudadano radica principalmente en jóvenes, quienes son los que más han requerido alguna asesoría.

"En Navidad, todavía lo recuerdo, intenté suicidarme, algo pasó que nos dimos cuenta que mi papá engañó a mi mamá, y pues después de ese problema no fui la misma, siempre fui una estudiante muy buena, muy inteligente, después de eso ya no me podía enfocar, no sacaba buenas calificaciones, de mis expectativas ya nada fue lo mismo, y desde ahí fue que empecé a irme hacia abajo", se escucha en un testimonio obtenido por este diario.

Las estadísticas del Consejo Ciudadano refieren que 51% de las personas que fueron atendidas a través de la Línea de Seguridad y el chat de confianza, son solteras o solteros y en su mayoría viven con sus padres.

Entre los principales motivos por lo que buscan ayuda con los psicólogos se encuentran la desesperanza, las separaciones, problemas familiares, violencia familiar y depresión.

La mayor parte de las atenciones se ha realizado a través del chat de confianza con 65.1%, mientras que 34.9% se han hecho vía telefónica.

- Organizaciones vecinales.
- Colegio de Bachilleres.
- Instituto Tultitlense de la Juventud.
- Instituto Potosino de la Juventud.

**SUICIDIOMETRO**

**LA PERSONA MUERE**

SUICIDIO

INTENTO FALLIDO DE QUITARSE LA VIDA

AUTOLESIONES CON INTENCIÓN SUICIDA

INTENTO DE SUICIDIO

GESTO SUICIDA

¿DÓNDE, CUÁNDO Y CÓMO HACERLO?

PLAN SUICIDA

AMENAZA SUICIDA

YA NO PUEDO ESTAR CON ESTE DOLOR

EXPRESIÓN SUICIDA

IDEAS SUICIDAS

IDEAS DE MUERTE

LA ÚNICA FOLICIÓN ES MATERNAL

ME QUIERO MORIR

LOJ DEMÁS VON A ESTAR MEJOR SIN MÍ

**SI RECONOCES ESTAS SEÑALES EN TI O ALGUIEN MÁS, ¡LLÁMANOS! TU LÍNEA DE SEGURIDAD Y CHAT DE CONFIANZA 555533-5533**

CONSEJO CIUDADANO para la Seguridad Ciudadana Ciudad de México

DISÍ Vida

consejociudadanomx.org

@elconsejomx @ConsejoCiudadanoMx @consejociudadanomx Lada Nacional \*5533

En 2019 lanzamos nuestra herramienta gráfica en apoyo a la identificación temprana de conductas de riesgo suicida, para contribuir a que los ciudadanos tengan autoapoyo frente al riesgo.

**2,111** personas capacitadas



“El momento en que una persona me comunica que se ha recuperado emocionalmente me hace darme cuenta del valor de mi trabajo; es un alivio compartido que me brinda una sensación de bienestar”.

Saúl Rosete  
Psicólogo del Consejo

El 6 de septiembre de 2019 participamos en el “Foro sobre prevención del suicidio” en el Senado de la República, con la Red Mundial de Suicidiólogos, presidido por la doctora Ángela Martínez y organizado por la senadora Mónica Fernández Balboa.



Este foro fue parteaguas para abrir la posibilidad de modificar la Ley General de Salud con el propósito de que incluya la salud mental como derecho.

DiSí a la Vida es un servicio de alcance y reconocimiento nacional. Hemos atendido a personas de todo el país, siendo el Estado de México, Jalisco y Veracruz los primeros lugares en peticiones.

El 12 de marzo de 2020, el Instituto Mexicano de Tele-servicios (IMT) otorgó el primer lugar a la “Mejor Estrategia de Servicio, Sector In Company” a DiSí a la Vida

## El Sol de Cuernavaca

LOCAL / JUEVES 19 DE MARZO DE 2020

### Coronavirus: Brindan contención emocional vía telefónica

Miedo, incertidumbre, ansiedad, angustia o depresión son algunas de las emociones que una contingencia sanitaria puede generar en la población



Correia | Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México

Miriam Estrada | El Sol de Cuernavaca

Una emergencia sanitaria como la que se vive con el coronavirus puede provocar miedo, incertidumbre, ansiedad, angustia o depresión, por ello es importante contar con el apoyo de especialistas.

Así lo informó el presidente del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, Salvador Guerrero Chigrés.

En boletín de prensa afirmó que para ello se brinda contención emocional para ayudar a afrontar la emergencia sanitaria que se vive a nivel mundial por el COVID-19.

Recordó que la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza (55 5533-5533) ofrecen apoyo psicológico las 24:00 horas del día los siete días de la semana.

Se atiende a todos los grupos y hay servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y personas de la tercera edad.

**“Hay que recordar que se trata de una situación temporal. Sin embargo, puede causarnos sentimientos como: ira, irritabilidad y tristeza. Es normal porque nos enfrentamos a algo nuevo, pero cuando estos sentimientos invaden nuestra vida o no nos dejan realizarla con normalidad”**

Salvador Guerrero Chigrés

El equipo está conformado por 89 especialistas quienes brindan contención emocional y dotan a los usuarios de herramientas y consejos para transitar la emergencia.

El servicio es gratuito y está abierto tanto para los habitantes de la Ciudad de México, así como de todo el país, mediante la Lada Nacional \* 5533. El Chat de Confianza 55 5533-5533 funciona a nivel mundial.

**“La gente puede acceder a nuestros servicios las veces que sea necesario, no tenemos un límite de tiempo de atención. Lo que nos importa es que, ante un caso de tensión, miedo, nerviosismo, angustia o ansiedad, la gente puede regresar a un estado de calma y tranquilidad; no importa si tarda 15 minutos o dos horas, nosotros estaremos ahí”**





y primer lugar, también, a la “Mejor Estrategia de Operación” por la integración del WhatsApp para este tema, especialmente por la atención nocturna que ofrecemos.

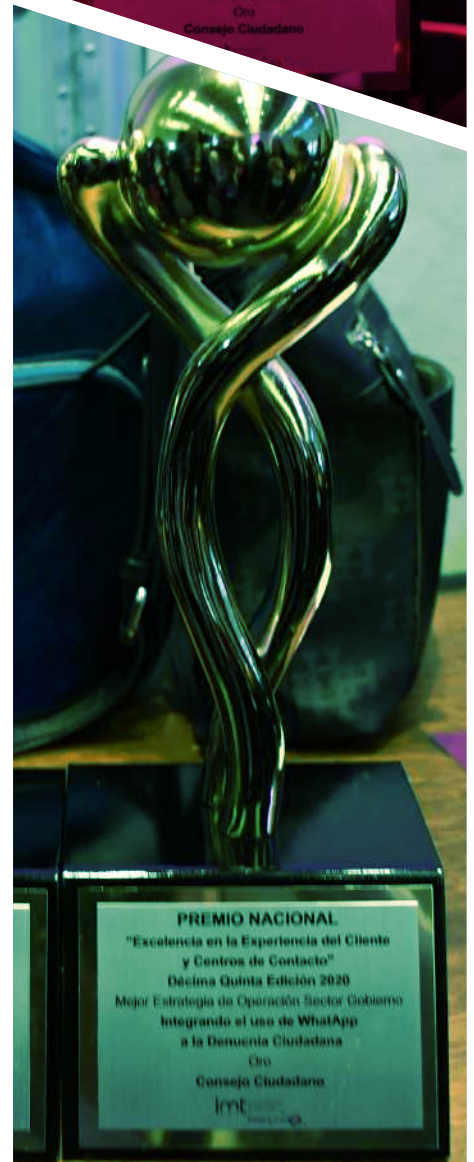


Así recibió nuestro equipo los dos premios por la atención que ofrecemos con DISÍ a la Vida y Chat de Confianza.

Sin embargo, el verdadero premio para nuestro equipo son las palabras de agradecimiento de las personas atendidas y que han concluido con éxito su tratamiento.

“Quisiera darles las gracias por el apoyo psicológico que me brindaron sin ningún costo. Es para mí un regalo invaluable. Aprovecho para dar mi mayor agradecimiento y admiración a la psicóloga María Belén Lona, quien me ayudó en este proceso tan importante para mí: las palabras que busco no existen, pues mi agradecimiento hacia ti no tiene comparación. Gracias infinitas”.

Montserrat  
20 años



## VALIOSO Y ESPECIAL

Cuando hablo de suicidio, hablo de mí y de él: quien me enseñó a través de su historia lo valiosa que es la vida y la importancia de prestar atención a nuestras emociones, atender y cuidar nuestra salud mental ante la más mínima señal de alerta.

Él tenía 25 años y era lo que cualquiera consideraría una persona "normal": alguien con gustos, metas, sueños, un trabajo, una casa, y una familia. Pese a ello, sus recursos de afrontamiento eran insuficientes, al igual que sus herramientas de regulación emocional; era una persona apasionada e impulsiva. Hace once años, el 25 de julio de 2009, él decidió irse para siempre.

Haber conocido sus sentimientos e intenciones con anticipación hubiera sido de gran utilidad para contenerle, apoyarle, ayudarlo, y especialmente salvarle. Hablar de este tema me lleva a recordar qué sentía en ese momento: tristeza y frustración. Yo que tenía 17 años y no tenía ninguna estrategia para hacer frente a mi dolor, hasta que encontré la respuesta en la psicología.

Tomé una decisión valiosa que se volvió parte de mi ética profesional: no ser indiferente a quien requiriera apoyo emocional. Su vida y su deceso fueron resignificados para que, a partir de la tragedia, surgiera la convicción de transformar otros mundos.

Actualmente colaboro en el Consejo Ciudadano y tengo la oportunidad de ayudar a la población a detectar y prevenir el suicidio. Cuando alguien se siente invisible, le hacemos ver que es valioso, especial e importante, y cambiamos su perspectiva construida a través del dolor.

En cada una de mis intervenciones lo recuerdo y me ayuda a recordar que la salud mental es indispensable. Trabajar con empeño, profesionalismo y amor es en parte devolverle a él sus enseñanzas y un homenaje respetuoso a su vida.

Por Eva Rivera  
Psicóloga del Consejo Ciudadano ●

