

La importancia de contar historias y compartir sentimientos y experiencias

Al asomarse a la ventana para contemplar el mundo, veremos siempre un paisaje diferente. Algunos mirarán más en la distancia, otros lo harán contemplándose a sí mismos. Esa ventana interior es, quizá, la que se abre a través de estas voces que entresacamos del amplio abanico de desahogos y sentimientos que dejaron los talleres con la comunidad académica del Colegio Francisco José de Caldas. Son testimonios que en su voz reflejan la esperanza y comprenden la importancia de escuchar y ser escuchados. Ese, es el paisaje interior desde nuestra ventana de vida.

En este capítulo se recogen los testimonios de los actores sociales que participaron en este proceso, estudiantes, padres de familia, empleados directivos de la institución y psicólogos, recogidos en entrevistas en profundidad. Este apartado tiene como objetivo presentar la voz de quiénes han querido ser escuchados, narrando desde su perspectiva, las vivencia y los aprendizajes.

En la organización de las narrativas que presentamos a continuación se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: primero lo más descriptivo, es decir, lo que cada uno llevó a cabo desde su rol en esta intervención, segundo, lo más significativo, tercero, lo que aprendieron y por último las conclusiones y reflexiones.

.

ESTUDIANTES

Aquí encontramos los relatos de cuatro niños y dos niñas de 15 años. Algunos de ellos muy cercanos al estudiante que se quitó la vida.

Estudiante

Décimo grado

Al finalizar nos dijeron que pensáramos en cómo queríamos que terminara toda esa sesión. Nosotros propusimos soltar un globo con una carta, allí yo escribí que lo quería mucho, le di gracias por haberme enseñado tanto, que fue una persona muy importante en mi vida y que siempre lo iba a recordar. En el biblioteca nos pusieron a hacer algo muy bonito y fue dibujar lo que queríamos, lo que nos hacía pensar y recordar lo que pasó; yo dibujé una estrella, para mí representó que la vida es fugaz y que puede cambiar de un momento a otro.

En los talleres me enseñaron que nadie tenía la culpa, que esa fue la decisión que tomó mi compañero y que siempre se debe hablar de los problemas que uno tenga y escuchar a las personas para poder ayudarlas. Para no sentirnos culpables lo que hicimos fue reunirnos los más afectados y hablar de todo lo que sentíamos. Todo esto me ayudó demasiado y me quitó el peso que tenía encima por la muerte de mi compañero.

Estudiante

15 años

Décimo grado

Este acompañamiento nos ayudó mucho sobre todo a los más cercanos a él, porque nos sentíamos culpables cuando pasó, ya que pensamos que podíamos haber hecho mucho más.

En estos talleres aprendí a valorar todas las cosas y a liberarme de un peso que tenía encima; cuando debíamos dibujar algo especial yo hice unas nubes porque sé que él está allá, ya que era una gran persona y guardo la esperanza de que en algún momento nos vamos a encontrar. En el salón nos hicieron cerrar los ojos y le dimos un adiós a mi compañero donde pudimos decirle lo que sentíamos. Yo le dije: “Sé que no fue la mejor decisión y a pesar de lo que pasó aun así lo sigo queriendo, extrañando y siempre lo voy a considerar como un gran amigo”.

Todo esto de cierta forma me hizo recordar lo que yo en algún momento, cuando era niño, intenté hacer de la misma manera que él lo hizo. Desde eso aprendí a valorar mucho la vida, para mí fue una segunda oportunidad que Dios me dio, debemos amar la vida a pesar de los problemas, no dejarnos caer y buscar ayuda porque siempre habrá alguien que nos escuchará e intentará ayudarnos.

Estudiante

Décimo grado

15 años

Lo primero que hicimos fue desahogarnos, contar lo que sentíamos en el momento, eso fue lo más difícil de todo. También realizamos un ritual con unas velas, nos hicieron apuntar en un papelito cosas que odiáramos de nosotros mismos, arrugarlo y tirarlo fuerte. Prendimos unas velas y así le mandamos un mensaje a esa persona que extrañábamos.

Aprendimos a valorar mucho la vida, a superar ciertas cosas, entender que todo tiene unos pasos, no podemos pretender que vamos a superar u olvidar las cosas

de un momento a otro, tenemos que pasar un proceso de duelo que es muy difícil y que no todo el mundo lo siente igual, nadie siente el dolor de nadie, es algo muy personal.

La enseñanza que me dejó esta experiencia fue valorar las pequeñas cosas, las personas que uno jamás se imagina que le van a faltar, pero que en el momento en que le faltan, uno dice: “Yo no valoré, yo qué estaba haciendo por esa persona”.

Décimo grado

15 años

Los talleres se realizaron para saber si las personas tenían algún problema, para saber cómo era el estado de ánimo y para compartir un rato con los compañeros de otros salones.

En todo esto se pudo ver de muchas formas la personalidad de los compañeros, se notó el estado de ánimo de cada uno, ya que compartimos entre nosotros lo que estábamos sintiendo. Personas que eran muy calladas salían a relucir ya que muchas veces se necesita alguien que le esté preguntando a uno: “¿Usted cómo está?, ¿Cómo se siente?”.

El aspecto más importante de estas actividades es que a los compañeros no hay que dejarlos solos y que el que se deja solo, o al que se excluye, se le vienen una serie de problemas internos, como la depresión y muchos otros aspectos que los llevan a cometer muchos errores.

Yo soy representante de grupo y después de las actividades lo que yo le digo a mis compañeros es que seamos una familia. Uno pasa mucho tiempo en el colegio, entonces es importante hablar con los compañeros, estar pendiente de ellos, y preguntarles: “A usted qué le pasa, qué siente”.

15 años

Estudiante

Décimo grado

La psicóloga me ha enseñado que uno puede aprender muchas cosas de las personas que mueren, muchas cosas que tratamos de evitar. Miramos como actuó él, si lo hizo bien o mal y cómo debemos hacer nosotros. Yo creo que algo bueno de eso fue que mis papas se pusieron más atentos conmigo, y desde eso he tenido psicóloga.

15 años

Décimo grado

Estuvimos varias personas en un taller que era cada semana y hablábamos de cómo nos sentíamos y nuestros problemas en la casa.

Las enseñanzas fueron que uno necesita pedir ayuda, ya que eso nos facilita salir del estrés.

La lección más importante para nosotros fue que no nos podemos guardar las cosas, porque esto puede terminar mal; uno puede estallar y no saber cómo responder. Cuando las cosas pasaron uno ya no se sentía lo mismo en el colegio, pero con los talleres fuimos mejorando poco a poco hasta sanar.

PADRES DE FAMILIA

Madre de familia

Yo participé en un taller que fue muy explicativo, son temas que uno como padre debe de tener en cuenta; nos comentaron qué se debía y que no se debía hacer en este tipo de casos. En este taller nos hablaban de cómo manejar a nuestros hijos y las alertas que ve uno en ellos y a veces pasan desapercibidas, el cambio en los estados de ánimos y actitudes, entre otras cosas. Nosotros nos debemos sentar a hablar con ellos y preguntarles que tienen, cómo se sienten, no en forma de regaño, sino pensar siempre en crear esa apertura para que nos expresen lo que sienten. A veces los padres no creen en nada de lo que sus hijos les cuentan, por ello debe tener uno esa facilidad y buscar el método para llegarles, y son los hijos de uno, pero a veces se desconoce cuáles son sus pensamientos.

Si los hijos buscan apoyo en uno y uno lo que hace es regañarlos pues ellos no van a volver a decir nada; entonces estos temas que se trataron nos ayudan a manejar este tipo de conflictos.

Cuando salimos de estas actividades, entre los papás comentaban: “Uno se pone a ver que no sabemos nada”. En toda la información de los talleres desconocíamos muchas cosas, no sabíamos cómo manejar el tema, ni cuáles eran las alertas, porque no se había tenido un acercamiento con profesionales.

Madre de familia

Tuve la oportunidad de participar en los talleres que se dictaron el año pasado, fueron muy interesantes tanto para los padres como para los estudiantes.

En el taller que yo estuve nos hablaron acerca de las maneras de prevenir este tipo de casos que se pueden presentar con nuestros hijos y que muchas veces no nos damos cuenta.

La reflexión que a mí me queda es el diálogo con mi hijo, preguntarle qué siente, qué quiere, qué le pasa. Por ello es tan importante el diálogo, que exista la confianza padre e hijo. La balanza debe estar equilibrada, con amor y disciplina.

Yo después de esto soy muy observadora con él y lo aconsejo demasiado, ya que uno tiene que entender que están en un mundo que quieren explorar; la idea es ir soltándolos poco a poco, siempre estando atentos a todo lo que les pueda pasar.

Mi conclusión final después de todo esto es: mucho diálogo, mucha tolerancia, ponernos en los zapatos de ellos.

Acudiente

Hombre

Cuando todo esto sucedió estuve acompañando a mi hija en una de las intervenciones que le hizo uno de los psicólogos en el colegio. Allí se compartió información e interactuaron con otros compañeros muy allegados al compañero que se quitó la vida. Yo viví de cerca con ella su angustia, sus preguntas relacionadas con el por qué su compañero había tomado este tipo de decisión, un amigo que ella consideraba una persona normal, de características no suicidas; de hecho, tenían una muy buena relación, se compartían libros y conceptos de algunas lecturas. Todas estas actividades la lograron sacar un poco de toda esta angustia que ella estaba sintiendo. Estos acompañamientos y las terapias grupales que hicieron efectivamente lograron mejorar su equilibrio emocional.

Mi hija me comentó una de sus reflexiones: a ella, como a todos, se les va a presentar dificultades, situaciones que parecen no tener solución; pero buscando ayuda con la familia, amigos o docentes podrán tener otras perspectivas y otras soluciones.

Después de lo que sucedió y luego del acompañamiento ella me dijo: "Yo sé que el suicidio no es la solución para ninguno de los problemas que uno pueda tener".

Los padres tenemos que pensar que siempre debemos ser un punto de apoyo donde se pueden brindar consejos.

Cada vez que hablo con ella siento que tiene menos dolor, no diría que lo ha superado completamente pero si ha ido sanando poco a poco.

Yo siento que nosotros los padres debemos ser más consecuentes con el tiempo y tener mejores relaciones con nuestros hijos; siento que a veces los papás pensamos que solo con el hecho de que nuestros hijos entren a las casas, coman y hagan las tareas, ya es suficiente. Los hijos realmente deben ser escuchados y preguntarles siempre: ¿ que sientes?, ¿ qué percibes?, ¿qué hiciste hoy?, ¿qué te angustia? Uno sabe que hay chicos que reciben cargas emocionales pero tienen la fortaleza para solucionarlos o contarles a sus padres; también debemos entender que hay otros que no, porque a veces sienten que sus padres los ven pero no los conocen, y es importante que ellos sepan que cualquier problema tiene una solución distinta al suicidio.

Madre de familia

Por medio de esta intervención me di cuenta que mi hija estaba presentando signos de tendencias suicidas. Los profesores notaron que mi hija estaba teniendo cambios, así que se pasó un reporte y una psicóloga pudo realizar el proceso, en el cual se descubrió que estaba pasando por una etapa difícil de su vida y había también la influencia negativa por parte de sus amigos.

Dentro de los talleres hubo una charla donde nos dijeron cuáles eran los signos para detectar en nuestros hijos estas tendencias. Allí me di cuenta que mi hija estaba presentando estos síntomas. Gracias a esto se pudo actuar a tiempo, de lo contrario no me hubiera dado cuenta de lo que realmente estaba pasando con mi hija, porque uno a veces no le pone tanto cuidado a los adolescentes y dice: “Es normal, eso es la edad”, y descuida ese tipo de cosas. De allí la importancia de

estar atento en esa etapa tan fundamental de la vida, afortunadamente por la prevención a tiempo lo mío no llegó a un caso extremo.

Esto fue un antes y un después para mi hija y para mí porque antes ella mantenía aburrida, todo era negativo alrededor suyo. Ya después su actitud cambió demasiado y así pudo ayudar a un amigo que también pasaba por una etapa difícil.

Madre de familia

Me pareció muy importante que nos hayan dado algunas pautas que quizás uno como madre de familia no conoce; ellos nos aclararon que hay comportamientos y actitudes que nuestros hijos pueden ir tomando y de las cuales uno debe estar muy atento.

A pesar de que él ha manejado muchas tristezas y bajones en su vida, mi hijo después de este suceso reflexionó y me dijo: “Mamá, por más que uno pase por cosas difíciles siempre hay que buscarle una solución positiva a todo”. Yo vivo muy pendiente de él, de cómo le va en el colegio, con quién está relacionado; manejamos mucho el diálogo, a mí me favorece mucho porque yo no laboro fuera del hogar y puedo estar incondicional para mi hijo.

Dentro de todas las enseñanzas que esta intervención me deja, está la de que todos tenemos las mismas 24 horas del día, quizás debemos administrar mejor el tiempo y poder propiciar espacios donde la familia se pueda reunir, sentarse con el hijo o la hija así sea en una comida del día, tratando de involucrarse un poquito en el mundo de ellos, no ir al castigo sino a la prevención. Pienso que los muchachos son como plastilina, son muy moldeables y sobre todo en esa edad en la que están. Saberlos manejar es muy importante.

DOCENTES Y DIRECTIVOS

Capellán docente

Al inicio de los talleres los estudiantes se sintieron molestos y fue normal. El tema principal fue el sentido de la vida, y ellos se sentían un poco acosados cuando se hablaba del autoestima, pero a largo plazo, ya cuando volví a hablar con ellos, vi un progreso muy valioso: ya no atacaban la institución o buscaban culpables..

El aspecto más positivo fue el acompañamiento, evidenciamos que son jóvenes muy solos, por la situación familiar. No es por descuido directamente o por negligencia, sino que es por la situación económica en la que vivimos.

Debemos hacer énfasis en muchos valores, ponerle más sentido a la vida y contrarrestar esa angustia existencial, la desesperanza o el sinsentido. Yo creo que el gran mensaje de esta situación es encontrar mayor sentido a nuestra existencia, empezando por la familia. El llamado es tocar las puertas a estas familias y decirles: "Ojo con estos niños, son vulnerables".

Docente

Las actividades fueron lúdicas, que es lo que hoy en día le gusta a los estudiantes; en éstas se observaron muchos estudiantes receptivos, pero también otros muy tímidos en participar. Hubo variedad de actividades en cuanto a la responsabilidad y otros valores.

Lo mejor de todo fue que los chicos mostraron lo que es el reflejo de su personalidad y su vida familiar, plasmando todo esto en los dibujos que realizaron, también sacando a relucir sus debilidades, pero sobre todo sus fortalezas. A ellos les sirvió cada uno de estos talleres porque se desahogaron, y le pudieron contar a alguien lo que realmente estaban sintiendo en ese momento. Allí se vio que los

que son más introvertidos pudieron mostrar esa otra cara que no se les conocía, participando y hablando de sí mismos.

Docente orientadora

En el servicio de psicología ellos vieron que no era esa oficina lejana, sino que ya la encontraron como un lugar donde se les escuchaba, donde podían manifestar lo que estaban sintiendo. Después de realizar los talleres ellos mismos expresaban la importancia de que no fueran solo clases, de que se hablaran de otras cosas; a ellos se les tuvo en cuenta para que dibujaran y expresaran los sentimientos de diferentes formas, inclusive para que escribieran lo que les pasaba. Queríamos que sintieran que el colegio era algo más y que estábamos con ellos después de esta angustia que estaban sintiendo.

El escucharlos es un aspecto muy positivo, les hicimos saber que se puede vivir de una forma diferente, que se puede ser parcerero y amigo escuchando al otro y teniendo en cuenta lo que quiere y desea, eso es muy importante. Tal vez en ciertos juegos ellos no les daban gran importancia a lo que el compañero decía, entonces entendieron y aprendieron que hay que escuchar al otro, dejándolo hablar y expresar esos sentimientos y, si es necesario, buscar ayuda.

Psicólogos

Psicóloga

Yo realicé el proceso de cierre de todas las intervenciones, atenciones individuales a los estudiantes y padres de familia.

Pienso que se logró que toda la comunidad educativa tuviera una conciencia diferente frente a la problemática del suicidio. Es algo que se tiende a ocultar o a negar para que no pase, es lo que las personas creen. Pero en el colegio pasó algo distinto ya que se logró que los docentes, directivos y las familias logaran entender que a cualquiera le puede pasar, y eso permitió la receptividad de todos, porque ya ellos estaban pidiendo ayuda. Los jóvenes aprendieron que hay actitudes que no son normales y que si se busca ayuda se pueden lograr muchas cosas positivas a tiempo.

A los estudiantes les hace falta los espacios de escucha porque generalmente son juzgados; entonces, tener un espacio donde ellos puedan hablar con tranquilidad, eso les abre toda la confianza para hablar de lo que les pasa.

Esta experiencia debe generar cambio en todas las instituciones, no solo allí donde pasó sino que debe ser un aprendizaje para todos. Necesitamos aprender que es una realidad, que el suicidio es algo que puede ocurrir en cualquier momento.

Psicorientadora

Los estudiantes se impactaron de una manera muy positiva, pudieron sacar esos temores que muchos tenían guardados en su corazón. Pienso que en general los talleres fueron muy propicios ya que se hicieron en el momento que debía ser. Fue un abordaje donde se atendió no solo la urgencia del día sino que se hizo un proceso más profundo. En ese orden de ideas pienso que fue una labor de alto impacto no solo para los chicos sino para la comunidad educativa en general, porque asistieron docentes, padres de familia y estudiantes de todos los grados.

Hubo una buena receptividad por parte de la comunidad. Aunque al principio ellos mostraron cierto temor o desconfianza con los adultos, el acompañamiento fue tan profesional que permitió romper esa barrera, y se creó un lazo de confianza. Así, ellos pudieron expresar vivamente sus sentimientos y emociones que tenían

guardadas frente al suicidio. Los jóvenes manifestaron haberse sentido acompañados en ese proceso de duelo.

Este año los jóvenes se ven tranquilos, están en una actitud diferente, y es importante que hayan podido reconocer en los demás compañeros actitudes extrañas. Fue muy enriquecedor que se generaran esas estrategias, y que sean los mismos jóvenes quienes se conviertan en esos co-adyuvantes nuestros para detectar en otros compañeros conductas depresivas.

Hubo un chico que el año pasado se mostró muy reacio a recibir ayuda y decía abiertamente: “no quiero”; pero después de haber vivido este proceso, este año está muy diferente, más abierto, receptivo y logró reestablecer los lazos con su mamá, quien se encuentra fuera del país.

Psicóloga

La actitud y receptividad fue muy buena, realmente fue un espacio dedicado para ellos. Fueron muy respetuosos en los talleres, escucharon y se desahogaron.

Hubo un antes y un después. Primero había un entorno de expectativa, de tensión, confusión, preguntas, de realmente no saber qué hacer, pero ese miedo fue el que realmente los movilizó, y entendieron que pueden salvar vidas, escuchando y apoyando al otro. Después quedó un ambiente de tranquilidad y seguridad.

Lo importante ahora es el seguimiento, ya que esto se puede volver a replicar; entonces, hacer una prevención siempre es fundamental. Después de este proceso muchos padres se concientizaron y quisieron seguir, porque realmente se preocuparon por lo que les podría pasar a sus hijos, y pudieron darse cuenta de que la relación con sus hijos marcaron grandes cambios en ellos.

El tema de la comunicación y el amor es fundamental para que los chicos aprendan a manejar sus emociones y contar lo que sienten. Pienso que es lo más

difícil en esa etapa; si no hay acompañamiento oportuno ellos llevarán esas cargas solos.

Psicólogo

En las intervenciones se habló de lo importante que es expresar las emociones propias, pero también permitir que los otros hagan lo mismo es fundamental. El trabajo que hice con los amigos más cercanos al compañero que se suicidó fue muy acertado ya que este grupo tuvo resultados muy favorables; se crearon vínculos que permitieron ayudar en ese proceso de reparación, de entendimiento, porque era uno de los grupos que había que acompañar más, ya que habían unos lazos afectivos muy fuertes. En las actividades fueron menos resistentes al cambio confiando en este proceso psicológico y eso me llamó mucho la atención. Es muy importante que cuando hay una situación crítica como la que pasó se atienda directamente a la población. Lo positivo es que hay una figura de acompañamiento, que estas personas se sientan escuchadas, entendidas, que sientan que pueden encontrar en un psicólogo una persona ante la cual se pueden expresar.

Antes había mucha angustia, ansiedad, incertidumbre y surgían muchas preguntas, porque una crisis como esta lo que hace es alterar la cotidianidad y esos puntos de confianza que se tienen para seguir el día a día con normalidad. Entonces, había un ambiente crítico pero con los talleres y la intervención se empezó a ver un ambiente más tranquilo, y se restableció esa confianza que se había perdido; se creó una apertura hacia la escucha y a la reconciliación. A partir de esa aceptación por parte de toda la comunidad se logró la reparación.

Psicóloga

La actitud de los estudiantes fue muy buena, porque se sentía que ellos querían ser escuchados y se querían desahogar, lo que permitió que el estudiante se

liberara de muchas cargas que tenía para él solo, ya que no había quien lo escuchara.

Coordinadora académica

Hubo muchos aspectos positivos de las actividades: primero, que los estudiantes lograron hablar de muchos sentimientos y vivencias que no habían tenido la oportunidad de expresar; se sintieron escuchados, se conocieron entre ellos mismos desde otra perspectiva distinta a la que se vive en el aula de clase; muchos se sorprendían con las historias de los compañeros, ya que se sentían en confianza para expresar lo que les pasaba frente a sus compañeros; y lo más importante, hubo una aceptación entre ellos y así se pudieron apoyar.

El trabajo me pareció muy interesante en el sentido en que no se centraba en el suceso, sino en ellos mismos, en los factores protectores. Los talleres se centraron mucho en lo interno, quién soy yo y cuál es el factor que me puede apoyar ante cualquier adversidad.

Yo siento que esto aportó a la identidad y al sentido de pertenencia con la institución, a que ellos sientan que esta es su casa, que nos importan, que los podemos escuchar en cualquier momento que se requiera, permanentemente estamos muy en contacto con ellos. Nos interesa la parte académica pero la parte personal influye demasiado en lo académico.

Los estudiantes tuvieron una gran apertura, participaron con toda la disposición, desarrollaron las actividades con creatividad y gusto.

Coordinador de convivencia

La experiencia de los talleres el año pasado fue muy enriquecedora porque a partir del evento que se vivió con el joven se llevaron a cabo acciones formativas y de prevención con los estudiantes, especialmente con los más afectados. Fue una experiencia muy vital para los jóvenes, para los padres de familia también fue enriquecedora en la medida en que los muchachos se les trabajó mucho el problema de la ansiedad y la depresión.

El trabajo individual que hicieron fue muy prudente y efectivo; en el grupal fue donde se trató de mirar a los más afectados. De esta manera, los que no estaban tan afectados pudieron ayudar a estabilizar a sus compañeros.

En general, lo mejor de todo fue la estabilidad que lograron los estudiantes. Los chicos fueron receptivos porque era novedoso para ellos, ya que lo que sucedió, los marcó. El cambio de los estudiantes se ve en las actitudes, en el amor que le cogieron a la vida, a la institución, en la solidaridad entre ellos mismos, de ayudarse, respetarse, de quererse. Ese sería el valor agregado que dejó este trabajo, comprendieron que lo importante es compartir y amar mucho la vida, porque fue en lo que se insistió demasiado, ellos ya se buscan, se encuentran, se quieren y se apoyan.

Rector del colegio Francisco José de Caldas

Lo más positivo es la capacidad de respuesta de la comunidad, el poder abarcar en tan poco tiempo una población tan grande con un tema tan complejo.

El año pasado hubo varios talleres con padres de familia, estudiantes y, cuando se identificaron casos vulnerables, se hicieron trabajos individuales con el apoyo de empresas de salud y la propia familia, ya que tuvieron el campanazo de alerta y estuvieron más atentos. Los estudiantes son reservados, pero poco a poco empiezan a identificar sus propias carencias y necesidades, frente a ello, se van orientando y de manera individual los profesionales los van centrando.

Debemos encontrar un horizonte de sentido de la vida que tal vez es una de las cosas que más hemos perdido,

Para los jóvenes es muy importante su propia cohesión social, hoy tenemos una actividad con todos los padres de la institución, y hay una asistencia masiva, y en lo que llevamos de este año de estudio no hemos tenido ningún inconveniente. Los estudiantes se identifican con su inmediato social, que son ellos mismos, y a nivel interno se ve mucho ese sentido de pertenencia del entorno del cual hacen parte.

Los estudiantes deben realmente sentir que la institución se interesa por ellos, que no se vean como una rueda suelta.