«La actitud es el elemento diferenciador entre el éxito y el fracaso»

Daniel López García Psicólogo

«La gente piensa que el Teléfono de la Esperanza sólo son consultas telefónicas, pero se deriva los afectados a profesionales»

:: MARCO MENÉNDEZ

GIJÓN. El psicólogo Daniel López García dará esta tarde una charla en la que pretende ahondar en el mundo de la depresión y cómo afrontarla. Este profesional es voluntario del Teléfono de la Esperanza y participará en el acto que tendrá lugar, a las 20 horas, en el salón de actos del Centro Municipal Integrado de La Arena, organizado por el Aula de Cultura de EL COMERCIO.

–¿Cuál es el objetivo de la charla?

–Incidir en la actitud de las personas como un elemento diferenciador entre el éxito y el fracaso, como la mano que nos empuja a salir adelante o la que no tira hacia atrás. Quiero decir a la gente que es posible conseguir lo que nos proponemos sólo con intentarlo.

–¿Las personas que llaman al Teléfono de la Esperanza lo hacen principalmente por depresiones?

–Cuando llaman es porque han llegado a un estado de desesperación tal que no ven ninguna salida. Cuando hablan con nosotros, el objetivo es intentarlo con ellos, porque necesitan un pequeño impulso. Hablamos y les tratamos de convencer de que merece la pena.

–¿Cómo lo hacen?

–Hablando. Pretendemos conseguir una modificación cognitiva y que se den cuenta de que pueden. Escuchamos muchos mensajes que nos frenan e, incluso, de la gente que nos rodea. Por eso intentamos, desde un punto de vista profesional, modificar la cognición y las conductas. Para nosotros, la palabra fracaso no existe, sólo malos resultados que, incluso, pueden llegar a ser positivos.

Las gafas de color gris

–¿Con qué ánimo llega la gente al Teléfono de la Esperanza?

–Muy bajo, frustrados. Se levantan por la mañana, se ponen las gafas de color gris y les cuesta distinguir las cosas. Nosotros les ayudamos a que se quiten esas gafas de color gris para que puedan ver todos los colores.

–¿Eso es que magnifican lo que les rodea?

–La depresión magnifica los problemas. Hacen una montaña de un grano de arena y lo ven insuperable. Es como si estuvieran en un pozo del que no pueden salir y nosotros les tiramos una cuerda, pero son ellos lo que tienen que salir.

–¿Hay un incremento últimamente de estos problemas?

–Sí, la gente está inestable. Al ver la televisión o escuchar la radio cuesta no venirse abajo, con palabras como crisis, recesión y negatividad, y claro, eso repercute. Aunque la crisis sea una situación global, cuando un hijo se queda en el paro o la hipoteca es más cara se ve más cercana.

–Entonces, ¿tienen parte de culpa los medios de comunicación?

–No, son objetivos, pero una misma noticia dos personas la pueden interiorizar de forma distinta. Algunos buscan confirmar la hipótesis de que todo es malo y, al ver la televisión y esas noticias, confirman su hipótesis, ya que quieren ver que tienen razón.

–¿Puede dar lugar a suicidios?

–En las crisis más agudas de depresión contemplamos el suicidio.

–Cuando lo sospechan, saltarán todas las alarmas, ¿no?

–Hay un protocolo específico. Hablamos con el afectado para que acuda a un centro especializado. La estadística nos dice que muchos de los casos se quedan en intentos de suicidios, pero intervenimos para no correr ningún riesgo.



Daniel López García, psicólogo del Teléfono de la Esperanza. :: M. ROJAS

Mil consultas al año

–Entonces, ¿el Teléfono de la Esperanza tiene centros donde atender a las personas?

–La gente piensa que el Teléfono de la Esperanza son sólo consultas telefónicas, pero se deriva a los afectados a consultas con profesionales. Cuando una persona llama, es atendida por orientadores que saben cómo tratarles y, cuando detectan que se necesita un estudio más profundo, se deriva a un profesional. También tenemos grupos de autoayuda y consultas con cifras importantes de tratamientos.

–¿Cuántos al año?

–Más de mil.

–¿Cómo tratan ese tipo de tendencias suicidas?

–Si hay datos objetivos, con medicamentos. Hay que tener en cuenta que el mayor consumo de medicamentos son los antidepresivos. Además, si hablamos de suicidios, Asturias es junto a Canarias la región donde hay más. Hay estudios que dicen que la zona central de Asturias y, especialmente Posada de Llanera, concentra el mayor número.

–¿Cuál es el perfil?

–Un hombre mayor de 60 años. Las mujeres lo intentan tres veces más que los hombres, pero éstos lo consuman más.