

Identifica y apoya en situaciones de riesgo emocional



¿Te preocupa el **tema emocional** y el suicidio? ¿Quieres **conocer síntomas**? ¿Te gustaría **ayudar a personas** vulnerables?.

Alan García, director de Bienestar Estudiantil del [Tec de Monterrey en campus Chihuahua](#) comparte a [CONECTA](#) algunos consejos para prevenir situaciones de riesgo.

“Siempre debemos de estar alertas de las personas más cercanas a nosotros, detectar cambios y hablarlos, esto puede salvar una vida” dijo Alan.

En el marco del Día Mundial para la prevención del suicidio, que busca promover la identificación temprana de sintomatología, te compartimos formas de prevenir situaciones de vulnerabilidad y cómo apoyar.



width="900" loading="lazy">

1.- Mantente atento a lo que publican en redes sociales

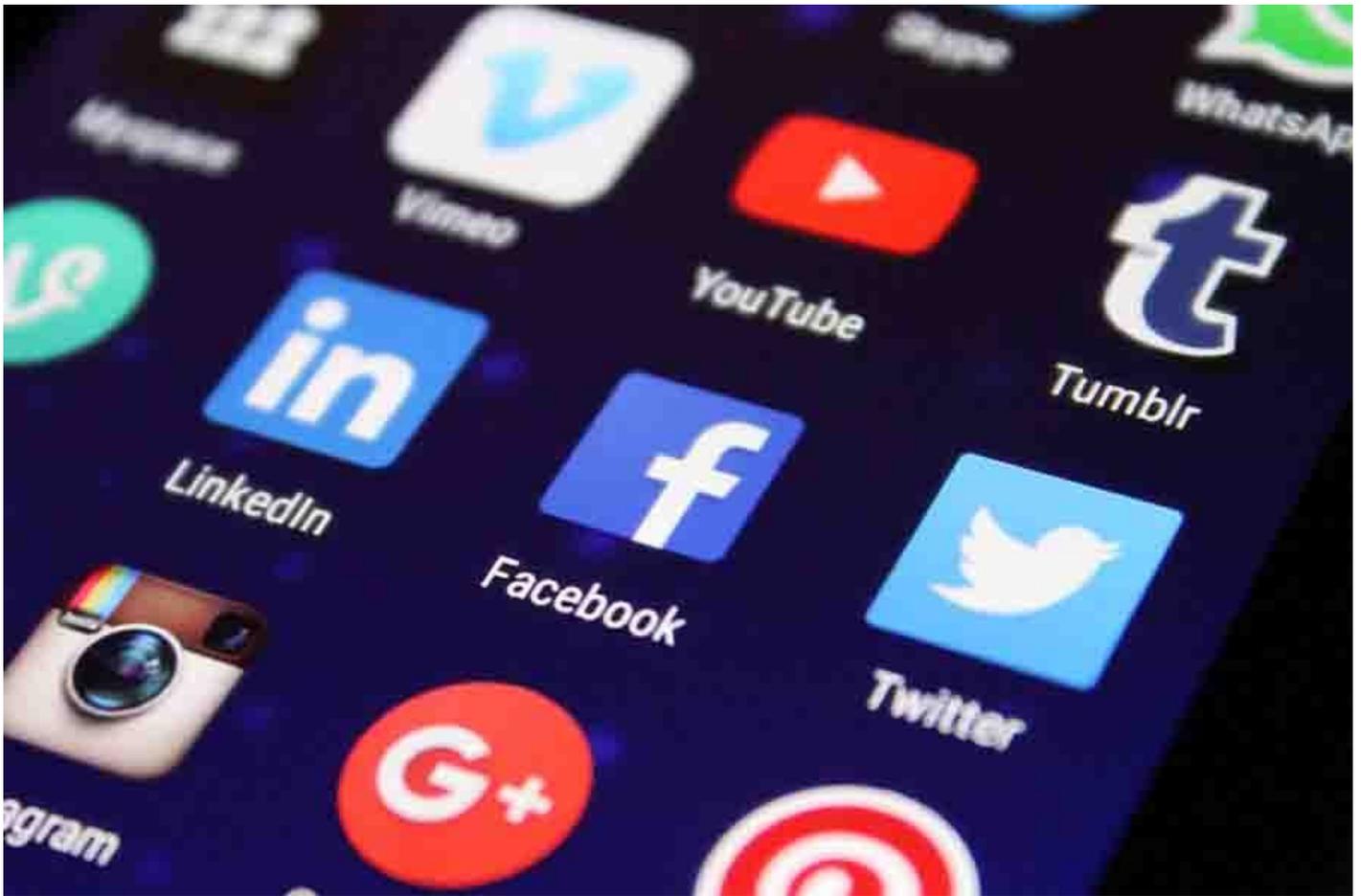
Las publicaciones en las **redes sociales** aportan **señales verbales directas** que revelan una situación de vulnerabilidad.

“Las redes sociales las utilizamos para presumir nuestros logros o manifestar que estamos bien. Cuando se replican cosas negativas o hay publicaciones extensas con tintes de tristeza y desilusión hay que poner atención”, explico Alan.

También tienes que estar alerta a publicaciones que muestran notas negativas, violencia, abusos, pobreza o algún disgusto por una situación en la escuela, casa o círculo de amigos.

“La persona puede hacer público su desánimo de continuar viviendo o quejarse de alguna situación y manifestar que todo estaría mejor si no estuviera viva”.

El especialista dijo que esto es una alerta fuerte y demanda intervención.



width="900" loading="lazy">

2.- Cuidado si tu amigo se desprende de sus bienes más preciados

Un comportamiento que debes considerar es cuando la gente se **desprende** de cosas **muy preciadas**, de valores que en circunstancias normales difícilmente se separaría.

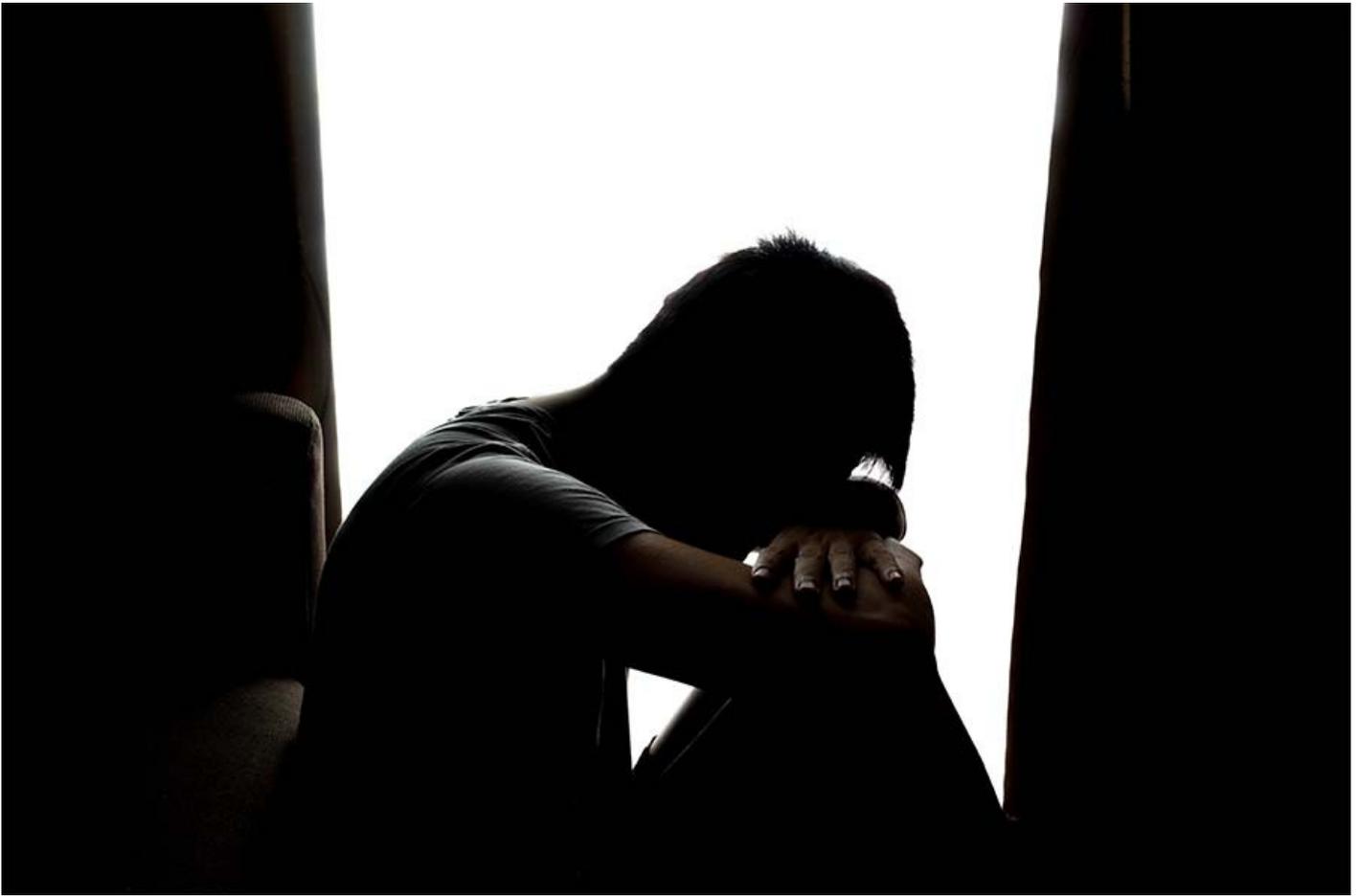
Otro síntoma de alarma es cuando la persona empieza a **ordenar sus pendientes**, como bienes o pertenencias **sin razón alguna**.

“Si de la nada la persona empieza a organizar y dejar las cosas en orden, como si ya no fuera estar, esa es una señal muy clara en términos de comportamiento”, señaló Alan García.

3.- Identifica cambios en el comportamiento de la gente

También observa **cambios de ánimo drásticos** en la gente que te rodea. Esta es una conducta muy común y es fácil de identificar entre tu círculo más cercano como la familia, compañeros de trabajo y escuela o amistades

“Si tu amigo era una persona muy alegre y de un día para el otro deja de serlo, o si es alguien muy cuidadosa en su arreglo personal se muestra desaliñado, esas son señales de que algo no está bien”, platicó Alan.



width="900" loading="lazy">

4.- Reconoce situaciones traumáticas en ti y en los que te rodean

Presenciar el asesinato de un ser querido, **perder el trabajo**, **tener un accidente**, así como el **diagnóstico** de una **enfermedad incurable**, son **situaciones** que tienes que considerar ya que pueden provocar una acción de riesgo.

*“Vivir **situaciones que te cambian de un día para otro la vida** es uno de los factores de riesgos que más debe de ser tomado en cuenta para estar atentos y alertas para la atención y prevención del suicidio”,* dijo el experto del Tec.

5.- El maltrato también es factor de riesgo

Tener historias de vida relacionadas con el **maltrato**, **abandono** o el **abuso** pueden desencadenar una crisis por la situación de vida que atraviesan las víctimas de estas situaciones.

“Las personas, al no tener un soporte emocional desde la infancia, pueden tener como resultado carencias como sentirse solo y no tener una red de apoyo. Ello puede ser motivo para desprenderse”, comentó el titular de Bienestar Estudiantil de campus Chihuahua.



width="900" loading="lazy">

6.- El abuso del alcohol y otras sustancias también vulneran

La combinación de **situaciones traumáticas** de vida junto con el **abuso del alcohol y otras sustancias** elevan los niveles de vulnerabilidad hacia decisiones drásticas contra la existencia.

“Cuando estás intoxicado no se tiene el mismo nivel de consciencia y si le sumas una situación de trauma, la persona en cuestión puede tomar la decisión de quitarse la vida”, advirtió Alán García.

7.- Atiende cualquier señal de problema de salud mental

La **depresión, ansiedad, bipolaridad y esquizofrenia** son trastornos de la salud mental que no siempre identificamos o tratamos a tiempo, lo que puede desencadenar **en pérdidas de vidas.**

“Según datos sobre el suicidio, el 90% de los casos están relacionados con algún problema de salud mental, pero muchas de las personas no estaban conscientes de ellos, ni seguían algún tratamiento”, informó el titular de **Bienestar Estudiantil.**

“Siempre debemos de estar alertas de las personas más cercanas a nosotros, detectar cambios y hablarlos puede salvar una vida”

Si **identificas** alguno de los factores de vulnerabilidad en ti o en otros, el especialista del Tec afirma que tienes que encontrar **apoyo**. Si es alguien cercano pregúntale directamente cómo está y recomiéndale buscar ayuda.

*"Los primeros **factores de protección y ayuda** son la **familia, amigos, las mascotas** y hasta realizar **actividades altruistas**."*

*"Todo ello nos ayuda a **apartarnos de la negatividad** y continuar a pesar de las adversidades que se estén viviendo", subrayó Alan García.*

En el Tec además existe el programa **TQueremos** que ofrece servicios de apoyo profesional vía telefónica, chat o mediante portal web.

- Teléfono 800 8139 500 con servicio las 24 horas los 365 días del año
- *Página Web:* tec.orienta-me.com
- *App: Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)*

Como parte de las acciones del Día Internacional para la prevención del suicidio el [Tec de Monterrey](#) organizará el próximo 10 de septiembre **conferencias y charlas**.

Algunos de las ponencias son: **Entre Guardianes TECuidamos, La Salud Mental como clave para lograr el potencial transformador**. También está **La ecuación de vida, todo suma si hay salud mental** y **¿Qué encuentro en TQueremos?**.

La jornada llamada **Pregunta y Salva una vida** se transmitirá vía live.tec.mx.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: