

# 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](http://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](http://live.tec.mx).

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: