

¿El género es factor de problemas emocionales? Experta Tec explica



“El género masculino es de las poblaciones de mayor riesgo, ya que **la cultura heteropatriarcal no permite la expresión emocional**”, señala **Angélica Figueroa**, integrante del [Departamento de Consejería del Tec de Monterrey campus Puebla](#) en relación al Día Mundial para la **Prevención del Suicidio**.

Figueroa Saldaña, con **Maestría en Psicoterapia** y entrenadora certificada de **QPR** (método de prevención del suicidio) ha trabajado por **10 años** con adolescentes y adultos.

La especialista explica que, de acuerdo con estadísticas de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), cerca de **700 mil personas** se suicidan cada año a nivel mundial; cada **40 segundos** hay una muerte.

“**También es la segunda causa de muerte en adolescentes**” señaló **Figueroa**.



width="900" loading="lazy"> **La cultura heteropatriarcal**

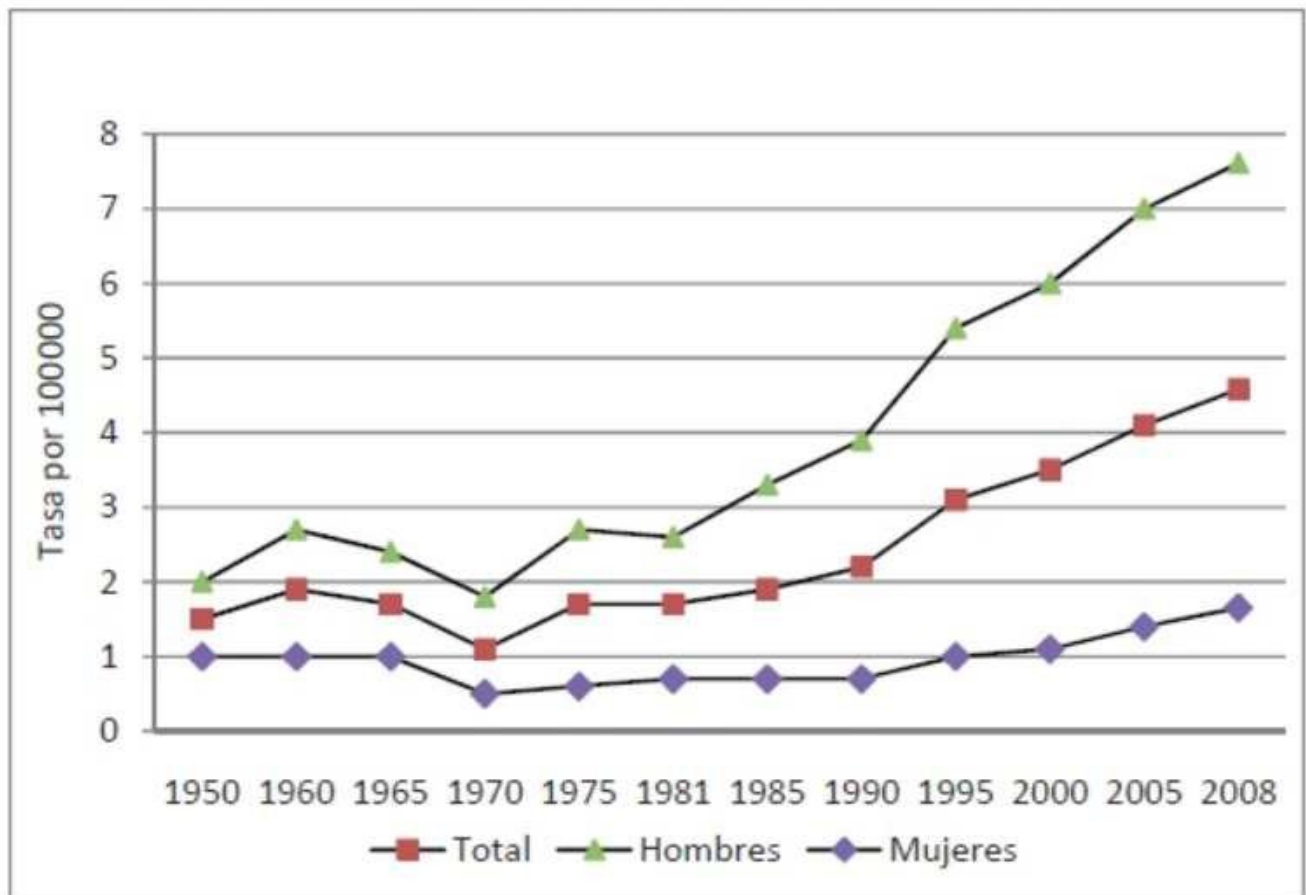
Las estadísticas de la [OMS](#) también señalan que en **México desde 1950**, los suicidios en varones han duplicado a los de las mujeres; la tendencia se ha acentuado al paso del tiempo.

*“De la misma manera, **el suicidio ha aumentado año con año desde 1970**; aproximadamente **cerca del 80 por ciento** de los casos se han dado en varones”.*

La también miembro de la **Asociación Mexicana de Suicidología, A.C.** relata que los roles de género que se han establecido a lo largo de los años han agravado la situación.

*“Culturalmente se les enseña a los varones que deben resolver sus propios problemas y **que no pueden externar lo que sienten**, que están obligados a verse siempre valientes y fuertes, **esto ha provocado que ellos no se permitan sentir y validar sus emociones**”.*

Gráfica 1. México: tasas de suicidios totales y por sexo, 1950-2008



Fuente: 1950 a 2005 OMS, 2007; 2008, SSA, 2010.

width="803" loading="lazy"> **Validación del dolor emocional**

“Seamos coherentes con nuestro dolor desde la vulnerabilidad. **Resignifiquemos tener que siempre estar bien**” recomendó la especialista.

La maestra **Figuroa** considera necesario derrumbar los discursos de género que ponen en riesgo a los hombres, de quienes la mayoría carecen de apoyo emocional.

“**Una vez atendí a un paciente que me dijo que no tenía permitido romperse**” relata **Figuroa**, al señalar la importancia de poner sin mitos el tema sobre la mesa.

¿Cómo acercarte al equipo de consejería?

byc.pue@servicios.tec.mx
<http://www.tec.orienta-me.com/hoja.php>

1. Identificar o reconocer que necesitas apoyo psicológico. ¡Estamos contigo!
2. Agenda tu primera sesión a través del código QR
 O a través de la liga: <https://bit.ly/ClasByCPuebla>
3. Sigue las instrucciones para encontrarte con tu **consejera** o **consejero** a la hora y día acordados.
4. Si necesitas profundizar tu acompañamiento emocional, se te brindará una **cartera de profesionistas externas y externos**.
5. Recibo un seguimiento continuo para trabajar en mi **bienestar emocional**.

Recomenda que también puedes hacer uso de la línea de atención **Túveremos**, disponible 24/7
800 813 95 00

Para mayores informes:
 Angélica Figueroa Saldaña
angelica.figueroa@tec.mx

Visita nuestras redes sociales
 Facebook: [ByCteCPuebla](#) | Twitter: [@ComylienLifePue](#) | Instagram: [BYC_PUEBLA](#)

zoom  

LIFE 

width="900" loading="lazy">

La consejera explica que al hablar libremente del suicidio, este se visibiliza, se valida y por ende se comprende. *“De esta forma **podemos convertirnos en una comunidad más empática y reconocer que este tema nos pertenece a todos y todas**”.*

De la misma forma, **Angélica** cree necesario **validar el dolor emocional** y nos brinda un consejo, para ser pacientes con nosotros mismos y nuestro proceso:

*“Debemos bajar nuestras exigencias, **nuestras voces de castigo o de miedo**. Abrazar este miedo y este dolor. Darnos pausas, días para estar con uno mismo y mantenernos en calma. **Acercarnos a redes de apoyo o a profesionales**”.*

También puedes leer: