

# Pregunta, puedes salvar una vida: Experta Tec enseña técnica QPR



El 10 de septiembre es el [Día Mundial para la Prevención del Suicidio](#), dispuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), con el objetivo de **concientizar sobre la prevención** del mismo.

Buscando concientizar sobre su prevención, la **Mtra. Mercedes Morera**, Psicóloga del Departamento de Bienestar Estudiantil del [TEC campus Cuernavaca](#), explica a **CONECTA**:

*"Hay un **mito** que dice que las personas que **están pensando en suicidarse no lo dicen**, y no es correcto, **siempre hay señales cuando hay ideaciones suicidas**".*

Es por ello que en el **Tecnológico de Monterrey** se implementa la **técnica QPR** (Question, Persuade and Refer, por sus siglas en inglés), la cual fue creada por el [QPR Institute](#) con el fin de **reducir comportamientos suicidas**.

*"Así como la reanimación cardiopulmonar, **QPR** también es un **procedimiento** de respuesta **ante una emergencia** para una persona en **crisis psicológica** o emocional y **puede salvar vidas**", cuenta la psicóloga.*



width="1920" loading="lazy">

## Conoce la técnica QPR

*“Preguntar es la posibilidad que tenemos de **abrir puertas** para que la **persona se exprese...** cuando hablamos, reducimos las posibilidades del mismo y hace sentir a la **persona valorada**”.*

Cuando **alguien se acerque** a ti y te comente que está considerando el suicidio, **no juzgues a la persona**, muestra **empatía** por su situación, ya que si la persona se siente enjuiciada, probablemente cierre la puerta de la **confianza**.

## Utiliza la técnica desarrollada por el Instituto QPR:

- **Question:** Establece un **diálogo con la persona**, puedes hacerlo de forma directa o indirectamente, pero permite que hable libremente en un ambiente de confianza.

Puedes comenzar conociendo el grado de estrés con el que cuenta: ¿Te ocurre algo? ¿te he notado triste/distraído últimamente?

Importante: si no puedes iniciar una conversación, mejor canaliza la situación con una persona que sí pueda.

- **Persuade:** Este paso comienza al darle toda la atención a la persona y su situación.

Una vez que le diste toda la atención, puedes preguntarle: ¿Te parece que te acompañe a pedir ayuda? ¿Si yo te acompaño, te animas? Intenta brindar con tus palabras esperanza.

Importante:

No hagas juicios sobre la persona y recuerda que el suicidio no es el problema sino la solución que contempla ante el conflicto que vive.

Acudir con un especialista en salud mental le podrá ayudar a superar la situación y valorar un abanico de otras alternativas para salir adelante.

- **Refer:** Consiste en lograr que el afectado busque ayuda con un especialista y en ocasiones deberás ser muy creativo para lograrlo.

Importante: la persona deberá estar de acuerdo y con disposición para pedir ayuda.



width="1920" loading="lazy">

## Identifica las señales

*"Existen **diversas señales**, ya sean **verbales directas o de conducta**, entre más señales suicidas detectes en una persona, mayor es el riesgo suicida".*

Las **señales verbales** incluyen frases como: "desearía estar muerto", "voy a terminar con todo", "estoy cansado de la vida y no puedo seguir", "a quién le importa si yo me muero", "dentro de poco no tendrán que preocuparse por mí"; entre otras.

Por otro lado, las **señales de conducta** se muestran en acciones como: intentos suicidas previos; adquisición de armas o medicamentos; manifestación de depresión, aislamiento, malhumor o desesperanza; regalar cosas valiosas o poner las cosas en orden.

También existen **actos autolesivos** sin intención de provocar la muerte, los cuales **tienen el objetivo de reducir la tensión emocional**, tales como: el cutting; quemarse con cigarrillos o una sobredosis de vitaminas, por decir algunas.

*"No se debe suponer que la **amenaza no es real, ni minimizarla**. Tampoco ignorar o **abandonar** a una persona que expresa una conducta suicida. **Todas las señales se deben tomar en serio**".*



width="1920" loading="lazy">

#### Datos importantes

*"Primero, se debe entender que **no existe un factor determinante** para el suicidio, sino que es un acto con **causas multifactoriales**, las cuales incluyen aspectos: **psicológicos, sociales, personales, biológicos** e incluso **culturales**", comenta para la entrevista.*

De acuerdo a datos del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, durante el **2020** hubo **7,896** suicidios en México, el **81%** correspondió a hombres y el rango de edad más afectado fue el de **20 a 29 años**, con el **29%** de los casos.

Desde que la **OMS** declaró el año pasado la pandemia por **COVID-19**, los casos en el país se han agudizado, siendo el **2020**, históricamente, el **año con más suicidios**.

Acorde a datos de la **OMS**, el suicidio es la **cuarta** causa de muerte entre jóvenes de **15 a 19 años** a nivel **mundial**. Tomando en cuenta esto, es **importante** saber que **los suicidios son prevenibles** con las **intervenciones oportunas**.

Si estás teniendo ideaciones suicidas, **busca la ayuda de familiares**, amigos, alguien de confianza o un especialista. **No estás solo**.

Para la comunidad del **Tecnológico de Monterrey** se encuentra disponible la línea **TQueremos**, un espacio gratuito que se puede utilizar de manera **ilimitada** en **caso de crisis**.

**Contacta al departamento de Bienestar Estudiantil de tu campus.**

**Campus Cuernavaca:**

**Mercedes Morera**

mercy.morera@tec.mx

**Maria Fernanda Vergara:**

fernanda.vergara@tec.mx

TQUEREMOS

<https://tqueremos.mty.itesm.mx/index.html>

Líneas 24 horas en casos de crisis:

TQUEREMOS: **800 813 9500**

INSTITUTO HISPANOAMERICANO DE SUICIDOLOGÍA, A.C.: **55 4631 3300**

**SEGURO QUERRÁS LEER:**