

¿Pasas por una mala etapa en tu vida? Así puedes pedir ayuda



Si bien **experimentar tristeza o ansiedad** en nuestras vidas es parte de la normalidad, **expertos en bienestar** señalan la importancia de **autoconocerse y externar** lo que sentimos.

Ante un **fenómeno de salud global como el suicidio**, saber identificar las **señales de riesgo** no solo es importante para **ayudar a los demás** (<https://tqueremos.tec.mx/es/brindando-apoyo/empezar-una-conversacion>) sino **también a ti mismo**.

Grecia Tovar, **gerente de Engagement y Cultura de Bienestar Integral del Tec de Monterrey**, resalta lo imperativo que es comprender la complejidad de las causantes que pueden llevar a una persona a este extremo.

*“El **suicidio** no es una cuestión que **dependa de un solo factor**, por lo que hay **entenderlo desde una perspectiva de bienestar general** que considere todos los elementos involucrados para su **prevención**”,* explicó.

Prevención del suicidio width="773" loading="lazy">

A su vez Carlos Ordóñez, **director Nacional de Bienestar Estudiantil**, nos recuerda que el **primer paso es aprender a hablar de nuestros sentimientos y emociones** para validarlos, de

esa manera podremos empezar a tratarnos de una **manera más compasiva**.

Consulta esta **guía para reconocer lo que sientes** y pedir el **apoyo que requieras**:

- Señales para saber si necesitas ayuda
- "Está bien no sentirse bien", señalas expertos en bienestar
- Así puedes externalar cómo te sientes
- Acércate a los recursos de bienestar y ayuda del Tec

Señales para reconocer si necesitas ayuda

De acuerdo con Tovar, dado que **cada persona es diferente**, existe una gran **diversidad en las señales que podemos exhibir** cuando necesitamos **apoyo**.

*“En mi opinión, la **clave** está en reconocer **los excesos** en nuestras conductas, cuando llevamos a cabo **comportamientos con una visión de todo o nada**”, reflexionó.*

Como **ejemplos** de estas **posibles señales**, la experta indica que es común ver **disrupciones** en cuestiones como:

- El **ciclo de sueño** (dormir todo el día o no poder conciliar el sueño).
- La **conducta alimentaria** (comer en exceso o no tener nada de apetito).
- La **rutina diaria** (ser incapaz de completar tareas comunes en nuestra vida).
- **Relaciones interpersonales** (distanciarse de seres queridos como familiares o amistades cercanas de forma repentina).

Ordóñez explica lo relevante que es **no guiarse por las apariencias** y aprender a **reconocer el “sufrimiento silencioso”** donde la persona o hasta uno mismo **experimenta pensamientos peligrosos**, sin mostrar conductas extremas en el exterior.

*“Uno de los **males más grandes** que tenemos en el mundo es **la indiferencia**; tenemos que **romper la indiferencia que mostramos** no sólo unos con otros, sino **hacia nosotros mismos**”, resaltó.*

Prevención del suicidio está bien no estar bien width="616" loading="lazy">

Está bien no sentirse bien todo el tiempo, afirman expertos

Según explica el **director Nacional de Bienestar Estudiantil**, es importante **normalizar el tema de la vulnerabilidad** (<https://tqueremos.tec.mx/es/recursos-del-bienestar/dimension-emocional/ted>) cuando hablamos de una expresión emocional sana y una **cultura de prevención efectiva**.

*“La **vulnerabilidad es una capacidad** que podemos aprender a **manejar y desarrollar con el tiempo** que nos permite **mostrar lo que nos es importante y lo que nos puede llegar a doler**”*

en un entorno de **confianza**”, explica Grecia.

Para poder **desarrollar esta habilidad**, la experta Tec resalta el papel que juega la **honestidad con uno mismo** a la par de la **autocompasión**.

“Tenemos que **aprender a no castigarnos y evitar sentirnos culpables por sentir lo que sentimos sino al contrario, explorar más el trasfondo de estas emociones**”, añadió.

Para Carlos, este viaje implica un gran **trabajo en el tema del autoconocimiento** y reconoce que hay **obstáculos como el miedo o la vergüenza** que pueden presentarse como **impedimentos en nuestra exploración personal**.

“Permitir **conocernos dejará que los demás nos conozcan** y eso nos ayudará a **crear espacios seguros** en donde podamos **presentarnos tal y como somos y conectar con otros** a través de nuestras **vulnerabilidades**”, alentó el director.

Prevención del suicidio red de apoyo width="586" loading="lazy">

¿Cómo puedo ser más vulnerable y hablar sobre lo que siento?

Si bien el **proceso de la vulnerabilidad y la apertura emocional** puede ser un camino lento, los **expertos en bienestar integral** comparten **cinco consejos clave que pueden facilitarlos**.

1. Identifica tus espacios seguros y redes de apoyo

Tovar explica que aunque **compartir nuestros pensamientos y emociones** con otros puede ser una **ventana positiva e incluso una medida preventiva**, la realidad muestra que **no todas las personas están dispuestas a escucharnos**.

Por esta razón, la líder indica la importancia de **reconocer aquellas personas y espacios** en los que **podamos ser vulnerables**.

“Identifica **quiénes te pueden escuchar** y quiénes van a estar ahí para **ayudarte a salir de lo que estás pasando sin consecuencias negativas**”, aconsejó.

2. Invierte tiempo en tu autoconocimiento

De acuerdo con Ordóñez, de igual manera en la que **dedicamos tiempo, esfuerzo y recursos en actividades** que consideramos valiosas, es imperativo **pensar en nosotros mismos como un elemento vital**.

“Hay que **invertir tiempo en uno mismo pensando en que valemos la pena**”, reflexionó Carlos.

Como ejemplo de este objetivo, el director hace mención de la **metodología RULER** (<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/educacion/yale-premia-prepatec-por-ejecucion-de-su-modelo-de-cuidado-emocional>) que permite a uno **explorar a fondo sus emociones a partir de un idioma común y preciso** para detallar el estado anímico en el que nos encontramos.

3. Practica la autocompasión contigo mismo

Como parte del **proceso de autoconocimiento**, Carlos añade cómo el **practicar la compasión** con uno mismo permitirá **mejorar el cuidado que tenemos** ante nuestra **salud mental**.

*“La **autocompasión no es lástima**, es demostrarnos a nosotros mismos el mismo **amor y cariño que le daríamos a un ser querido**”,* explicó.

Una forma que el experto recomienda para **ejercer la autocompasión activa** es intentar hablarnos a **nosotros mismos** cómo le **hablaríamos a nuestro mejor amigo**.

Prevención del suicidio expertos de salud mental width="674" loading="lazy">

4. No temas acudir con un experto de la salud

Si bien los **cambios en la forma en la que nos tratamos** y cómo **exploramos nuestras emociones** son partes importantes de nuestra trayectoria, los expertos explican que hay **situaciones en las que podemos requerir apoyo adicional**.

*“Entendiendo al **suicidio como un suceso causado por múltiples factores**, hay que tomar en consideración la **posibilidad de un elemento clínico**”,* comentó Grecia.

Acudir con un profesional de la salud y abrirse a la **idea de la terapia** son sugerencias que pueden **ayudarte aún más a externar tus emociones y problemas** como parte de un esquema preventivo.

Acércate a los recursos de bienestar y ayuda del Tec

*“Tenemos que **apoyarnos entre todos**, construir **mecanismos de afrontamiento** y hacer **uso de todos los recursos que tenemos a nuestra disposición**”,* invita Ordóñez.

Como parte de las **herramientas que uno puede consultar** de manera **abierta y gratuita** está la **página de TQueremos** (<https://tqueremos.tec.mx/es>), programa para el **desarrollo y bienestar integral del Tec de Monterrey**.

Asimismo, si **tú o alguien que conoces necesita ayuda**, puedes llamar a la **Línea TQueremos** para recibir apoyo en cualquier horario: **800 813 9500 / 442 295 3004**

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: