

Cómo preguntar puede salvar una vida



¡Preguntar puede salvar a alguien! En el [Tec de Monterrey](#) existe un **entrenamiento en prevención del suicidio** que detecta **señales de alerta** que una **persona** manifiesta cuando **piensa en quitarse la vida**,

El entrenamiento **QPR (Preguntar, Persuadir y Referir)**, por sus siglas en inglés) se aplica para ayudar a personas que por sus **conductas** o **expresiones** buscan hacerse daño.

Adangélica Requenes, coordinadora QPR en el campus Monterrey, dijo que este **programa es nacional** y su fin es acompañar a la persona que lo necesite y persuadirle a que **busque ayuda**.

*“Persuadir a veces no va a ser inmediato. Es importante no quitar el dedo del renglón, que estemos apoyando a la persona al **estar ahí presentes para que no se sienta solo o sola**.*

En el **Día Internacional para la Prevención del Suicidio**, CONECTA te comparte los conceptos básicos de este programa:



width="900" loading="lazy">

Aprende a detectar las señales de alerta

En este **entrenamiento QPR** señala que la **intensidad** o **suma** de las siguientes **señales de alerta** requieren de una acción inmediata:

En estado de ánimo

- Cambio repentino de ánimo
- Enojo
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Ansiedad constante
- Irritabilidad
- Llanto
- Culpa

Comportamiento

- Aislamiento social

- Dificultad para hablar
- Abuso de sustancias nocivas
- Conducta agresiva
- Insomnio
- Tener la mirada perdida
- Tener notable desorganización (por ejemplo: se le caen las cosas, parece estar perdido o confundido),
- Bajo rendimiento escolar.
- Apariencia descuidada o falta de aseo personal.

Pensamientos

- "Me siento solo. Ya no puedo más"
- "Esto ya no tiene solución"
- "Todos están mejor sin mi"
- "Yo soy el culpable"
- "Soy una carga para mi familia y mis amigos",

Expresiones

- "Ojalá no hubiera nacido"
- "Desearía estar muertx"
- "Nadie me quiere"
- "Me corto muy seguido".

Nancy Torres, profesora de cátedra de la dirección de bienestar y consejería del campus Monterrey, dijo que hay que **prestar atención** a la **suma de estas señales**, y más si se **acompaña** de una **experiencia difícil** en la vida de la persona.

*"Por ejemplo: una persona luce con **aspecto descuidado** en su aseo personal, se ha **aislado** las últimas semanas, se nota muy **sensible a comentarios**, e incluso **reacciona de manera defensiva**. Además si hace poco tuvo una **situación difícil** con su familia y/o personas cercanas", dijo.*

¿Cómo diferenciar de un simple comentario a una señal de alerta?

La especialista Torres remarcó que estos indicadores requieren dar importancia a los comentarios:

- Si una persona muestra varias señales de alerta.
- Hay una larga duración en una sola señal de alerta.
- Si le ha sucedido alguna situación difícil.
- Tomar en cuenta de manera seria los comentarios que las personas expresan verbalmente o por medio de redes sociales.



width="900" loading="lazy">

Cómo debes abordar la situación

Nancy dio ejemplos de cómo abordar una situación al detectarse alguna señal de alerta, con el objetivo de abrir el diálogo para poder acompañar y referir en caso de ser necesario.

Con estas frases puedes expresar tu preocupación:

- **"Me encuentro preocupado por lo que publicaste en tus redes sociales ¿ocurre algo?"**

"Me llama mucho la atención lo que dijiste ayer ¿lo que dices es verdad?"

. "¿Realmente te sientes así?"

Ya cuando se identifican las señales de alerta, ¿qué es lo recomendable hacer?

Las especialistas del Tec recomiendan hacer lo siguiente:

- Buscar el **diálogo asertivo**, cuidando el tiempo y el lugar.
- **Escuchar plenamente**, evitando juicios o minimizar la situación por la que está pasando.
- **Preguntar** si la situación por la que está pasando lo ha llevado a **pensar en hacerse daño** o atentar contra su vida.
- En caso de que conteste que sí, es importante **persuadir** e **insistir** cálidamente para que permita dejarse apoyar.

Si te es difícil busca ayuda

Si se te dificulta acercarte o hablar con la persona busca la ayuda de servicios médicos, asesoría o las **líneas de apoyo 24 horas**.

Las especialistas en caso de riesgo se recomienda comunicarse con la familia.

"Lo importante es ampliar la red de apoyo y que no sea una sola persona la que contenga la situación", dijo Torres.

- Si eres parte de la comunidad Tec, marca su Línea de Ayuda

Marca al **800 813 9500** para soporte emocional. Además esta línea te apoya en dudas médicas, nutricional, legal y en economía familiar. Es gratuito y confidencial.

- El gobierno federal tiene la Línea de la Vida

Marca al **800 911 2000**. Servicio es gratuito y confidencial. Funciona las 24 horas de los 365 días del año en todo el país.

"En caso de riesgo se recomienda comunicarse con la familia. Lo importante es ampliar la red de apoyo y que no sea una sola persona la que contenga la situación".- Nancy Torres

¿De qué otra forma se le puede ayudar a este tipo de personas?

- Escuchar a la persona
- Acompañarle y brindarle un cálido seguimiento ("¿Cómo te has sentido? ¿Hay algo que necesites? Aquí estoy para ti")
- Brindarle los teléfonos a los que puede llamar y redes de apoyo a los que pueda acudir.

La profesora Torres dijo que **acompañar a la persona físicamente y asegurarse que reciba ayuda es fundamental.**

*"Es importante que todos colaboremos a estar más atentos con nuestro entorno. El suicidio ha aumentado en estadísticas a nivel local, nacional y mundial. Informarse es importante para involucrarnos en la **prevención del suicidio** en nuestra comunidad".*

Las cifras del suicidio en México en 2020

En el reporte preliminar de INEGI del 29 de julio del 2021 sobre las características de las defunciones registradas en el país en el 2020, la cifra de suicidios fue de **7 mil 896**, mientras que en 2019 fue de **7 mil 223**.

En el grupo de personas de **10 a 14 años** fue la **tercera causa de muerte, con 156**.

En el de **15 a 24 años** fue la **tercera causa de muerte, con mil 505**.

En el de **25 a 34 años**, fue la **quinta causa de muerte, con mil 736**.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER: