

¿Conoces casos de riesgo? QPR es la solución



Más de **350 millones de personas sufren depresión en el mundo**, lo que ha convertido a este trastorno en la principal razón de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la morbilidad.

En **México**, estos casos han crecido en los últimos años, sobre todo en los jóvenes de 15 a 29 años, y este mal, acompañado de la ansiedad, en ocasiones llevan a las personas en pensar en el suicidio.

Ante esta problemática, el Tecnológico de Monterrey ha diseñado una serie de esfuerzos a través del área de Bienestar y Consejería, como es el caso de los **talleres QPR (Question, Prevent and Report)**, con los cuales se busca apoyar a personas que muestren indicios de depresión.

“QPR son unos primeros auxilios en la parte de prevención del suicidio. Esto lo vemos como un evento de contención”, explicó Jorge Lozano Laín director de Bienestar y Consejería en la Región Norte.

“Lo que se hace es tratar de apoyarlo, de que se sienta bien, de alguna forma escucharlo. Tranquilizarlo a él, ¿cómo? Decirle ‘estoy aquí para escucharte’”, añadió.

Question: Hay varias formas de hacer la pregunta, pero es recomendable empezar por conocer el grado de estrés del afectado ¿ocurre algo? ¿te veo distraído últimamente?

Persuade: Persuadir a alguien comienza con el simple hecho de saber escuchar a la persona.

Report: Lo mejor es acompañar personalmente al afectado con un profesional adecuado, siempre y cuando el afectado esté de acuerdo.

Este entrenamiento fue diseñado por el doctor Paul Quinnet, del Instituto QPR.

¿CÓMO AYUDAR?

En el **campus Monterrey** ya hay **más de 6 mil 500 personas**, entre alumnos, profesores y colaboradores, **que han llevado le taller QPR**, apuntó Lozano Laín.

A ellos, se les llama 'keepers' y están capacitados para detectar casos de riesgo, apoyar a las personas y después poder referirlos con un especialista.

El taller tiene una duración de 90 minutos, y se requieren habilidades como **saber escuchar, tener paciencia y ser empático**.

Desde hace más de año y medio se imparte en el campus Monterrey con el principal objetivo de que los guardianes motiven a la persona a aceptar ayuda de profesionales, agregó Lozano Laín.

“La idea es que él se sienta bien, más relajado y pueda entrar en confianza con nosotros y, por otro lado, hablar con el psicólogo, y él intervendrá”, externó Lozano Laín.

DÉTECTALO *¿Qué observas?*



> Se muestra muy irritable y agresivo cuando no solía ser así.

> Te ha comentado que está **MUY ENOJADO O DEPRIMIDO**.

> **SE RESISTE** a aceptar que tiene un problema aun cuando es evidente para otros que lo tiene.



> Sus mensajes en **REDES SOCIALES** se han modificado y te preocupa.

> Otros amigos han externado que **LO VEN RARO** y les preocupa su conducta o estado de ánimo.

> **NO TIENE BUENA COMUNICACIÓN** con sus papás y/o tiene serios problemas familiares.

> Es **EXCESIVAMENTE SENSIBLE** cuando recibe alguna crítica constructiva.

> Frecuentemente **SE SIENTE RECHAZADO** por grupos de amigos o determinadas personas importantes para él o ella.

> Constantemente se le tiene que decir "**YA BÁJALE**" para ayudarlo a moderar su reacción o conducta.

> Ha tenido algún **PROBLEMA CON AMIGOS, PAREJA O FAMILIA** que sepas que le afecta, pero que se resiste a platicarlo.

> **SE HA ALEJADO** demasiado del grupo de amigos.



> Le has **OFRECIDO AYUDA** y se niega a aceptarla.

> Te ha comentado que piensa, **ESCUCHA O DICE COSAS** que no necesariamente son congruentes con la realidad.

> **HA DEJADO DE LADO** las actividades que solía disfrutar.



> Sabes que consume o ha empezado a consumir alguna **SUSTANCIA ILEGAL**, incluyendo las que sirven para bajar de peso.

> Ha **AUMENTADO** su consumo de alcohol o tabaco significativamente.



> **FRECUENTEMENTE DISCUTE** o confronta irrespetuosamente a las personas.

width="600" loading="lazy">

DÉTECTALO *¿Qué hacer?*



> **INVÍTALO A PLATICAR** en algún lugar donde suelen sentirse a gusto.

> **EXPRESALE TU PREOCUPACIÓN** por su bienestar y por las conductas que te llaman la atención, haciéndole preguntas que le permitan pensar y te den elementos para entender qué pasa.

> **ESCUCHA ATENTAMENTE** las razones que tiene para sentirse o para actuar de la manera que lo hace y exprésale que estás ahí para ayudarlo.

> **MUÉSTRATE SOLIDARIO** con lo que te comparte y con la necesidad de resolver su situación.

> **PREGÚNTALE** qué ha hecho para tratar de resolver su situación.

> Aliéntalo a **PEDIR Y/O RECIBIR AYUDA**.

> Si acepta, platicale de los **SERVICIOS DE ASESORÍA Y CONSEJERÍA** del campus.

> Acudan a sacar una **CITA**.



> Asegúrate de **TENER CLARIDAD** en lo que te compartió para que puedas ofrecerle la opción de platicar del tema con alguien más.



> En caso de que tu amigo no reconozca el problema, no acepte tu ayuda, ni esté dispuesto a platicar con Asesoría y Consejería, **ES IMPORTANTE QUE TE ACERQUES AL SERVICIO PARA HABLAR DE TU PREOCUPACIÓN** y, de manera conjunta, buscar las alternativas de ayuda con las que puede contar tu amigo.

width="600" loading="lazy">

GRANDES ESFUERZOS

Debido a que los casos de suicidio han aumentado a nivel mundial, es la segunda causa de muerte entre los jóvenes, el área de Bienestar y Consejería busca promover la salud integral del alumno en siete ejes:

- **Social**
- **Ocupacional**
- **Espiritual**
- **Físico**
- **Intelectual**
- **Emocional**
- **Financiero**

“Un eje rector importante para nosotros es la parte de la salud integral. La vida es un equilibrio, en la medida que esté equilibrada va a ser más completa. La razón de ser de Bienestar y consejería es la búsqueda de esta salud integral”, manifestó Lozano Laín.



width="600" loading="lazy">

Bienestar y Consejería está formada por estos departamentos, los cuales buscan crear este balance en la vida estudiante, tanto en el ámbito académico, como el de salud, mental y espiritual.

- **Asesoría y Consejería**
- **Mejoramiento Académico**
- **Programa de Prevención**
- **Servicios de Salud**
- **Oficina de Dignidad Humana**
- **Inclusión y Accesibilidad**
- **Bienestar Integral**

- **Conducta Estudiantil**

PREVENCIÓN

Otros esfuerzos que se realizan para prevenir trastornos como depresión y ansiedad, es el curso de primeros auxilios de salud mental, el cual tiene como objetivo **capacitar de una forma más profunda sobre los problemas que generan estos males.**

“El curso es más profundo y más preventivo que el de contención, es más que entiendan la problemática y el por qué una persona pueda estar en depresión. Es más factores de riesgo y de protección”, manifestó.

Las nuevas generaciones han crecido en un entorno diferente al de años pasados, lo que le ha generado ciertas actitudes que deben manejarse con cuidado, apuntó Lozano Laín. Algunas de éstas son:

1. Falta de resiliencia, o no poder soportar el fracaso.
2. Falta de comunicación personal, debido a su uso frecuente de redes sociales, por lo que no han generado la habilidad de platicar con alguien en confianza.
3. Muchos padres de familia trabajan, y a veces no hay esa comunicación tan estrecha con los hijos.
4. Falta de espiritualidad, de estar bien consigo mismo y con los demás.

Debido a esta tendencia el estar alertas se ha vuelto indispensable, señaló Lozano Laín.

En la página de <https://tqueremos.mty.itesm.mx> obtendrás mayor información al respecto.