

# Conviértete en Guardián y ayuda a alguien en situación de riesgo



En México, de **cada 100 habitantes 15 sufren depresión**, convirtiendo a este padecimiento como la **primera causa del suicidio en México y en el mundo**.

La **Organización Mundial de la Salud** pronostica que para este año, la **depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo**, y la **primera en países en vías de desarrollo como México**.

El **grupo de la población más vulnerable** ante esta discapacidad son los **jóvenes de entre 10 a 24 años**, y este padecimiento, acompañado de la ansiedad, en la mayoría de los casos llevan a las personas en pensar en el **suicidio**.

Ante esta problemática, el [Tecnológico de Monterrey](#) a través del **departamento de Bienestar y Consejería**, ha diseñado una serie de esfuerzos para **prevenir a la comunidad Tec** de estos padecimientos y **brindar apoyo** a los ya detectados.

“El método QPR está pensado para ofrecer esperanza mediante una acción positiva”

Uno de ellos se trata de **Método QPR (Question, Persuade and Refer)**.

“El método QPR está pensado para ofrecer esperanza mediante una acción positiva, parte de la premisa: **Preguntar puede salvar una vida**, es decir, interesarnos por el bienestar de los demás.” explica Javier Guevara, Líder de Consejería en el área de Bienestar y Consejería del Tec en San Luis Potosí



width="900" loading="lazy">

## ¿Cómo funciona?

1. **(Q) Pregunta:** Acércate directamente y muestra interés por esa persona, intenta con algunas preguntas como, ¿Te sientes bien? ¿Hay algo en lo que te pueda ayudar? ¿Necesitas hablar con alguien?
2. **(P) Persuade:** Escúchalo y ofrécele tu atención para poder mantenerlo vivo.
3. **(R) Refiere:** Lleva a la persona con alguien que pueda ayudarlo, establece un compromiso para que acuda o bien, hablale sobre especialistas cercanos.

## Conviértete en un guardián y ayuda a salvar vidas

Un **guardian** es cualquier **persona en situación de reconocer un estado de crisis** y señales de alerta de que alguien pueda estar contemplando el suicidio.

Tú, al igual que toda la comunidad Tec, **puedes convertirte en Guardian a través de la capacitación QPR** la cual tiene una duración de 90 minutos, donde además de aprender este método, desarrollarás habilidades como el **ser empático, saber escuchar y ser paciente**.

“Entre más ojos, manos y corazones estén allá afuera sensibilizados y dispuestos a apoyar, tendremos mayores posibilidades de salvar vidas.” expresa Javier Guevara.

Hasta el momento el [Tec Campus San Luis](#) cuenta con **más de 470 Guardianes**, entre estudiantes, colaboradores, profesores y padres de familia, y se busca que la cifra siga creciendo.

Además del **Método QPR** el Tec cuenta con otras estrategias para brindar apoyo y sensibilizar a su comunidad, se trata de los **Testigos activos** y la **línea de atención T-Queremos**.

Los **Testigos activos** contribuyen a **alzar la voz por el bienestar integral de la comunidad** y a detectar a algún miembro que pudiera estar en una situación de riesgo, que en algunos casos, pudiera derivar en una crisis suicida.

La **línea de atención T-Queremos** se encuentra **disponible 24/7 los 365 días del año**, para que tanto estudiantes, colaboradores y padres de familia se apoyen en ella, solo llama al **01800 - 813 - 9500**.

Conviértete en un guardián de tu comunidad y agenda una cita en <http://bit.ly/bienestartecslp> o envía un mail a [bienestar.sl@itesm.mx](mailto:bienestar.sl@itesm.mx) para obtener más información.



width="900" loading="lazy">

Juntos podemos ayudar a alguien que lo necesita y así prevenir situaciones de riesgo que lleven al suicidio.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

