

Todos vs el suicidio; hace Tec alianza internacional de prevención



Más de 800 mil suicidios se registran **mundialmente al año** y el suicidio es en varios países la **segunda causa de defunción** entre las personas de **10 a 24 años**,

Los **datos** son de la **Organización Mundial de Salud**, la cual también expresa que las **tasas de suicidio mundial han aumentado 60%** en las últimas décadas.

Ante esta situación, el **Tec de Monterrey** ha multiplicado también las **acciones de prevención del suicidio**, sumando **programas y mecanismos** entre su **comunidad**.

Carlos Ordóñez, director de **Salud Integral y Bienestar Estudiantil del Tec**, detalla a **CONECTA** cómo el **Tec** toma en serio este asunto y **qué está haciendo**, en esta entrevista, en el marco del **Día Mundial de Prevención del Suicidio**.

Entre otras cosas, explica que se han fortalecido los mecanismos de apoyo como:

- Una **alianza con [The JED Foundation](#)**, organización internacional experta en salud emocional y prevención del suicidio
- La **[Línea TQueremos](#)**, de ayuda **psicológica y emocional 24/7**
- Sitio **[Cuida tu Mente](#)** de recursos para bienestar emocional
- Capacitaciones en los modelos **QPR** y **Testigo Activo** para **apoyo y detección de casos vulnerables**

Si eres de la comunidad Tec y necesitas ayuda emocional, llama ahora al 800 813 9500 o entra a: tec.orienta-me.com

Contra el suicidio desde varios frentes

"Para el Tec es muy importante este tema", afirma Ordoñez. *"No solo debe enfrentar de manera reactiva sino proactiva y debemos hacer cosas para prevenir estas situaciones"*, añade.

Ordóñez menciona que **el ideal para toda comunidad educativa**, y desde luego lo que Tec busca, es que **los suicidios sean cero**.

Recuerda que, desde el 2017, el Tec comenzó a fortalecer los programas, recursos y servicios disponibles para sus estudiantes.

"Hoy, podemos afirmar que hemos salvado vidas gracias a intervenciones oportunas", añade explicando los protocolos.

"Las mejores prácticas en el ámbito mundial sugieren tener un ratio de atención de un psicólogo por cada mil estudiantes. Como parte del compromiso de la institución, afortunadamente podemos decir que en el Tec hemos alcanzado este nivel de atención", informó también.

Ordóñez señaló que **en el último año y medio se han contratado a 45 psicólogos nuevos** para aumentar la capacidad de atención de la institución.

"La prevención es fundamental. Como el suicidio es multifactorial, hay que hacer cosas desde distintos ángulos para prevenirlo", detalla.

"Afortunadamente, en el Tec estamos viendo resultados que son contrarios a la tendencia mundial de crecimiento y creo que se debe a los esfuerzos del programa TQueremos en los últimos tres años. Pero nunca debemos de bajar la guardia".

Una alianza internacional contra el suicidio.

Sumando a las actividades que ya tenía del Tec, recientemente se realizó una **alianza** con [The JED Foundation](#), creadora del programa **JED Campus**.

Ordóñez comenta que **esta organización es un referente en la prevención del suicidio en el ámbito internacional**.

"JED Campus es un programa a 4 años que incluye un autodiagnóstico, la aplicación del Healthy Minds Study para medir la salud emocional de nuestros estudiantes y el desarrollo de políticas hasta llegar a una certificación".

"Desde hace unos años, hemos basado nuestros esfuerzos de prevención apoyados en su modelo", aseguró Ordoñez.

Este modelo se basa en **7 aspectos**:

- Promover la **conexión social**
- Identificar **estudiantes en riesgo**
- Aumentar el **comportamiento de buscar ayuda**
- Proveer **servicios** para apoyar la **salud mental** y contra el abuso de sustancias
- Seguir **protocolos de manejo de crisis**
- **Restringir** el acceso a **medios potencialmente letales**
- Desarrollo de **habilidades para la vida**

Los recursos ya existentes como la **Línea TQueremos**, **Testigo Activo** y **QPR** entran en estas categorías.

El programa incluye la aplicación de **un estudio** que recopila **datos estadísticos** que permiten comparar con otras universidades y **tomar acciones**.

Hasta el momento el **Tec** es la única **universidad latinoamericana** en sumarse a este programa de **JED Foundation**.

JED's Comprehensive Approach

We believe in a comprehensive, public health approach to promoting emotional well-being and preventing suicide and serious substance misuse. JED's programs are grounded in our **Comprehensive Approach to Mental Health Promotion and Suicide Prevention for Colleges and Universities**. This model can be used to assess efforts currently made on campus, identifying existing strengths and areas for improvement.



width="900" loading="lazy"> **La línea de ayuda emocional 24 horas**

Dentro de los recursos que brinda el Tec se encuentra la **Línea TQueremos** que atiende cuestiones de **salud mental**, entre otras.

La línea está **disponible** las **24 horas del día**, los **7 días de la semana** y pueden hacer uso de ella **estudiantes**, así como **sus padres / tutores**, **profesores** y **colaboradores del Tec**, junto con su familia directa.

Entre marzo y julio, la Línea TQueremos brindó atención **15 mil 852 ocasiones**.

Del total de llamadas hechas por estudiantes de **PrepaTec**, el **40%** requirió **ayuda emocional**, y en las de alumnos de **profesional** la cifra fue de **64%**.

UN SERVICIO DE APOYO **PROFESIONAL** AL ALCANCE

El nuevo programa del Tec llamado **T QUEREMOS** ofrece servicios de apoyo profesional vía telefónica en las siguientes áreas:



EMOCIONAL

Disponible las **24 horas**, los 7 días de la semana.



MÉDICA

Disponible las **24 horas**, los 7 días de la semana.



NUTRICIONAL

Disponible de **lunes a viernes** de 9 a 21 horas



LEGAL

Disponible de **lunes a viernes** de 9 a 21 horas



ECONOMÍA FAMILIAR

Disponible de **lunes a sábado** de 9 a 21 horas

width="900" loading="lazy">

El programa QPR para detectar y ayudar

La línea **TQueremos forma parte del Programa [TQueremos](#)**, el cual incluye también el programa **QPR (Question, Persuade and Refer)**.

Este programa se basa en una metodología en la que se **capacita a miembros de una comunidad para reconocer, acercarse y ayudar** a personas con **pensamientos suicidas**.

QPR inició en **agosto de 2017** en el Tec y ha capacitado a **más de 26 mil personas** de la comunidad Tec en todo el país.

*“No podemos depender de los papás, ni de los psicólogos ni de nadie en específico. **Todos podemos ser parte de la prevención. Tenemos que formar un ecosistema de ayuda en la que unos cuidamos a otros**”, afirmó Ordóñez.*

Asimismo hay más de **30 mil personas capacitadas** en el ámbito nacional en otra **metodología de intervención social** llamada **Testigo Activo**.

*“Todos podemos ser testigos activos. Con esta metodología podemos **ver una situación e intervenir para prevenir que escale a algo más grave**”, indicó el directivo.*

También dentro de los **26 campus del Tec** en México se tiene un departamento de **Bienestar y Consejería** con psicólogos que brindan atención a miembros de la comunidad.

En el periodo de **marzo y julio de 2020**, se brindaron **11 mil 852 ocasiones** de las cuales **158** estaban **relacionadas** al tema del **suicidio**.

Inteligencia emocional para jóvenes desde la prepa

Otra de las **iniciativas** de prevención del suicidio y cuidado de la salud mental es el **programa de regulación de emociones Ruler** desarrollado por el **Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad Yale**.

Ruler se ha **implementado en PrepaTec desde hace 5 años**.

Además, existen **cursos para profesores y colaboradores del Tec** disponibles en la plataforma interna Success Factors.

También, se creó el micrositio de la iniciativa **Cuida Tu Mente**, que cuenta con **información confiable, validada por expertos de TecSalud** y recursos para el cuidado de la **salud mental** ante la **pandemia de COVID-19**

Aunado, a esto Ordóñez agrega que es vital **estudiar el problema del suicidio** para conocer cómo está la población.

*“Estamos haciendo **investigaciones de la salud y bienestar de la población y vamos a seguir estudiando a fondo**”, añadió.*

Si necesitas ayuda, ¡llama ahora!

Ordoñez invitó a cualquier persona de la comunidad del Tec a **sumarse** a las **iniciativas de prevención** y en caso de que lo necesiten llamar a la línea T Queremos.

La línea no tiene **ningún costo para los miembros de la comunidad Tec** y está disponible las **24 horas** del día los **365 días del año**.

Llama al: 800 813 9500 o 442 295 3004

O ingresa a: tec.orienta-me.com

Cuando una persona llama comparte algunos **datos personales** pero estos son **tratados confidencialmente**.

Según la **necesidad** de la persona que habla se **canaliza** con algún **especialista**.

*“Uno plantea su situación. Como son **diferentes** tipos de **servicios** los que dan, si quiero hablar con un psicólogo, explico que estoy llamando por una cuestión emocional”,* relató Ordoñez.

El directivo también explicó que **no existe un límite de tiempo** ni un **límite de llamadas** que puedes realizar durante el año.

Según sea el caso puede haber un **seguimiento** con algún **especialista** quienes incluso pueden llamarte si así lo determinan.

Dentro de los **servicios** que ofrece la línea está **asesoría emocional, médica, legal**, de **economía familiar, nutricional** y hasta veterinaria.

*“Todo eso y mucho más son parte de los **mecanismos** de los que podemos **hacer uso**”,* señaló Ordoñez.

También invitó a quienes **necesiten ayuda** a que se **acerquen** a estos **programas**, a reconocer la situación y apoyar cuando sea posible.

*“Si alguien te importa **comunícaselo**. Hoy mismo. **No esperes** porque eso puede hacer una **gran diferencia**”,* invitó.

SEGURO QUERRÁS LEER:

