

Guía de Prevención

2 0 1 5

1





Directorio UTC

M.I.I. Tláloc Daniel Espinoza Huerta

Encargado del Despacho de Rectoría.

M. en I. Maria del Carmen Cervantes Siurob

Encargada de la Dirección Académica.

C.P. César Roberto Ortiz Zepeda

Encargado de la Dirección de Administración y Finanza.

Ing. Alejandro Ruiz García

Encargado de la Dirección de Vinculación.

Lic. Mayra Alexandra García Sánchez

Jefa del Departamento Recursos Humanos, Materiales y Servicios Generales.

C.P. Fabiola Velázquez Chaparro

Jefa del Departamento de Recursos Financieros, Programación y Contabilidad.

Lic. Carlos Garay Zarco

Jefa del Departamento de Servicios Escolares

Lic. Ma. del Rosasario García Henández

Jefa del Departamento de Planeación y Evaluación.

Lic. Víctor Hugo Vega Magaña

Jefe de Prensa, Difusión, y Act. Culturales

Lic. Verónica Mejía Guitierrez

Abogado General.

C.P. Oscar Mario Hernández Sánchez

Contralor.

GUÍA PARA PREVENIR EL SUICIDIO I

Por Juan Carlos García Ramos, Psicólogo Clínico

SI EN ALGÚN MOMENTO HAS PENSADO...

Que tus problemas te tienen muy agobiado.

Que tu familia no te quiere y a nadie le importas.

Que nadie podrá ayudarte a resolver tus conflictos.

Que al quedarte solo(a) tu vida será un fracaso.

Que ya nada te motiva en la vida.

Que la vida no tiene sentido.

Que morir es lo mejor para dejar de sufrir.

Que el sentirte desesperado te puede llevar a cometer una locura.

¡Cuidado!

Puedes tener depresión y estar en riesgo de cometer suicidio.

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El Suicidio es el acto de dañarse a sí mismo, con la finalidad de ya no vivir, provocando la muerte a sí mismo.

El suicidio es el resultado de un estado de depresión, que puede suceder en el momento de crisis emocional o luego de un tiempo de estarlo pensando, sin que muchas veces conozcamos los verdaderos motivos.

La soledad, la baja autoestima, la dificultad para resolver problemas, el tener poca tolerancia a la frustración y la incapacidad para visualizar un futuro mejor, son factores que te acercan al riesgo de suicidarte.

Se reportan cada vez más suicidios e intentos de suicidio en personas jóvenes, pero para muchos es un problema ¡Que es evitable!

Un intento de suicidio puede entenderse como una petición de ayuda que ya ha sido solicitada antes y ante la cual no ha habido respuesta.

¿En qué conductas de riesgo hay que poner atención?

Algunas de ellas son las siguientes:

Cambios repentinos en los hábitos de dormir y de comer.

Retraimiento de los amigos, de la familia o de actividades habituales.

Pérdida de interés en tus pasatiempos o actividades que se solían disfrutar.

Se está viviendo en una relación de pareja muy tormentosa.

No responder a elogios, reconocimientos, búsquedas sociales o afectivas.

Mostrar actitudes de soledad, aislamiento o huida al contacto social.

Pensar o expresar comentarios alusivos a la propia muerte: “dejaré de ser un problema para los demás”; “estarían mejor sin mí”; “ojalá estuviera muerto”.

Desprenderse de objetos personales muy apreciados.

Se tiene un duelo prolongado (sufrimiento en demasía) por la pérdida de un objeto, una persona o situación muy significativa.

Se está consumiendo en exceso bebidas alcohólicas y/o drogas.

Presentar una enfermedad crónica con dificultades para su atención.

Escuchar voces que le instruyen a hacer algo peligroso o dañar a otras personas o a sí mismo.

Se debe tomar en cuenta que:

El suicidio no ocurre de repente. Casi siempre hay indicios o señales de que alguien pudiera estar considerando quitarse la vida.

A la mayoría de la gente no le gusta hablar sobre la muerte; sin embargo, puede ser útil preguntarle a la persona si está deprimida o ha pensado en causarse daño para morir. Esto no es "ponerle ideas en la cabeza" le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas y emociones. Un Psiquiatra o un Psicólogo con entrenamiento para ofrecer asesoría en salud mental y suicidio son los especialistas recomendados para atender este tipo de problemas.

¿En qué conductas de riesgo hay que poner atención?

Algunas de ellas son las siguientes:

Cambios repentinos en los hábitos de dormir y de comer.

Retraimiento de los amigos, de la familia o de actividades habituales.

Pérdida de interés en tus pasatiempos o actividades que se solían disfrutar.

Se está viviendo en una relación de pareja muy tormentosa.

No responder a elogios, reconocimientos, búsquedas sociales o afectivas.

Mostrar actitudes de soledad, aislamiento o huida al contacto social.

Pensar o expresar comentarios alusivos a la propia muerte: “dejaré de ser un problema para los demás”; “estarían mejor sin mí”; “ojalá estuviera muerto”.

Desprenderse de objetos personales muy apreciados.

Se tiene un duelo prolongado (sufrimiento en demasía) por la pérdida de un objeto, una persona o situación muy significativa.

Se está consumiendo en exceso bebidas alcohólicas y/o drogas.

Presentar una enfermedad crónica con dificultades para su atención.

Escuchar voces que le instruyen a hacer algo peligroso o dañar a otras personas o a sí mismo.

Se debe tomar en cuenta que:

El suicidio no ocurre de repente. Casi siempre hay indicios o señales de que alguien pudiera estar considerando quitarse la vida.

A la mayoría de la gente no le gusta hablar sobre la muerte; sin embargo, puede ser útil preguntarle a la persona si está deprimida o ha pensado en causarse daño para morir. Esto no es "ponerle ideas en la cabeza" le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas y emociones. Un Psiquiatra o un Psicólogo con entrenamiento para ofrecer asesoría en salud mental y suicidio son los especialistas recomendados para atender este tipo de problemas.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

El apoyo moral de la familia y el tratamiento profesional es fundamental para la recuperación de una persona con ideas suicidas.

Hay que ser comprensivos y pacientes con la persona deprimida y no creer que sus amenazas se traten sólo de chantajes.

En algunos casos, enfrentar el tema con madurez y hablar directamente sobre la conducta suicida ayudará a la persona a sentirse acompañada y comprendida.

Muchos intentos de suicidio se llevan a cabo en un escenario en donde el rescate sea posible (casa, trabajo), lo cual debe ser visto como una llamada de auxilio.

Los pensamientos (ideación, planeación e intento) sobre suicidio pueden estar presentes en cualquier persona, sin importar su condición, sexo, edad o nivel económico, por ello infórmate y conoce más sobre el tema.

¿Qué hacer cuando alguien está considerando suicidarse?

Cuando un familiar, amistad o alguna persona, está considerando hacerse daño o tiene la intención de suicidarse, esa persona necesita urgentemente saber que otros le estiman y que les es importante.

Usted puede demostrarle interés y hacer lo siguiente:

Mantenga la calma y muestre empatía.

Hable con la persona y sea directo en la comunicación con ella.

Tome en serio la situación y realice preguntas que le hagan saber el grado de riesgo en que se encuentra.

Motive a la persona a hablar abiertamente de sus ideas y emociones.

Escuche con atención, sea amable y respete el sentir de la persona.

No discuta con la persona, no insista en que tome las decisiones que usted considera mejor.

Demuestre interés y que verdaderamente le importa la persona.

Gane tiempo, pactando un acuerdo de “no dañarse”, mientras va explorando otras posibilidades diferentes al suicidio.

Ofrézcale su apoyo para que, juntos, puedan encontrar una solución conveniente de sus problemas.

Si el riesgo es alto manténgase junto a la persona y, de ser necesario, acompañe a la persona a buscar ayuda profesional.

Después de su intervención indague, amablemente, el proceso de atención continua y superación de la crisis de la persona.

CONTÁCTANOS
Campaña Urgente
UN CORAZÓN POR QUERÉTARO, NI UN SUICIDIO MÁS.
Colectivo Universitario Humanitas (UAQ)

Facebook: UnCorazonporQueretaro
Twitter: @uncorazonporqro
Mail: uncorazonporqueretaro@hotmail.com

· Psic. Víctor Hugo Vega Magaña
JEFE DE PRENSA Y DIFUSIÓN UTC
victor.vega@utcorregidora.edu.mx

· Lic. Gabriela Guerrero Ramírez
ENFERMERÍA UTC
gabriela.guerrero@utcorregidora.edu.mx

CESAM
Centro Estatal de Salud Mental de Querétaro
TELÉFONOS: 215-28-39 / 215-54-32 / 215-54-33



CONSULTA ESTE MATERIAL PSICOPEDAGÓGICO:

<https://www.youtube.com/watch?v=4DLpOhLocOM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YFrWTn-sJg4>

<https://www.youtube.com/watch?v=8294LY5ZBkM>



FACEBOOK: <https://www.facebook.com/DeJovenaJovenQro>
WHATSAPP: 442 4 66 65 75
LÍNEA TELEFÓNICA: 01 800 716 65 75

