



## **Guía para la salud mental de las y los estudiantes del Colegio de Bachilleres**

# Guía para la salud mental de las y los estudiantes del Colegio de Bachilleres

## Estudiantes

**Aquí puedes consultar las respuestas a varias de tus dudas planteadas durante la Jornada para fortalecer una vida sana**

### DEPRESIÓN

#### ¿Qué es la depresión y cuáles son sus características?

Todos en algún momento hemos experimentado tristeza por diversas circunstancias desfavorables, ante esta emoción nos hemos sentido decaídos, insatisfechos, pesimistas e incluso hemos llorado, sin embargo, sentirnos de esta forma no significa que estamos deprimidos.

Estar tristes y deprimidos no es lo mismo, la diferencia está en que la tristeza es una emoción que experimentamos de manera temporal y no causa efectos desfavorables en nuestra rutina diaria, mientras que la depresión es un trastorno del estado de ánimo, que afecta varios aspectos de nuestra vida.

Cuando estamos deprimidos podemos experimentar una pérdida del interés por actividades que anteriormente nos gustaban o causaban placer. También podemos sentir tristeza, sentimientos de culpa, irritamos fácilmente, podemos presentar dificultades para concentrarnos, tener baja autoestima, dificultades para conciliar o mantener el sueño, cambios en el apetito, bajo deseo sexual, sensación de impotencia frente a las exigencias de la vida e ideas recurrentes de muerte o suicidio.

Experimentar 3 o más de estas características, son señal de que debemos solicitar ayuda con un especialista, pues es necesario comenzar un tratamiento psicológico y/o farmacológico. Los especialistas definirán cual es el tratamiento indicado.

#### ¿Por qué estoy deprimid@?

Existen varios factores que pueden influir en el desarrollo de la depresión, en ocasiones es el resultado de diversos acontecimientos en nuestras vidas que resultan estresantes o negativos, también lo puede desencadenar una pérdida (como la muerte de un familiar, el divorcio de los padres, separación o pérdida de un amigo, una mascota, el hogar, etc.), o ser el resultado de vivir situaciones de violencia, la falta de un proyecto de vida, no cumplir con las expectativas de los demás, del autoestima baja o de experiencias adversas; en resumen la depresión puede ser el resultado de muchos factores denominados psicosociales.

Pero también puede ser que nos sintamos deprimidos por razones fisiológicas; es decir, que la química de nuestro cerebro lo esté provocando. Por eso es indispensable que sea un profesional quien nos ayude a determinar la causa y la mejor manera de atender nuestra depresión.

#### ¿Qué puede pasar si no atiendo mi depresión?

Si no se atiende y trabaja adecuadamente puede complicarse. Por ejemplo, convirtiéndose en una depresión crónica, es decir, que esas emociones se vuelvan duraderas, restándole calidad y bienestar a nuestra vida.

Cuando la depresión no se trabaja con ayuda profesional, puede convertirse en un problema mucho más serio, por ejemplo, puedes comenzar a provocarnos daño físico y en los casos más graves cometer suicidio. Pero por supuesto esto puede evitarse.

Existen muchos tabúes alrededor del tema de la depresión, muchos de ellos nos llevan a no querer solicitar ayuda, por temor o desconocimiento, lo mejor es informarte con profesionales en salud mental.

### ¿Qué puedo hacer si estoy deprimid@?

Lo más adecuado es que te acerques con alguien para pedir ayuda, de preferencia con un especialista, pero también puede ser con alguien cercano, que sea de confianza y que puede ayudarte o acompañarte a buscar la ayuda necesaria.

Algunas cosas que hay que evitar hacer cuando estás deprimid@ es consumir alcohol, drogas o ponerte en otras situaciones de riesgo, por ejemplo, en prácticas sexuales sin protección, o realizar actividades físicamente peligrosas. Todas esas acciones pueden hacerte sentir mejor pero solo durante un corto tiempo y después volver a sentir la depresión, en algunas ocasiones pueden incluso agravar tu padecimiento.

Por ello, la mejor respuesta es pedir ayuda. Puedes iniciar hablándolo con un amig@ o familiar para después acudir con un especialista, que puede ser tu orientador en plantel (consulta el directorio al final de esta sección).

### ¿Cómo puedo ayudar a alguien que tiene depresión?

Cuando convives con una persona que padece depresión debes de tener en cuenta los siguientes aspectos que podrán apoyarlo en su tratamiento.

- Ten presente que una persona con depresión te necesita y te valora, aunque te parezca que no, ya que no te lo demuestra.
- Escucha lo que te tiene que decir sin juzgar, esto es muy útil para la persona, ésta sólo necesita que lo escuches, sin consejos ni soluciones.
- Trata de evitar decirle “tranquilízate” o “intenta animarte”. El amor exigente no sirve. Con buen “amor” y ser amable es suficiente.
- Hay que tener siempre presente que la depresión es una enfermedad. Se dirán cosas que en realidad no se sienten y tendrás que ser resiliente para no caer en el conflicto.
- Ponte en su lugar, es decir, tienes que ser empático. Comprender que lo que a ti podría parecerle fácil, tal vez sea un desafío para un depresivo.
- No te tomes las cosas de manera personal, su trastorno no es culpa tuya.
- Ten paciencia, comprende que la enfermedad no es fácil, la depresión puede variar su intensidad, debes apoyarlo en sus momentos buenos y malos. Busca un objetivo a largo plazo.
- Preguntas en qué puedes ayudar. Lo principal es simplemente estar presente.
- Trata en la medida de tus posibilidades de aliviar toda la presión tanto la existencial como la familiar, etc.
- Evita en la medida de tus posibilidades que se sienta anormal, recuerda que la normalidad es subjetiva.
- Ayúdalo a seguir el plan de tratamiento, tal vez recordándole que se tome los medicamentos recetados.
- Asegúrate de que tenga un medio de transporte para llegar a sus citas de psicoterapia y psiquiátricas si es el caso.

- Recuérdale que puede enfrentar la depresión siendo constante con su tratamiento
- No minimices su experiencia, no le digas “que exagera”, o que no es para tanto”, a veces es difícil comprender como vive alguien la depresión, pero juzgar no ayudará. **Las personas con depresión no eligen estar así.**

### ¿Cuándo es necesario buscar atención profesional o tomar medicamentos para atender la depresión?

Los adolescentes con depresión pueden tener problemas en la escuela o estar de mal humor o irritables, además presentan síntomas de otros trastornos, como ansiedad, trastornos de la alimentación o drogadicción.

La depresión puede llegar a hacerse crónica y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio.

Cuando se dan cuenta de que padecen depresión deben acudir con un especialista, ya sea psicólogo o psiquiatra.

Una vez diagnosticada la depresión se puede tratar con medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos. Eso lo decidirá el especialista.

Los medicamentos deben estar prescritos, controlados y supervisados por el psiquiatra. No te automediques ni abandones el tratamiento, esto podría afectar el curso de la depresión.

La psicoterapia ayuda al enseñar nuevas formas de pensar y comportarse, así como cambiar los hábitos que contribuyen a la depresión, puede ayudar a entender y resolver las relaciones o las situaciones difíciles que causan la depresión.

También es importante señalar que no es necesario tener algún padecimiento psicológico o psiquiátrico para buscar información sobre un tema de tu interés o buscar la asesoría de un especialista, incluso si recién empiezas a sentir que no puedes afrontar un problema o tienes dificultades para tomar una decisión por más mínima que te parezca, acércate a los expertos en el tema y asesórate, apuéstale a la prevención. Puedes acudir con el Orientador de tu plantel.

## ANSIEDAD

### ¿Qué es la ansiedad?

Es una emoción que causa sensaciones desagradables y poco placenteras de preocupación que sirve como mecanismo de defensa o adaptación ante situaciones de riesgo o difíciles (presentar exámenes, estar solos en un lugar desconocido o inseguro, hablar en público, etc.)

Se considera positiva cuando, nos alerta ante situaciones amenazantes y prepara al cuerpo para intervenir ante riesgos y amenazas reales y así minimizar sus consecuencias.

Se considera que es negativa y peligrosa cuando, se genera por situaciones irreales o supuestos y cuando el sentimiento de miedo o preocupación es excesivo afectando nuestras actividades cotidianas. Cuando sucede recibe el nombre de trastornos de ansiedad y debe ser diagnosticado por un profesional de la salud mental, quien determinará el tratamiento a seguir.

### ¿Qué características (signos y síntomas) se presentan cuando se tiene ansiedad?

- Taquicardia
- Náuseas
- Presión en el pecho
- Miedo excesivo
- Temblores
- Sensación de ahogamiento
- Respiración rápida
- Mareo
- Sudoración
- Sensación de entumecimiento (hormigueo)
- Sensación de estar en grave peligro.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Problemas para conciliar el sueño

### ¿Qué puedo hacer cuando tengo ansiedad?

1. Llevar a cabo ejercicios físicos, de respiración, relajación o de meditación. Puedes buscar tutoriales sobre relajación progresiva muscular, relajación autógena, ejercicios de respiración profunda o ejercicios de atención plena, incluso puedes practicar yoga.
2. Identificar los pensamientos (negativos) que están incrementando tu malestar y cambiar esos pensamientos hacia cosas positivas, pensar en alternativas para enfrentar la situación que te está generando ansiedad.
3. Escuchar música, que te ayude a estar relajado.
4. Practicar algún deporte o hobbies.
5. Pensar en cosas o situaciones agradables.
6. Mantén una alimentación balanceada y en horarios establecidos. (Es importante que no se use la comida para aliviar la ansiedad, ya que puede originar enfermedades como obesidad y problemas relacionados a ella)
7. Procura una adecuada higiene del sueño (No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse, realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día).
8. Dedicar tiempo para el descanso y la reflexión.
9. Si estas acciones no funcionan, es recomendable acercarse a un profesional de la salud mental.

## ¿Cuándo es necesario buscar atención profesional o tomar medicamentos para atender la ansiedad?

Cuando la ansiedad es peligrosa y se vuelve constante, intensa, duradera (más de 6 semanas) o interfiere en la realización de actividades diarias (trabajo, estudios, relaciones sociales, sueño, etc.) y causa un sentimiento de temor, preocupación y pérdida de control constantes por situaciones irreales o supuestos que parecen no tener causa concreta.

Cuando después de realizar distintas estrategias para aliviarla ninguna funciona. Si esto sucede, probablemente se trata de algún trastorno de ansiedad, existen factores genéticos y ambientales que facilitan su padecimiento.

Para determinar si existe un trastorno de ansiedad o no, se requiere de la evaluación por especialistas en salud mental (psicólogos y psiquiatras) para su diagnóstico y tratamiento.

A partir del diagnóstico, puede que sea necesario llevar un proceso de psicoterapia. En ocasiones, de ser necesario, se podrá indicar un tratamiento con medicamentos que debe ser controlado y supervisado por el psiquiatra, es de vital importancia que se sigan las indicaciones al pie de la letra para obtener buenos resultados.

## AUTOESTIMA

### ¿Qué es la autoestima?

Es la forma en la que nosotros nos valoramos y de la que dependen en gran medida las decisiones, acciones y reacciones que dirigen nuestra vida.

La autoestima se forma por diferentes factores a lo largo de nuestra vida, como nuestra historia de vida, la autopercepción, el contexto social, las opiniones e ideas que se reciben de los demás hacia lo que somos y hacemos, las habilidades con las que contamos y nuestras emociones.

La infancia es la etapa más importante en la que se construye nuestra autoestima, las experiencias como los abusos físicos, sexuales, emocionales y la discriminación son circunstancias que pueden ocasionar grandes daños y generar una baja autoestima, formando las creencias que tenemos sobre nuestro aspecto, las habilidades y limitaciones.

### ¿Cuáles son las consecuencias de tener baja autoestima?

Pueden manifestarse y afectarnos de distinta manera:

- Afectaciones a la salud: insomnio, depresión, autolesiones y trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia y sobrepeso.
- Afectaciones sociales: dificultad para relacionarnos con los demás, para aceptar comentarios positivos de otras personas, para reconocer y valorar nuestros logros, para expresar nuestra opinión por miedo a equivocarnos, disminuye la motivación a realizar actividades nuevas, desconfianza hacia nuestras habilidades, incapacidad de toma de decisiones y en relaciones afectivas o sexuales, podemos caer en la sumisión y codependencia, y estar en "relaciones tóxicas".

## ¿Por qué es importante mejorar y fortalecer nuestra autoestima?

Al mejorar y fortalecer nuestra autoestima generamos factores que nos benefician para:

- Aceptarnos tal y como somos.
- Adaptarnos de mejor manera y más rápido a las situaciones difíciles y los cambios.
- Establecer relaciones de amistad, de noviazgo y sexuales más seguras y de mejor calidad.
- Identificar y evitar relaciones tóxicas y violentas.
- Mejorar nuestra toma de decisiones.
- Decir NO cuando alguna cosa o situación no nos gusta.
- Desempeñarnos mejor en la escuela y las distintas actividades que realizamos.
- Establecer y alcanzar metas con mayor facilidad.
- Controlar mejor nuestras emociones.
- Mejorar las formas en que nos comunicamos.
- Mayor seguridad al realizar actividades.
- Valorar nuestros logros.
- Tener una buena salud física y mental.
- Asumir nuestra responsabilidad ante diversas situaciones.
- Ser autónomos e independientes.

## ¿Cómo mejorar y fortalecer la autoestima?

1. Trabajar en el autoconocimiento y “saber quiénes somos”. Para ello podemos responder preguntas como ¿Quién soy? ¿Cómo me veo a mi mismo? ¿Qué cualidades tengo? ¿Qué me gusta de mí? ¿Merezco amor, aceptación, que me pasen cosas buenas? ¿Qué cosas me gusta hacer, comer, escuchar, etc.? ¿Para qué soy bueno? ¿En qué puedo mejorar?
2. Comprender y aceptarnos. Una vez que nos respondimos las preguntas anteriores, es importante comprender y aceptar las cosas que no podemos y las que sí podemos cambiar de nosotros mismos. También debemos aceptar que somos humanos, cometemos errores, y que podemos aprender de ellos para mejorar. Los errores no deben sentenciar ¿quiénes somos?
3. Valorarnos. Es importante que después de aceptarnos, valoremos quiénes somos y todos los logros que hemos conseguido, a pesar de no siempre hacer todo bien y tener muchas cosas por mejorar. Es importante que busquemos lograr cosas no la perfección pero hacerlas.
4. Una vez que conocemos, aceptamos y valoramos nuestras habilidades y capacidades, podemos trabajar en su mejoramiento, desde aquellas que tenemos más desarrolladas hasta las que no tanto.
5. Rodearnos de personas que construyan una mejor versión de nosotros. Lo que digan los demás de nosotros es importante para el autoconocimiento, por lo que rodearnos de personas que se expresen positivamente de nosotros, nos inviten y ayuden a mejorar es vital para que podamos mejorar y fortalecer nuestra autoestima. En la medida de lo posible hay que alejarnos de las personas que se refieran sólo negativamente de nosotros.

## AUTOLESIONES

### ¿Qué son las autolesiones?

Es cuando alguien se hace daño a sí mismo, suelen ser de baja letalidad o generar poco daño físico. No siempre tienen una intención suicida, sin embargo, es un factor de riesgo alto para que suceda.

Las maneras más comunes de hacerlo son a través de: cortaduras, quemaduras, golpes a uno mismo o cosas duras, mordeduras, rasguños y picarse con objetos puntiagudos.

### ¿Por qué alguien se autolesiona?

Quien se autolesiona principalmente lo hace porque no sabe controlar sus emociones, y a través del dolor físico busca aliviar sus malestares emocionales, ya sea dolor, tristeza, ansiedad, angustia, etc., sin embargo, el alivio es momentáneo, ya que genera culpa, rechazo, vergüenza, aislamiento y abandono.

Algunas situaciones que se consideran detonantes de la autolesión son: depresión, adicciones, desordenes alimenticio, ira, ansiedad, ideas y conductas suicidad, ser víctima de violencia y abusos.

### Algunos mitos de las autolesiones son:

- **Se hace para llamar la atención.** Son pocos los que realmente lo hacen como una forma de tener la atención de alguien.
- **Es un intento de suicidio fallido.** No es así, pero a largo plazo quien se autolesiona tiene mayor riesgo de suicidio.
- **No tiene tratamiento.** Tomando psicoterapia se puede aprender a controlar las emociones de manera adecuada, habrá ocasiones que sea necesaria medicación.
- **Las personas que se autolesionan son un peligro para los demás.** Quien se autolesiona canaliza su malestar hacia sí mismo, no hacia los demás.
- **Sólo lo hacen miembros de tribus urbanas.** Las autolesiones es algo que puede afectar a todos, hay que recordar que las emociones son naturales y normales en todos los seres humanos, lo que no es normal son algunas formas en que se controlan.
- **Si las lesiones no son graves no es un problema grave.** La gravedad de las lesiones no siempre corresponde a lo grave que se siente la persona.

### ¿Cómo puedo ayudar a alguien que se autolesiona?

Hay que hacerle saber que estamos dispuestos a ayudarlo y hablar del tema, no hay que presionar, si en un primer momento no quiere hacerlo se debe respetar reiterando nuestra disposición para hablarlo.

- No hay que enojarnos si prefiere no abordar el tema, al contrario, hay que ser pacientes y mostrar nuestro apoyo y cariño en todo momento.
- No juzgarlo por lo que hace.
- Hay que aceptar las razones por las que sufre y ayudarlo a buscar alternativas.



- No hay que presionar ni obligarlo para que cambie su conducta, el que deje de hacerlo es un proceso que debe llevar cierto ritmo, de ser necesario se debe buscar ayuda profesional.
- Es probable que tenga recaídas, por lo que será importante que sepa que no está solo.
- Siempre pensaremos en formas de ayudarlo, por lo que no está de mal probar y ver cuál funciona mejor.

### ¿Cómo dejar de autolesionarme?

Aceptar que tenemos un problema y necesitamos ayuda es una gran decisión que mejorará nuestra vida, el proceso de reconocer el problema y de armarse de valor para pedir ayuda lleva su tiempo y debe pensarse bien.

Una vez que estemos decididos es porque tenemos la intención de dejarlo, confiamos en nosotros para encontrar una mejor manera de manejar nuestras emociones y sobre todo de mantener estos nuevos cambios.

Es importante acercarnos a personas cercanas, aunque a veces creamos que estamos solos, no siempre es así.

Una vez que conozcamos quién nos va a apoyar en el proceso, podemos acudir por ayuda profesional para el manejo de nuestras emociones.

Otra cosa que ayuda es el encontrar una actividad que nos haga sentir bien cuando tengamos impulso de hacernos daño.

Es probable que tengamos recaídas, ya que es un proceso largo. Para no recaer será importante realizar aquello que otras veces nos ha funcionado para no hacernos daño.

## SUICIDIO

### 1. ¿Cómo identificar las señales de riesgo de suicidio en una persona?

Antes de comentar las señales, debemos saber que aquella persona que piensa en el suicidio no rechaza la vida, sino el dolor y el malestar emocional, que en su caso es muy grande. Buscar nuestro bienestar y querernos sentir bien, lo hacemos tod@s, entonces no hay porque negar cómo nos sentimos ni ocultar el tema del suicidio, mucho menos avergonzarnos.

Por eso, cuando alguien está experimentando complicaciones en su vida puede pensar en el suicidio como una posibilidad, y tendrá cambios en distintas áreas, que regularmente son identificables, sobre todo para quienes convivimos frecuentemente con esa persona.

Algunas de las señales en el comportamiento, en las expresiones o en el estado emocional de la persona que piensa en el suicidio son:

## COMPORTAMIENTO

- Aislarse y evitar el contacto social
- Actuar de manera arriesgada o autodestructiva
- Hacer cosas de riesgo (consumir drogas y/ alcohol, mantener relaciones sexuales sin protección, por ejemplo)
- Querer estar encerrado cuando es una persona sociable
- Querer estar de fiesta todo el tiempo cuando es una persona tranquila
- Dejar de hacer cosas que le gustaban o hace cosas que antes no le agradaban
- Regalar sus pertenencias sin explicación lógica
- No dormir o dormir demasiado
- Cambiar su rutina de alimentación
- En general, cambios repentinos en su comportamiento

## EXPRESIONES

La persona puede hablar o escribir sobre el suicidio con frases como las siguientes:

- Me voy a matar
- Ya voy a dejar de ser un problema para todos
- Quisiera dormir y no levantarme jamás
- Me gustaría irme y no volver nunca
- No puedo hacerle esto a mi familia
- Para esto no hay solución, nunca va a mejorar
- Ya lo intenté todo, estoy cansad@
- No tengo nada porque vivir
- ¿Has pensado cómo sería desaparecer?
- También puede expresarse su interés en el suicidio a través de la música que escucha, sus lecturas, las películas o series que acostumbra.

## EMOCIONAL

- Tener cambios drásticos en su estado de ánimo
- Mostrarse extremadamente ansioso o inquieto
- Mostrar desánimo o desesperanza absoluta
- Estar “bajonead@”
- Llorar sin motivo aparente
- Mostrarse indiferente, ante todo

Es importante saber que, aunque tras una situación de crisis, pensar en el suicidio puede desencadenarse rápidamente, lo más común es que ocurra en un periodo de tiempo relativamente amplio, y que una sola señal o algunas aisladas, no necesariamente significan que se piensa en el suicidio.

Por ello, al detectar algunas de estas señales, es importante que pongamos atención a la situación global para poder apoyar a la persona de la manera más inmediata posible.

Veamos los siguientes videos, ya que no sabemos cuándo puede ser útil esta información.

<https://bit.ly/3clFAOe> (Duración 3:11)

<https://bit.ly/2Pqc2Gu> (Duración 3:47)

## 2. ¿Cómo ayudo a un amig@ que piensa en el suicidio?

### ¿Qué hacer?

Si consideramos que alguien está pensando en el suicidio, la mejor forma de ayudar es preguntarle directamente a esa persona si está pensando en quitarse la vida. A veces creemos que eso puede empeorarlo, pero al acercarnos a preguntarle le estamos demostrando que nos importa, y para esa persona será de mucha ayuda.

No hay que temer empeorar las cosas. Preguntarle directo no hace daño, al contrario, es la mejor manera de evitarlo, pues lo principal es mostrarle a esa persona que no está sola.

Si tenemos dudas o no estamos seguros de cómo acercarnos, siempre es recomendable que lo comentemos con un especialista, para que nos pueda apoyar y sugerir la manera de ayudarla. Cuando acudimos con un profesional, la confidencialidad de la persona estará segura.

### ¿Qué decir?

Si alguien nos comenta que está pensando en suicidarse y expresa alguna de las señales de riesgo, podemos decirle lo siguiente:

- ¿Cómo te ayudo?
- Vamos a enfrentarlo y superarlo juntos
- Yo te voy a acompañar
- Vamos a buscar quién pueda ayudarnos
- Ya no estás sol@

### Algunas acciones

Una persona que piensa en suicidarse no rechaza la vida, sino el dolor y el malestar. Eso nos ocurre a tod@s, aunque en diferentes grados. Por eso es importante hablarlo directamente y sin temor. Para ayudar a la persona hay tres grandes tareas que realizar:

- Escucharla
- Acompañarla
- Ayudarle a buscar alternativas. Es muy importante que respondan a la pregunta ¿A quién podemos pedir ayuda profesional?

Para apoyar a nuestro amig@ podemos hacer una lista de 5 personas o instituciones a quien podamos acudir o llamar. Hay que guardar esa lista para recordar que podemos recurrir a esas personas cuando sea necesario o en caso de emergencia.

Si después de hablar con nuestro amig@ sobre el suicidio, pensamos que puede intentar hacerse daño, debemos acudir por ayuda con algún profesional o con alguien que pueda ayudarnos. Y no dejar sola a la persona hasta que reciba apoyo de algún especialista.

Recordemos que podemos ponerte en contacto con alguna línea de ayuda para que te asesoren y te digan cómo ayudar a tu amig@.

### ¿Qué no decir?

Si alguien nos platica que piensa en quitarse la vida es muy importante no juzgar, queañar o criticar. Tampoco debemos minimizar o ignorar lo que expresa.

Debemos evitar frases como:

- Estás loc@
- No seas exagerad@
- No seas dramátic@
- No vale la pena
- Sólo quieres llamar la atención
- No te creo, tú no te vas a matar

Alguien que piensa en el suicidio está experimentando una presión emocional enorme, y cuando eso ocurre parece que será para siempre y que la situación nunca tendrá solución, por lo tanto, la situación se vive como insoportable. De ahí la importancia de comprender y acompañar para buscar ayuda.

Es importante evitar que esa persona se aisle de los demás, porque puede ser determinante para que tome la decisión de quitarse la vida. Sí lo que debemos hacer es escuchar, acompañar y buscar alternativas, lo que no debemos hacer es:

- Ignorar
- Dejar sola
- Ser indiferentes

### ¿Con quién acudo?

El suicidio es un tema muy delicado, por eso es muy difícil resolverlo sin ayuda. Entre las personas a las que podemos acudir son dependiendo la situación.

- Algún familiar mayor (padre, madre, tí@, herman@)
- Orientador de tu plantel (Revisa la lista)
- Psicólog@
- Líneas de ayuda (Revisa la lista)

## Unas líneas de apoyo

- Directorio de Orientadores en Planteles del Colegio de Bachilleres  
Descárgalo de: <https://bit.ly/39evBZ7>
- Consejo Ciudadano  
55 5533 5533 // <https://www.facebook.com/ConsejoCiudadanoMx>
- Centros de Integración Juvenil  
55 5212 1212 WhatsApp: 55 4555 1212 // <https://www.facebook.com/CIJ.OFICIAL/>
- Línea UNAM:  
55 5025 0855 <https://bit.ly/2QEXvr1>
- CREAS IZTACALA (UNAM)  
55 56231217  
Facebook: @CREASIztacala YouTube: CREAS
- Fundación José Ignacio  
Visita: <https://www.fundacionjoseignacio.org/>
- Centro Comunitario de Salud Mental Zacatenco  
55 6392 4679 // <https://bit.ly/3d2TLao>
- Instituto nacional de Psiquiatría  
<https://bit.ly/3d5736f>
- Decide vivir. México A. C.  
33 3121 1956
- Instituto de Salud Mental  
01 800 2274747

## CÓMO ME ACERCO A LA FAMILIA

Cuando tenemos un problema o una situación difícil, es común que nos cueste trabajo acercarnos a compartirlo con nuestra familia, porque nos da miedo su reacción o simplemente no sabemos cómo decirles lo que nos está pasando. Es normal.

Al mismo tiempo queremos hacérselos saber porque son las personas más cercanas a nosotr@s. Y eso nos puede generar angustia y preocupación.

## ¿Cómo le cuento a mi familia?

Muchas veces funciona que primero te acerques con una sola persona, y no con tod@s. Eso lo facilita. Cuéntale a la persona que le tengas más confianza.

Si te es posible, trata de encontrar un momento en el que las cosas estén tranquilas en casa para acercarte con esa persona.

Una manera de pedir ayuda o que te escuchen es simplemente pedirlo así:

- “Tienes un momento para platicar”
- “Necesito hablar contigo”
- “Quiero platicarte algo”

Es totalmente válido que le pidas que lo que le vas a contar, se mantenga solo entre tú y esa persona.

Y para iniciar la conversación puedes usar estas ideas:

- “Me está pasando esto...”
- “Me hace sentir así...”
- “Me siento triste / enojad@ / con miedo / preocupad@ porque...”
- “Te lo quise platicar porque no sé qué hacer”
- “¿Quién crees que me pueda ayudar?”

Recuerda que las emociones a veces son difíciles de manejar, entonces también para la persona a quien le cuentas cómo te sientes, puede ser complicado darte una respuesta.

Muchas veces al no saber qué decir o qué hacer, nos expresamos de manera equivocada, nos enojamos, ignoramos lo que nos dicen o simplemente no le damos importancia, pero eso pasa porque no sabemos cómo ayudar.

Por eso también puedes decirle a la persona:

- “Te platico esto porque lo quería compartir contigo y sólo te pido que me acompañes a encontrar a alguien que me pueda ayudar”.

Debes tener claro que también para la familia y cualquier adulto es complicado manejar las emociones y situaciones nuevas. Por eso es posible que no recibas la respuesta o solución que estás esperando de forma inmediata. Pero es normal.

Imagina que tu celular se descompone y en casa nadie sabe arreglarlo, eso no está mal. No significa que en tu familia no les interesa. Simplemente no saben cómo resolverlo. Entonces debes acudir con alguien que sí sepa cómo resolver esa situación. Lo mismo pasa con las emociones. Es necesario pedir ayuda a un profesional, pero siempre será mejor hacerlo acompañado.

### **A veces no me hacen caso...**

Debemos tener claro que tod@s pensamos diferente, porque nuestra historia y nuestras condiciones son distintas. Además, nuestros padres y madres crecieron en un entorno diferente al nuestro, por eso muchas veces nos parece que no les importa lo que les decimos o que no nos aceptan como somos.

Esto no necesariamente es así. Piensa en esto: Si una niña o niño de 5 años te invita a jugar con juguetes de su edad ¿En cuánto tiempo te cansarías de jugar? O imagina esto: ¿A ti te sigue gustando hacer lo mismo que hacías cuando estabas en la primaria? ¿No, ¿verdad?

Esto no quiere decir que lo que les gusta a las personas de 5 años o las de primaria, no sea importante, pero tú estás en otra etapa de tu vida. Tú ya estás en el bachillerato, y por eso tus preocupaciones son otras.

Eso mismo puede pasar con la familia. Las personas adultas pueden estar pasando por situaciones en las que tengan que resolver temas tan urgentes e importantes como los tuyos. Y por eso a veces sus respuestas no son las que esperamos recibir de ell@s.

### **¿Qué hago si no me hacen caso o se burlan?**

Como ya dijimos, a veces las otras personas de mi familia piensan diferente a mí, o no están de acuerdo con mis decisiones y con lo que yo creo. Así nos pasa a tod@s. Pensar distinto o estar en desacuerdo es normal.

Sabemos que no es agradable pedir ayuda en tu familia y que no te respondan como tu quisieras, pero, aun así, hay otras maneras de recibir apoyo.

Otras opciones pueden ser acercarte con algún amig@, un(a) maestr@, tu orientador(a), para contarles lo que te está pasando y poder recibir ayuda profesional. Lo importante es no quedarte callad@ y pedir con claridad lo que necesitas.

Pero hay que pedirlo a la persona correcta. Si quieres comprar una computadora, no la vas a conseguir en una tienda de comida, sino en una tienda de aparatos tecnológicos. De la misma manera, si necesitas apoyo emocional debes ir a obtenerlo con alguien que sabe de emociones; l@s psicólog@s son los profesionales expertos en el tema.

Si recibes esa ayuda de un especialista, también te puede enseñar otras maneras de acercarte a tu familia para que respondan de mejor forma.

Recuerda que nadie puede dar lo que no tiene. Y si a tus padres nunca les enseñaron a trabajar sus emociones, es probable que les cueste trabajo ayudarte a manejar las tuyas. Pero eso no significa que te debas sentir sol@ o abandonad@, no significa que no te quieran, significa es que tú y ellos deben aprender a manejar sus emociones. Y para eso existen personas que pueden enseñarles.

Si tú estás en esa situación, es una buena oportunidad para que puedas aprender y con el paso del tiempo puedas compartir tus nuevos conocimientos con tu familia.

Revisa el siguiente video:

<https://youtu.be/d0PrRzrsKew>

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados internos y normales que se producen ante las distintas situaciones y eventos que vivimos. Se manifiestan en forma de pensamientos, sensaciones, reacciones del cuerpo y en nuestra conducta.

Todos los seres humanos tenemos emociones, sin embargo, no todos las experimentamos de la misma forma. Gracias a las emociones podemos comunicarnos con los demás.

Algunas emociones causan sensaciones agradables y bienestar algunas otras causarán sensaciones desagradables y malestar, pero todas las emociones son válidas, necesarias y no pueden evitarse, por lo que será importante aprender a manejarlas.

### ¿Por qué es importante identificar las emociones?

Identificar nuestras emociones es importante para expresarlas y manejarlas de la manera más adecuada. Además, identificarlas permite tomar conciencia sobre ellas y ayuda a poder regularlas para afrontar los problemas que la vida nos presenta, por lo que nos sirve para protegernos ante situaciones de riesgo.

Identificar nuestras emociones también es importante porque permite conocer las emociones de los demás y poder tener una mejor comunicación.

### ¿Cómo podemos manejar las emociones?

Aprender a manejar nuestras emociones puede hacerse en la vida cotidiana. El primer paso es recordar que las emociones son normales, necesarias, no pueden evitarse y que no duran para siempre. Un segundo paso es ponerle nombre a lo que sentimos (tristeza, enojo, alegría, sorpresa, etc.) e identificar la situación que las provoca y la intensidad con que se manifiestan. Una vez hecho esto, podemos realizar lo siguiente:

- **Detectar señales.** Estas nos indican que vamos camino a no poder dominar nuestras emociones, y que nos dirige a un estado desagradable.
- **Distraernos.** Es recomendable escuchar música, salir a tomar aire, respirar profundo; a veces no es necesario afrontar lo que causa nuestras emociones en el momento, pero no debemos evadirlo por siempre.
- **Centrar tu atención.** Fijar nuestra mente en pensamientos o acciones que eviten que la emoción que estamos sintiendo llegue con demasiada intensidad, hay que aprender a regular.



- **Piensa en el futuro mediato**, nuestras acciones tienen consecuencias y por ello es mejor pensar antes de actuar. Hacer esto evitará que digamos palabras hirientes a nosotros mismos y a los demás, golpeemos objetos que puedan romperse o dañarnos físicamente.
- **Escribir un diario**, permite expresar por escrito nuestros pensamientos y sentimientos de manera habitual, reduce pensamientos negativos, ayudará a disminuir la recurrencia de pensamientos negativos, además para identificar las emociones y el origen de éstas.

### ¿Cuándo es necesario buscar atención profesional para manejar las emociones?

Es necesario pedir ayuda cuando perdemos el control de éstas y sentimos que no podemos solos.

O cuando las emociones negativas causadas por un evento difícil interfieren con nuestras actividades diarias y han durado por un periodo mayor a 6 semanas.

A veces, no controlar nuestras emociones puede ser causado por un problema psicológico o psiquiátrico, por lo que será necesario que un profesional de la salud mental realice un diagnóstico. Si ello sucede es importante que iniciemos y concluyamos el tratamiento y seguir al pie de la letra las recomendaciones que envíe el especialista (Orientador educativo, psicólogo, psicoterapeuta, psiquiatra), sólo de esta forma recuperaremos el control de nuestras emociones.

## ¿A quién acudo?

Acércate al Coordinador o Coordinadora de Orientación y Tutorías de tu plantel. Aquí te compartimos nuevamente su directorio

Plantel	Nombre	Contacto
1	<b>Susana Cruz Alcántara</b>	<a href="mailto:susana.cruz6@bachilleres.edu.mx">susana.cruz6@bachilleres.edu.mx</a>
2	<b>David Medrano Urbina</b>	<a href="mailto:david.medrano1@bachilleres.edu.mx">david.medrano1@bachilleres.edu.mx</a>
3	<b>Ivett Mariñelarena Ramírez</b>	<a href="mailto:ivett.ramirez@bachilleres.edu.mx">ivett.ramirez@bachilleres.edu.mx</a>
4	<b>Marisela Gabriel</b>	<a href="mailto:marisela.gabriel@bachilleres.edu.mx">marisela.gabriel@bachilleres.edu.mx</a>
5	<b>Martha Patricia Chavez Hernández</b>	<a href="mailto:marthapatricia.chavez@bachilleres.edu.mx">marthapatricia.chavez@bachilleres.edu.mx</a>
6	<b>David Rosales Bonilla</b>	<a href="mailto:david.rosales@bachilleres.edu.mx">david.rosales@bachilleres.edu.mx</a>
7	<b>Víctor Hugo Chávez Vivaldo</b>	<a href="mailto:victorhugo.chavez@bachilleres.edu.mx">victorhugo.chavez@bachilleres.edu.mx</a>
8	<b>Eric Arturo Arriaga Vargas</b>	<a href="mailto:ericarturo.arriaga@bachilleres.edu.mx">ericarturo.arriaga@bachilleres.edu.mx</a>
9	<b>Gregorio Duran Valdés</b>	<a href="mailto:gregorio.duran@bachilleres.edu.mx">gregorio.duran@bachilleres.edu.mx</a>
10	<b>Ivonne Zamora Lujano</b>	<a href="mailto:ivonn.zamora@bachilleres.edu.mx">ivonn.zamora@bachilleres.edu.mx</a>
11	<b>Jorge Antonio González Trujillo</b>	<a href="mailto:jorgeantonio.gonzalez4@bachilleres.edu.mx">jorgeantonio.gonzalez4@bachilleres.edu.mx</a>
12	<b>Rocío Avilés Lozano</b>	<a href="mailto:rocio.aviles@bachilleres.edu.mx">rocio.aviles@bachilleres.edu.mx</a>
13	<b>Iraís González Vázquez</b>	<a href="mailto:irais.gonzalez@bachilleres.edu.mx">irais.gonzalez@bachilleres.edu.mx</a>
14	<b>Linda Miriam Fragoso Jiménez</b>	<a href="mailto:lindamiriam.fragoso@bachilleres.edu.mx">lindamiriam.fragoso@bachilleres.edu.mx</a>
15	<b>Monserrat Alicia Zepeda Vera</b>	<a href="mailto:monserratalicia.zepeda@bachilleres.edu.mx">monserratalicia.zepeda@bachilleres.edu.mx</a>
16	<b>Teresa Chavarría Torres</b>	<a href="mailto:teresa.chavarria@bachilleres.edu.mx">teresa.chavarria@bachilleres.edu.mx</a>
17	<b>Miguel Ángel Báez Soto</b>	<a href="mailto:miguelangel.baez13@bachilleres.edu.mx">miguelangel.baez13@bachilleres.edu.mx</a>
18	<b>Sharai Cárdenas Tapia</b>	<a href="mailto:sharaiberenice.cardenas@bachilleres.edu.mx">sharaiberenice.cardenas@bachilleres.edu.mx</a>
19	<b>Dayanne Garcia Diaz</b>	<a href="mailto:dayanee.garcia@bachilleres.edu.mx">dayanee.garcia@bachilleres.edu.mx</a>
20	<b>Ernesto Galván Hernández</b>	<a href="mailto:ernesto.galvan@bachilleres.edu.mx">ernesto.galvan@bachilleres.edu.mx</a>