



## Menu Busqueda

## Menu Comunidad

## “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

### ¿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 **guardián** 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/bienstartecslp> o envía un mail a [bienestar.slp@itesm.mx](mailto:bienestar.slp@itesm.mx) para obtener más información.

Equipo de Bienestar y Consejería en el Tec Campus San Luis Potosí, dispuestos a brindarte apoyo en cualquier momento

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

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

#### Notas Relacionadas

[Esta es la línea nacional de apoyo al alumno que el Tec abrió para ti](#)

[¿Conoces casos de riesgo? QPR es la solución](#)

[Testigo Activo: taller para la reflexión de roles en comunidad](#)

0

Campus: [San Luis Potosí](#)

Etiquetas: [Taller QPR](#) [Guardian QPR](#) [Prevención del suicidio](#) [Bienestar y Consejería](#)

Categoría: [Salud](#)

#### Notas Relacionadas

[Esta es la línea nacional de apoyo al alumno que el Tec abrió para ti](#)

Karla Escobar

[¿Conoces casos de riesgo? QPR es la solución](#)

Luis Mario García

[Taller testigo.](#)

[Testigo Activo: taller para la reflexión de roles en comunidad](#)

Alejandro Cuevas Magaña

## En Nuestros Otros Medios



NABAWA, la iniciativa mexicana de impresión de caretas y cubrebocas para el personal médico

TecReview



El Tecnológico de Monterrey lanza una campaña para recibir donaciones

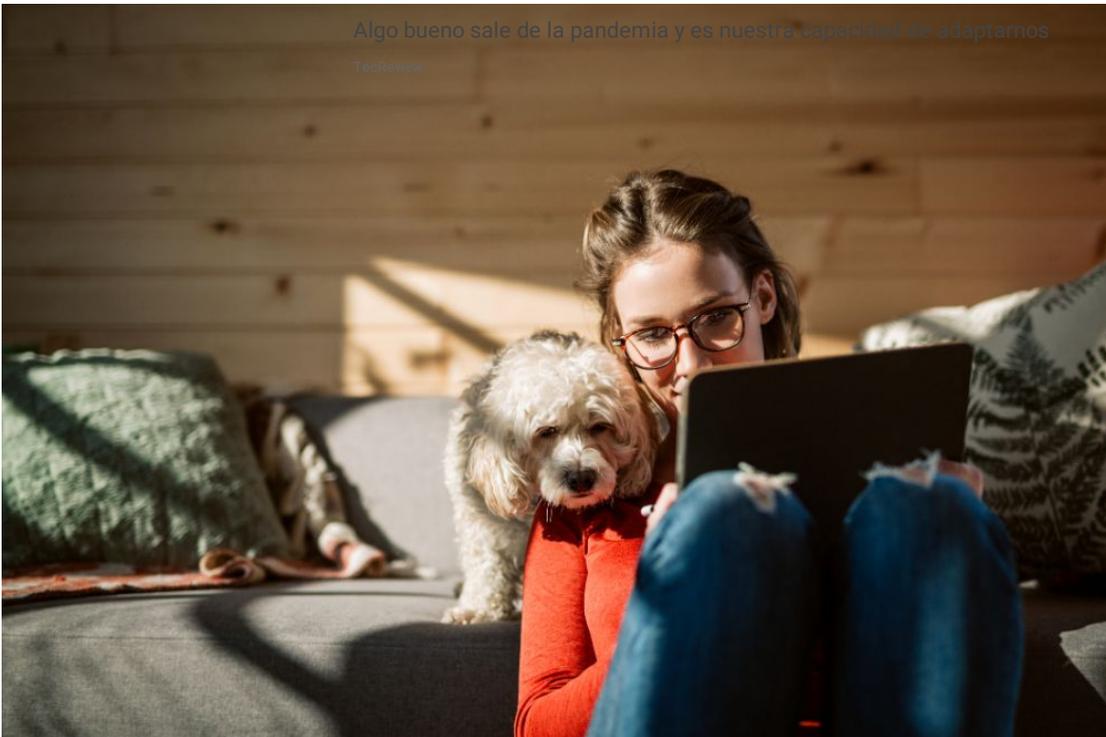
TecReview



En Nuestros Otros Medios

Algo bueno sale de la pandemia y es nuestra capacidad de adaptarnos

TecReview



NABAWA, la iniciativa mexicana de impresión de caritas y cubrebocas para el personal médico

TecReview



El Tecnológico de Monterrey lanza una campaña para recibir donaciones

TecReview



## Especiales

[Minisitio especial con información del coronavirus COVID-19](#)

[Toda la información sobre el coronavirus y el COVID-19](#)

[Minisitio especial con información de la cuarentena por el COVID-19](#)

[Consejos y datos para adaptarse al impacto por la pandemia de COVID-19](#)

[El Tec de Monterrey frente a la pandemia de COVID-19](#)

[El Tec de Monterrey frente a la pandemia de COVID-19](#)

## Lo más nuevo

[\[Link\]](#)

[Recuerdan a líderes del Tec de Monterrey](#)

07 Septiembre 2020

[\[Link\]](#)

[Conviértete en Guardián y ayuda a alguien en situación de riesgo](#)

07 Septiembre 2020

[\[Link\]](#)

[¡Su condición no lo detuvo, él sigue cumpliendo sus metas!](#)

07 Septiembre 2020

[\[Link\]](#)

[Daniel nunca imaginó que al recibir esa carta su vida cambiaría](#)

07 Septiembre 2020

[\[Link\]](#)

[¿Incursionar en la economía circular? ¡El premio es "choncho"!](#)

07 Septiembre 2020

[¿Cómo debe usarse correctamente el cubrebocas? \(videonota\)](#)

[play\\_circle\\_outline](#)

## Videos

¿Cómo debe usarse correctamente el cubrebocas? (videonota)

¡No sufras la cuarentena! Dile adiós al cansancio extremo (videonota)

¿Cómo puedo organizar mi tiempo en la cuarentena? (videonota)

## Síguenos

## Síguenos

AV. EUGENIO GARZA SADA 2501 SUR COL. TECNOLÓGICO C.P. 64849 | MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO | TEL. +52 (81) 8358-2000 D.R.© INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY, MÉXICO. 2018

\*DEC-520912 PROGRAMAS EN MODALIDAD ESCOLARIZADA.

## Aviso Legal

[Aviso legal](#)

[Políticas de privacidad](#)

[Aviso de privacidad](#)

[Sobre el sitio](#)

## Menu Comunidad

[Categorías](#) ▾

[Videos](#)

[Campus](#) ▾

[Escuelas](#) ▾

[Especiales](#)

[Eventos](#)

[English](#)

[menu](#)

[Oferta Educativa](#)

[Admisiones y Becas](#)

[Vida en Campus](#)



[Diferencia Tec](#)

[Noticias](#)

[Investigación](#)

# Menu Busqueda

[Búsqueda](#)

[Login](#)