

enu

Oferta Educativa

Admisiones y Becas

Vida en Campus



Diferencia Tec

Noticias

Investigación

NECTA es el sitio de noticias del Tecnológico de Monterrey

o de conecta

Menu Busqueda

Búsqueda

Login

Menu Comunidad

egorías ▾

leos

mpus ▾

ueñas ▾

eciales

entos

glish

- Una alianza con la [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.

Ordoñez 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.

"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](#).

Ordoñez 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*.

Vertientes JED Foundation

El modelo de JED Campus se basa en estos 7 aspectos.

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%**.

Infografía Línea T Queremos

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 microsítio 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!

Ordóñez 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 **comunicaselo**. Hoy mismo. **No esperes** porque eso puede hacer una **gran diferencia**",* invitó.

SEGURO QUERRÁS LEER:

Notas Relacionadas

[¿Estás triste? Aprende a conocer tus emociones](#)

[¿Qué pasa cuando llamas a la línea de apoyo emocional del Tec?](#)

[Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec](#)

0

Campus: [Nacional](#)

Etiquetas: [Prevención del suicidio](#) [Salud mental](#)

Categoría: [Salud](#)

Notas Relacionadas

[¿Estás triste? Aprende a conocer tus emociones](#)

José Longino Torres

[¿Qué pasa cuando llamas a la línea de apoyo emocional del Tec?](#)

José Longino Torres y Omar Moreno

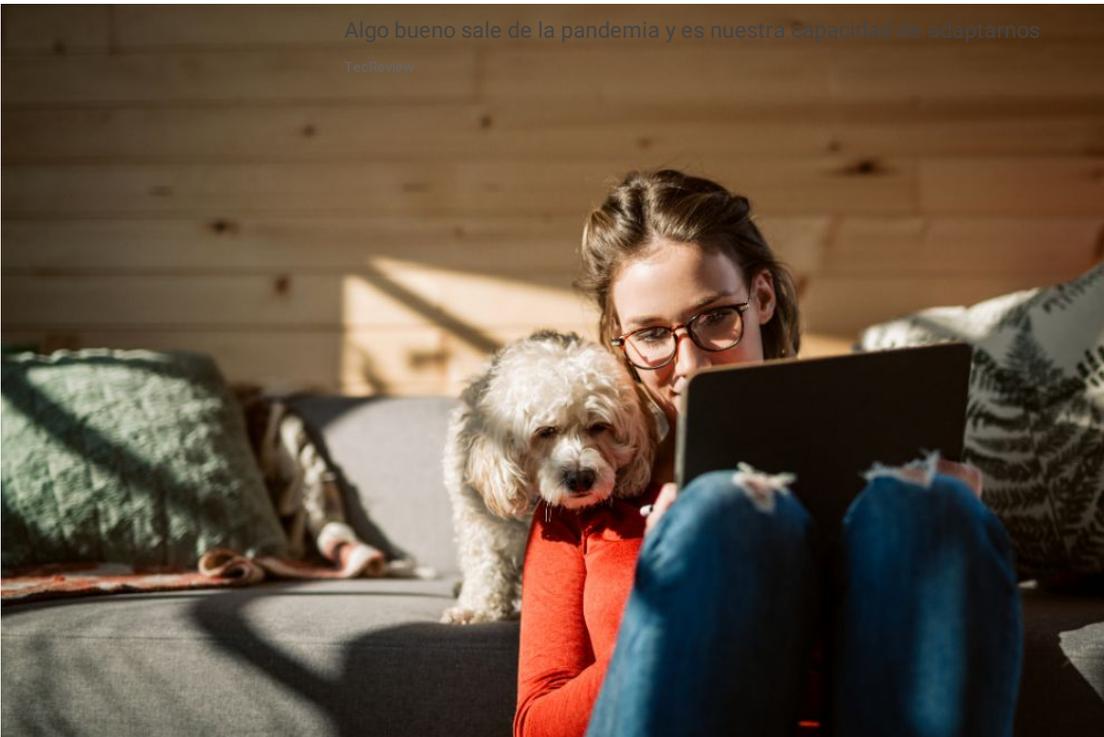
[Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec](#)

Redacción CONECTA

En Nuestros Otros Medios

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

TecReview



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

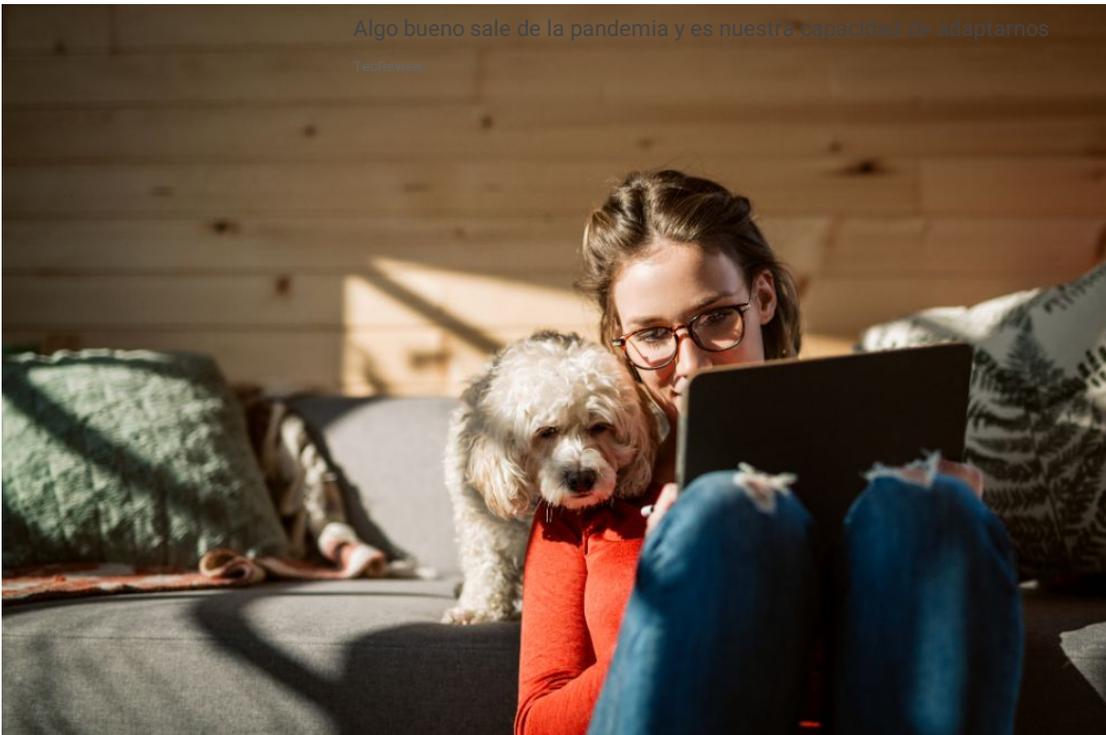
TecReview



En Nuestros Otros Medios

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

TecReview



NABAWA, la iniciativa mexicana de impresión de caratas 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](#)

El Tec de Monterrey frente a la pandemia de COVID-19

Lo más nuevo

[Todos vs el suicidio; hace Tec alianza internacional de prevención](#)

10 Septiembre 2020

[4 décadas de transformar vidas el Tec de Monterrey en Colima](#)

09 Septiembre 2020

[Su pasión por el futbol la lleva lejos](#)

09 Septiembre 2020

[impartir justicia](#)

[Justicia impartida por la sociedad ¿es correcta?, expertos explican](#)

09 Septiembre 2020

[Alumnos Tec crean app aliada en aprendizaje online durante pandemia](#)

09 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

AVISO Legal

[Aviso legal](#)

[Políticas de privacidad](#)

[Aviso de privacidad](#)

[Sobre el sitio](#)

Menu Comunidad

[Categorías](#) ▾

[Vídeos](#)

[Campus](#) ▾

[Escuelas](#) ▾

[Especiales](#)

[Eventos](#)

[English](#)

menu

[Oferta Educativa](#)

[Admisiones y Becas](#)

[Vida en Campus](#)



[Diferencia Tec](#)

[Noticias](#)

[Investigación](#)

Menu Busqueda

[Búsqueda](#)

[Login](#)