



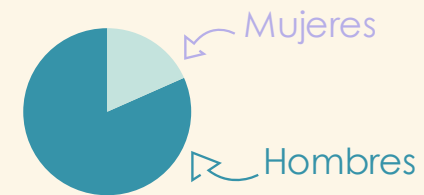
Presentación

Los trastornos mentales y el malestar emocional, son cada vez más comunes, los problemas de salud mental eran graves aun antes de la pandemia y esta no hizo más que intensificar esta situación, misma que no excluye a los jóvenes, quienes presentan afectaciones a su salud mental.

El aumento de dicha problemática se ha convertido en una necesidad dentro de las instituciones educativas, llevando a que se desarrollen programas de atención al bienestar emocional de los estudiantes que estén pasado por alguna situación psicosocial compleja, la cual este ocasionando afectaciones en su desempeño académico y su vida en general.

¿Sabías que...?

- El suicidio se sitúa entre las **15** primeras causas de muerte en el mundo.
- Cada año se suicida **un millón** de personas en el mundo y más de **20 millones** lo intentan.
- Una persona se suicida cada **40 segundos**.
- Según la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) es la **segunda** causa de muerte en personas de 10 a 24 años.
- Lo consuman el triple de varones (**78,31%**) que de mujeres (**22,56%**).





**Programa universitario
de acompañamiento
entre pares.**

Objetivos



- Identificar las señales en personas riesgos para la salud mental.



- Capacitar a los alumnos en principios para acercarse basados en primera ayuda psicológica.



- Brindar información sobre instancias (**internas y externas**) en las que pueda recibir ayuda.



Se capacitará a alumnos que por medio de convocatoria o selección deseen brindar apoyo a compañer@s que estén atravesando por mucho estrés o problemas emocionales; orientándolos para identificar señales de riesgo, estrategias para acercarse y brindar apoyo empático, información sobre servicios de salud mental y gadgets para compartir apoyo e información útil creando así redes de apoyo psicosocial.

PREGUNTA

ACOMPAÑA

RECONOCE

ORIENTA

**HAZ
PARO**



Gadgets

¿Qué SÍ y qué NO?

¿Qué hacer?

- Mostrar empatía y confianza
- Respetar que la otra persona
- Mantener al margen los prejuicios
- Si la persona rechaza la ayuda informarle que puede recibirla en un futuro
- Tener en mente que la privacidad y confidencialidad de la persona
- Respetar las características de la persona (edad, género, etc.)

¿Qué NO hacer?

- Aprovecharse del rol que se tiene
- Pedir favores a cambio de la ayuda
- Realizar promesas que no se pueden cumplir
- Ser prepotente o entrometido
- Presionar a la persona para que hable o cuente su historia
- No respetar la confidencialidad
- Juzgar o regañar por las acciones o sentimientos.



¿TE SIENTES SOLO o desesperado?

TU PREPA
TE RESPALDA

Llama al 333 942 4180
UN PROFESIONAL TE DARÁ APOYO EMOCIONAL
De lunes a Viernes de 9 de la mañana a 8 de la noche

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
PREPA UDG
SISTEMA DE RESPALDO MEDIA SUPERIOR



Spotify

Gadgets

¿TRAES
MUCHO ESTRÉS?

DATE UN
RESPIRO



ESCANEA AQUÍ

¿Tienes muchos
pendientes?

¿Te sientes
muy presionad@?

¿No sabes por
dónde empezar?

Aquí te van estos 5

- 1.- Haz una lista de todos tus pendientes o tareas.
- 2.- Identifica las más importantes o urgentes de tu lista estableciendo prioridades (ponles número de acuerdo a su importancia o urgencia)
- 3.- Realiza una a la vez.
- 4.- Dale un respiro y toma un descanso.
- 5.- Continúa con la siguiente actividad, de acuerdo a tu lista y el orden que le estableciste.



DIRECTORIO DE AYUDA

UdeG

- Tu prepa te respalda

333-9424180 lunes a viernes de 10 am a 8 pm

- **Clínica de Atención Psicológica CUCS**
 - **10585200 Ext. 33756** 9am a 5 pm

- Tutorías y Orientación Educativa
- Defensoría de Derechos Universitarios

Externas

- **SALME**
- **DIF**

**YA SABES COMO
AHORA**

HAZ  **PARO**

