



¿Qué hacer en caso de desesperanza?

¿Qué es la desesperanza?

Sensación de que es imposible lograr tus metas, que tus proyectos son inalcanzables ahora y en el futuro. Ésta te puede llevar a la resignación y al abandono de los objetivos que antes te parecían cercanos.

La persona con desesperanza limita su interacción con los demás para evitar confrontaciones, cierra su círculo social y profesional, pierde motivación y la intención de actuar en el mejor interés individual.

**La percepción absoluta de fracaso anticipado puede tener consecuencias importantes.
¡Nosotros podemos apoyarte!**

Si consideras que tienes desesperanza puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- 1.** Solicita apoyo inmediato de forma verbal o escrita a la autoridad educativa de tu sede, ya sea Profesor o Profesora Titular, Coordinador (a) Clínico de Educación e Investigación en Salud o Jefe (a) de División de Educación en Salud en la UMAE. Si no recibieras respuesta de estas personas puedes acudir a la Coordinación Auxiliar Médica de Educación en las oficinas Delegacionales, que te conseguirá apoyo psicológico o psiquiátrico en caso de ser necesario.
- 2.** En el Servicio de Prevención y Promoción de Salud de los Trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social (SPPSTIMSS), de tu Unidad o de la Delegación del IMSS que te corresponde, también podrás recibir ayuda.
- 3.** Para contactar al personal Delegacional de Educación que puede orientarte da clic en este vínculo:
http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/directorio_delegaciones
- 4.** Otra red de apoyo está integrada por las autoridades educativas de la universidad que otorga el aval académico a tu curso formativo.
- 5.** Recuerda que el buzón de la CES está a tu disposición en
<http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/buzon>

¡Contáctanos!

