



¿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. Acércate a tu profesor, un amigo/a cercano o un ser querido, para intentar hablar sobre tus pensamientos, sentimientos y/o emociones.
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. Otra red de apoyo está integrada por las autoridades educativas de la universidad que otorga el aval académico a tu curso formativo.

Otras líneas de apoyo: 800 911 2000 o

<https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/conadic-cuenta-con-un-directorio-nacional-de-establecimientos-residenciales-de-atencion-a-las-adicciones-reconocidos-2021>

4. En caso de no recibir respuesta y de acuerdo a la gravedad del caso puedes recurrir al siguiente enlace: <http://www.imss.gob.mx/guiando-tu-denuncia>

¡Contáctanos!

