



## ¿Qué hacer en caso de desesperanza?

### ¿Qué es la desesperanza?

La desesperanza es la sensación de que tus metas son inalcanzables y que tus proyectos no podrán lograrse, ni ahora ni el futuro. Esta emoción puede resignación y hacer que abandones objetivos que antes considerabas posibles.

Una persona con desesperanza tiende a aislarse, reducir su interacción social y profesional para evitar confrontaciones, perder la motivación y dejar de actuar en beneficio de su bienestar.

La percepción constante de un fracaso anticipado puede tener consecuencias significativas emocional y funcional.

**¡Pide ayuda!**

Si consideras que tienes desesperanza puedes seguir las siguientes recomendaciones:

1. Habla con alguien de confianza: Acércate a tu profesor, un amigo/a cercano o un ser querido. Compartir tus pensamientos, emociones o preocupaciones puede ayudarte a aliviar la carga.
2. Si eres trabajador (a) del IMSS: acude al Servicio de Prevención y Promoción de Salud de los Trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social (SPPSTIMSS) de tu Unidad o de la Delegación que te corresponde. Ahí podrás recibir orientación y apoyo profesional.
3. Como derechohabiente del Instituto del Seguro Social puedes acudir a tu Unidad de Medicina Familiar para solicitar atención y acompañamiento emocional.
4. También puedes acudir con las autoridades educativas de la universidad que otorga el aval académico a tu curso formativo, para recibir ayuda y orientación para atender tu situación.
5. Otras líneas de apoyo: 800 911 2000 o <https://www.gob.mx/conasama/documentos/directorio-nacional-de-unidades-de-especialidades-medicas-uneme-cecosama> encontrarás apoyo especializado en salud mental.
6. En caso de recibir burlas o maltratos por compartir tus sentimientos de desesperanza, puedes presentar una denuncia a través del canal oficial: <http://www.imss.gob.mx/guiando-tu-denuncia> de manera segura y confidencial.

