Tarjetero de actuación

Desesperanza

Información y recomendaciones para identificar señales y actuar de manera oportuna en los ambientes académicos.

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 en 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 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 desperanza, puedes presentar una denuncia a través del canal oficial: http://www.imss.gob.mx/guiando-tu-denuncia de manera segura y confidencial.