

**Salud mental: cómo
reconocer que hay un
problema y dónde
encontrar ayuda.**



“Jornadas de *Salud Mental*”

Cuando una persona tiene problemas muchas veces se siente aislada, frustrada y abrumada. Todas las áreas de su vida se ven afectadas, incluso su forma de pensar, sentir y actuar.

Debemos de aprender a reconocer algunas señales de advertencia en nosotros y en los demás para poder acompañar y encontrar opciones de ayuda.



<https://www.usa.gov/espanol/novedades/salud-mental-como-reconocer-que-hay-un-problema-y-donde-encontrar-ayuda>

“Jornadas de *Salud Mental*”

Es muy importante que aprendas a identificar indicadores de conductas de riesgo en ti y en los demás, esto te ayudará a buscar apoyo de manera oportuna:

- Padecer trastornos del sueño como el insomnio.
- Tener niveles de energía por debajo de lo normal.
- Evitar situaciones que antes resultaban placenteras.



“Jornadas de Salud Mental”

- Consumir drogas.
- Faltar sin justificación aparente.
- Cambiar la forma de vestir, peinar y/o arreglarse.
- Disminuir la calidad de los trabajos.
- Sufrir cambios de humor repentinos que afectan las relaciones.
- Hablar con gran tristeza, desmotivación, desesperanza, etc.



“Jornadas de *Salud Mental*”

En dónde ENCONTRAR AYUDA si estás atravesando por una situación complicada o has identificado que tú o alguien cercano presenta conducta de riesgo psicosocial:

1. Entra a <https://lasalle.mx/contigo/> para conocer las opciones con las que cuenta la Universidad y algunos especialistas externos que pueden ayudarte.

2. Acércate con tu Orientador(a) o escribe a sofia.garza@lasalle.mx para que alguno te contacte.

