

Cuando un estudiante necesita apoyo emocional: qué hacer y cómo ayudar

A veces una persona a nuestro alrededor muestra señales de que está pasando por un momento difícil. Saber cómo acercarte y guiarla a los recursos de ayuda puede proteger su bienestar y hacer una gran diferencia.

Señales de alerta a las que debes prestar atención

Cambios en comportamiento

- Se aísla repentinamente o evita a sus amigos y grupos.
- Falta frecuentemente a clases o reuniones.
- Deja de participar en actividades donde antes era activo.
- Muestra irritabilidad, enojo o tristeza sin explicación.

Cambios emocionales

- Expresa sentirse abrumado, desesperanzado o muy estresado.
- Se nota desmotivado, sin energía o muy cansado.
- Se siente incapaz de manejar sus responsabilidades.

Cambios en comunicación

- Deja de responder mensajes.
- Contesta de forma muy breve o distante.
- Comenta indirectamente sobre sentirse mal, no poder más o “desaparecer”.

Cambios en desempeño académico

- Entrega trabajos tarde o incompletos.
- Baja significativa en notas.
- Dificultad notoria para concentrarse.

Indicadores críticos

- Menciones sobre hacerse daño o sentir que la vida no vale la pena.
- Comentarios sobre ser una carga para los demás.
- Conductas de riesgo o abuso de sustancias.

Pasos para apoyar y canalizar ayuda

1- Acércate con empatía

- Habla con la persona en un espacio seguro y tranquilo.
- Usa un tono amable: “He notado algunos cambios y me preocupa cómo te estás sintiendo.”

2. Escucha sin juzgar

- Permite que se exprese.
- No presiones para obtener detalles.
- Valida sus emociones: “Lo que estás sintiendo es importante.”

3. Ofrécele apoyo y compañía

- Hazle saber que no está solo.
- Pregunta: “¿Hay algo que pueda hacer por ti ahora mismo?”

4. Oriéntale sobre recursos de ayuda dentro de la universidad:

- Servicios Médicos.
- Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. (5to piso Centro de Estudiantes)
- Guardia Universitaria (en casos de emergencia dentro del campus).

5. Si hay señales de riesgo inminente, por ejemplo, verbaliza que desea hacerse daño, actúa.

- No lo dejes solo(a).
- Contacta inmediatamente un recurso de emergencia.
- Si estás en el campus, comunícate con los servicios designados.

6. Da seguimiento

- Escribe o verifica cómo está en los días siguientes.
- Recuérdale que buscar ayuda es un acto de fortaleza.

Recursos de ayuda

En horas laborables y dentro del Colegio, puedes comunicarte con:

- Guardia Universitaria: 787-832-4040 x 3263; 787-265-1785
- Servicios Médicos: 787-832-4040 x 2333;
- Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos: 787-832-4040 ext. 2040, 3372 (Quinto piso del Centro de Estudiantes)

Fuera de horas o días laborables, puedes comunicarte con:

- 9-8-8 (Prevención de Suicidio)
- 9-1-1
- Línea Programa Ayuda Sicosocial (Línea PAS): 1-800-981-0023;
- Suicide Prevention Life Line - Red Nacional 1-888-628-9454, 1-800-273-8255;
- Acudir a la sala de Emergencia del Hospital más cercano