



A través del Club Rotario “Chihuahua emprende”.

En las instalaciones de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos se llevó a cabo la conferencia “Soledad y Suicidio”. La organización del evento estuvo a cargo del Club Rotario Chihuahua Emprende A. C. La ponencia fue impartida por las Psicólogas Clínicas y de la Salud Ivette González y Paola Robles.

La conferencia conto con una buena asistencia. Durante la conferencia se trataron temas relacionados con los mitos y realidades del suicidio, ya que, a pesar de la amplia investigación científica, los avances en los tratamientos y el acceso a la información, aún existe mucho prejuicio y estigma que impide a las personas acceder a la ayuda apropiada.

Por otro lado, se abordó el factor de la soledad. Las personas que experimentan sufrimiento y no tienen una red de apoyo que les permita expresar sus emociones de desamparo y les ayuden a salir de la visión de túnel tienen más posibilidades de lastimarse a si mismas, que aquellas que cuentan con relaciones profundas, con la finalidad de ofrecer soluciones se propone el siguiente camino de acción.

Lo ideal es acudir con un profesional de la salud mental para poder acceder a un diagnóstico y tratamiento certero. De no ser posible hay que al menos platicarlo con una persona de confianza, quizá esa persona tenga más herramientas para enfrentar la situación.

Por su parte, la presidenta del club, Rosy Carmona señaló que el establecer relaciones profundas y de confianza puede acelerar el proceso de solicitar y acceder a la ayuda que se requiere. Por otro lado, una vez que se cuenta con el tratamiento adecuado es importante desarrollar habilidades para la vida que incluyen, la capacidad emocional para enfrentar los problemas, el correcto manejo de pérdidas y la frustración, pero sobre todo un sentido de vida que permita a las personas experimentar la plenitud.

## **El Devenir de Chihuahua - Imparten conferencia sobre prevención del suicidio**

Escrito por Redacción

Jueves, 17 de Agosto de 2017 13:18

---

Para solicitar conferencias como esta u otras relacionadas con la salud mental y el desarrollo humano, favor de acceder a la página de Facebook del Club Rotario Chihuahua Emprende. Estaremos encantadas de poder servir a la comunidad. Es importante recalcar que todo lo recaudado se reinvierte en las acciones sociales del club.