

Programa Vive Salud DAE

Guía breve para la prevención del suicidio

Dirección de Asuntos Estudiantiles
Vicerrectoría Académica

Prevenir el suicidio es tarea de todos y todas

El suicidio es la tercera causa de defunción en personas de 15 a 29 años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año fallecen más de 720.000 personas por suicidio en el mundo. En particular, en Chile 1.800 personas mueren al año por suicidio y por cada uno de estos, alrededor de 20 personas realizan un intento (MINSAL). **Esto es una problemática grave que nos afecta como sociedad.**

Si bien las cifras son preocupantes, **el suicidio es altamente prevenible** con el apoyo y las intervenciones oportunas, el acceso a información fidedigna, y las acciones que todos y todas podemos ofrecer.

La presente guía breve busca promover información útil para la detección temprana de factores de riesgo asociados al suicidio, brindar orientaciones para ofrecer una **primera respuesta**, fortalecer el bienestar de la comunidad estudiantil y fomentar el autocuidado de nuestra comunidad.

Como programa **Vive Salud**, te invitamos a revisar esta guía para ayudar o ser ayudado en forma responsable.



Conceptos básicos

A continuación se detallan algunas definiciones:



Ideación suicida:

Abarca un continuo que va desde pensamientos sobre la muerte, sobre morir o hacerse daño, deseos de morir, hasta un plan específico para suicidarse.



Intento de suicidio:

Serie de conductas o actos con los que una persona busca intencionalmente causarse daño hasta alcanzar la muerte, pero no llega a consumarse.



Suicidio:

El acto de terminar con la propia vida de forma voluntaria e intencional.





Para comprender el suicidio es necesario derribar los estigmas sociales que lo rodean, para eso te invitamos a revisar los siguientes **mitos** acerca del suicidio y la realidad en torno a cada uno:

✗ Mito: La salud mental de las personas es una preocupación sólo de psicólogos y psiquiatras.

✓ Realidad: La salud mental es tarea de todas y todos. La comunidad estudiantil completa puede hacer muchas cosas para identificar situaciones de riesgo y prevenirlas a tiempo.

✗ Mito: No hay mucho que puedas hacer para ayudar a un amigo/a que esté pasando por problemas de salud mental. Preguntarle por ello podría incentivarlo/a a suicidarse.

✓ Realidad: Si alguien que tú conoces está experimentando problemas de salud mental, sólo el hecho de estar a su lado puede ser de gran ayuda. Preguntar por ideación suicida es muy importante, ya que muy lejos de incentivar el suicidio, puede abrir un espacio de confianza para expresar la necesidad de ayuda.

✗ Mito: Las personas que corren riesgo suicida tienen un perfil específico, generalmente tienen depresión u otro diagnóstico de salud mental.

✓ Realidad: Cualquier persona puede llegar a tener ideación suicida, con o sin diagnósticos de salud mental, la ideación puede surgir por la interacción de múltiples factores.

✗ Mito: Cuando alguien habla de suicidio, sólo está buscando atención.

✓ Realidad: Cualquier conversación sobre suicidio debe tomarse muy en serio. Hablar sobre suicidio puede ser una forma de transmitir que se necesita apoyo.

✗ Mito: Hay pocas advertencias si una persona tiene la intención de quitarse la vida.

✓ Realidad: La mayoría de las personas que tienen tendencias suicidas manifiestan signos de intención (directa o indirectamente), estos podrían no ser fáciles de reconocer.



Factores protectores y factores de riesgo.

Existen condiciones y/o circunstancias individuales, sociales o ambientales que podrían influir en la probabilidad de que una persona desarrolle riesgo suicida. Sin embargo, **es importante mencionar que los siguientes factores no determinan totalmente la existencia de riesgo suicida.**



Factores de riesgo

- Diagnósticos de salud mental.
- Patologías de salud física crónicas.
- Situaciones altamente estresantes.
- Dificultades en las relaciones.
- Situaciones traumáticas recientes o históricas.
- Intento de suicidio anterior.



Factores protectores

- Proyectos de vida a largo plazo.
- Redes de apoyo y relaciones saludables.
- Herramientas de autocuidado.
- Habilidades para comunicar.
- Buena psicoeducación.



Señales de alerta

Como revisamos en los mitos, la mayoría de las personas que se suicidan exhiben una o más señales de advertencia, te dejamos una lista de algunos signos para tener en cuenta:



Señales verbales

- Expresiones verbales de deseos de morir. Ej. “Me gustaría ir a dormir y no despertar”, “Preferiría estar muerto/a”.
- Expresiones verbales sobre sentirse atrapado/a, bloqueado/a o sufrir un dolor que no se puede soportar. Ej. “Estoy colapsado”, “No sé qué hacer con mi vida”, “ya no puedo más”.
- Expresiones verbales sobre sentir que se es una carga para otras/os, etc. Ej. “No le quiero contar esto a mi papá porque no me gusta preocuparlo”.
- Expresiones verbales sobre ser el/la responsable de todo lo malo que sucede. Ej: “¿Qué saco con contarle si todo estaría mejor sin mí?”.

Señales conductuales

- Cambios repentinos de conducta. Ej. retraimiento, aislamiento, bajo rendimiento académico.
- Descuido del autocuidado. Ej. Alimentación, sueño e higiene.
- Conductas de despedida. Ej. regalar objetos, mensajes de adiós y cartas de despedida.
- Buscar formas de terminar con la vida. Ej. Buscar métodos u objetos con ese fin.
- Abuso en el consumo de alcohol o drogas.

Señales psicoemocionales

- Deseos de morir o hacerse daño.
- Sentimientos de desesperanza.
- Sentimientos de culpa inapropiada.
- Bajo ánimo y energía.
- Ansiedad.
- Pérdida de interés en las cosas que antes se disfrutaban.
- Irritabilidad.
- Ira.
- Humillación / vergüenza.



¿Cómo apoyar a un compañero/a o amigo/a?

A continuación, podrás revisar aquellas acciones que debemos evitar para apoyar a alguien que lo necesite, y por otro lado, acciones que te recomendamos hacer para brindar apoyo en forma responsable.



Acciones que debemos evitar:

- Opinar juzgando lo vivido o proponer soluciones personales para sus problemas.
- Minimizar o invalidar la experiencia de la persona.
- Ignorar señales de alerta.
- Interrumpir la conversación.



Acciones que sí podemos hacer:

- Escuchar activamente la experiencia de la persona.
- Mostrar empatía y cercanía.
- Validar lo que siente.
- Preguntar directamente si está pensando en hacerse daño.
- Acompañar en la búsqueda de ayuda profesional.



Cuando notes **señales de alerta** en otra persona, esta **estrategia** para preguntar sobre suicidio puede ser de gran utilidad:



1

Inicia un espacio para escuchar.

- Pregúntale cómo se ha sentido o si existe alguna situación que lo/la esté abrumando.
- Escucha atentamente, demuestra interés genuino por su respuesta.
- Pregunta con curiosidad para obtener más información.
- Valida su experiencia y no te apures en ofrecer tu opinión o consejo.

2

Pregunta directamente sobre señales de riesgo suicida.

- Si la persona muestra alguna de las señales de alerta antes presentadas, pregúntale si ha tenido pensamientos de muerte o de hacerse daño.
- Si notas que la persona se ve muy afectada por la pregunta, independientemente de su respuesta, recibe su relato con calma.
- Recuérdale que no está solo/a y que existen canales de ayuda disponibles.



¿Qué hacer si la persona afectada soy yo?

Si notas que estás presentando señales de alerta, te recomendamos:

- Conversar con alguien de confianza acerca de cómo te estás sintiendo: **Sé honesto/a sobre la gravedad de tu malestar y expresa claramente cualquier pensamiento de muerte o si tienes intención de hacerte daño.** La otra persona podrá escuchar tu relato y acompañarte en la búsqueda de ayuda.
- Solicita ayuda profesional: En las siguientes secciones te entregamos canales para pedir apoyo.
- Descarga y completa el material **“Kit de autocuidado en crisis”**, que te ayudará a tener por escrito acciones para tu bienestar y personas a quienes acudir en situaciones de crisis e ideación suicida.



Material complementario:
“Kit de autocuidado en crisis”





Estrategias de autocuidado

Cuando cuidamos de otros, también es importante no descuidar el propio bienestar, para eso te recomendamos algunas estrategias de autocuidado:

- Mantener rutinas saludables de sueño, alimentación y movimiento.
- Buscar espacios de recreación y descanso. Realiza actividades placenteras como expresiones artísticas, deportivas u otros hobbies.
- Hablar de lo que sientes con amigos, familia o profesionales de salud.
- Evitar consumo de alcohol y drogas.



El autocuidado también se relaciona con comprender bien las limitaciones de nuestro rol al acompañar a alguien que lo necesite, es decir, aceptar que no podemos “curar” a esa persona, lo cual, en ningún caso le quita valor al hecho de **acompañar y escuchar**.



Protocolo institucional para atención de urgencias de salud estudiantil.

La Universidad posee un modo de actuar en casos de crisis, te invitamos a revisarlo para estar informado/a en el **siguiente código QR:**



Escanea con la cámara de
tu celular el **código QR**





Canales de ayuda

Es necesario que la persona afectada reciba ayuda oportuna de parte de profesionales de la salud mental, con o sin riesgo vital inminente.

Según tu previsión de salud, puedes encontrar distintos programas y servicios que disponen de ayuda para personas que están atravesando dificultades en salud mental.



Servicio Médico de la Unidad de Bienestar Estudiantil DAE.

Para solicitar una hora puedes llenar el formulario de ingreso dispuesto en la página de la Dirección de Asuntos Estudiantiles PUCV (www.daepucv.cl).

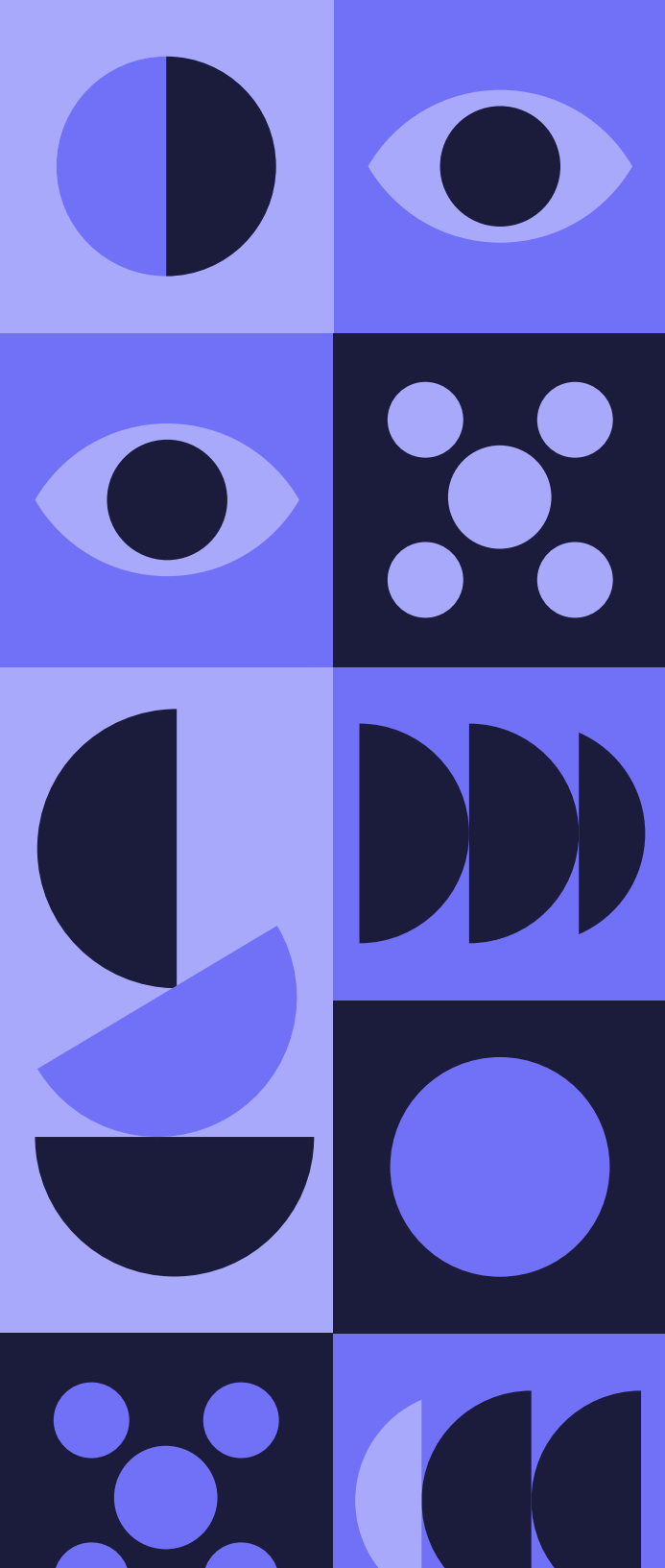


En caso de riesgo vital inminente, en un contexto no institucional, debes acercarte directamente al Servicio de Urgencias más cercano (SAPU, SAR, Servicio de Urgencia Hospital) (Fono 131).



Líneas de ayuda en Chile:

- **600 360 7777:** Fono Salud Responde
- **600 360 7777 (opción 1):** Línea Prevención del Suicidio
- **Línea 4141:** Apoyo en salud mental y prevención del suicidio
- **1412:** Fono Drogas y Alcohol
- **1455:** Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres.



¡En nuestra universidad, nos cuidamos entre todos y todas!

Esperamos que esta guía te oriente si es que alguna vez te encuentras en una situación de crisis o conoces a alguien que esté pasando por dificultades de salud mental.

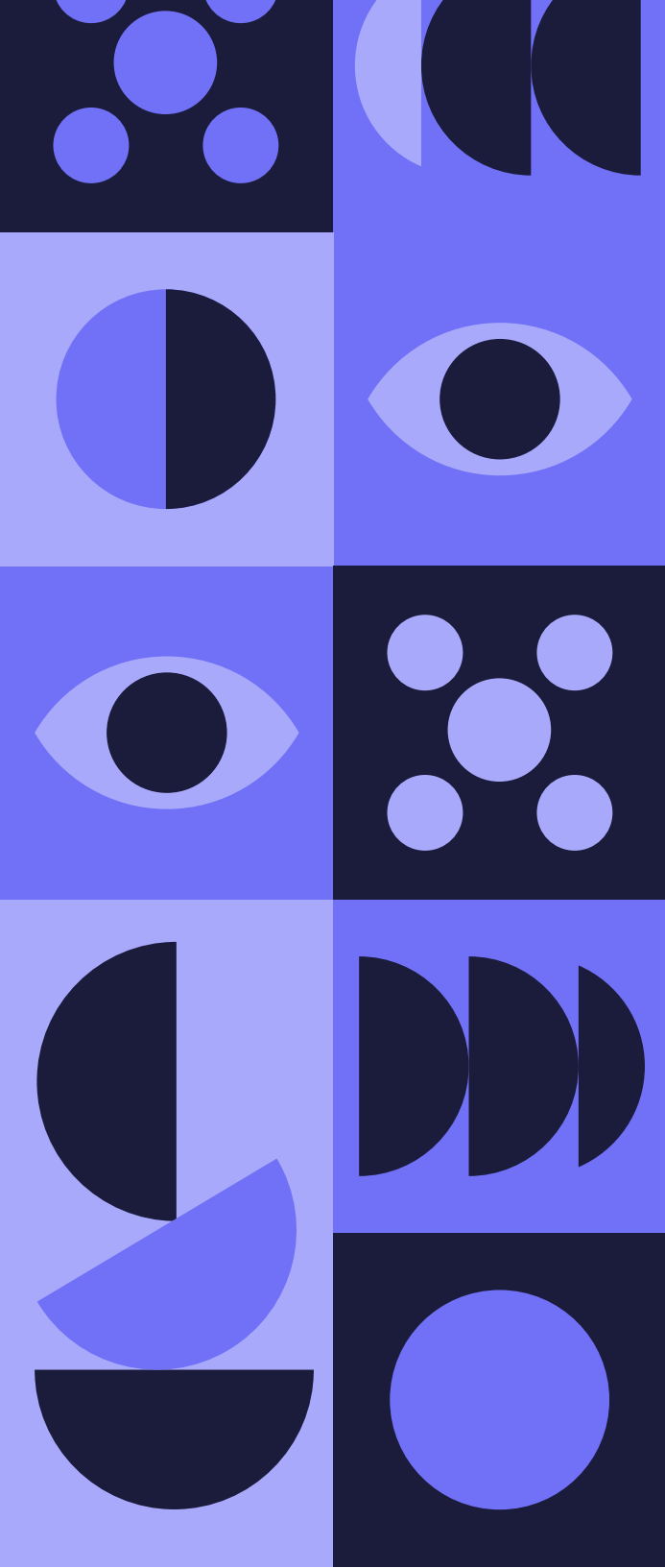
Recuerda que toda la Comunidad Estudiantil puede ayudar en la prevención del suicidio.

Como Programa **Vive Salud** estamos comprometidos con el bienestar integral de nuestros estudiantes y nos resulta de gran importancia abordar la prevención del suicidio, ya que es una

problemática de la cual no estamos exentos.

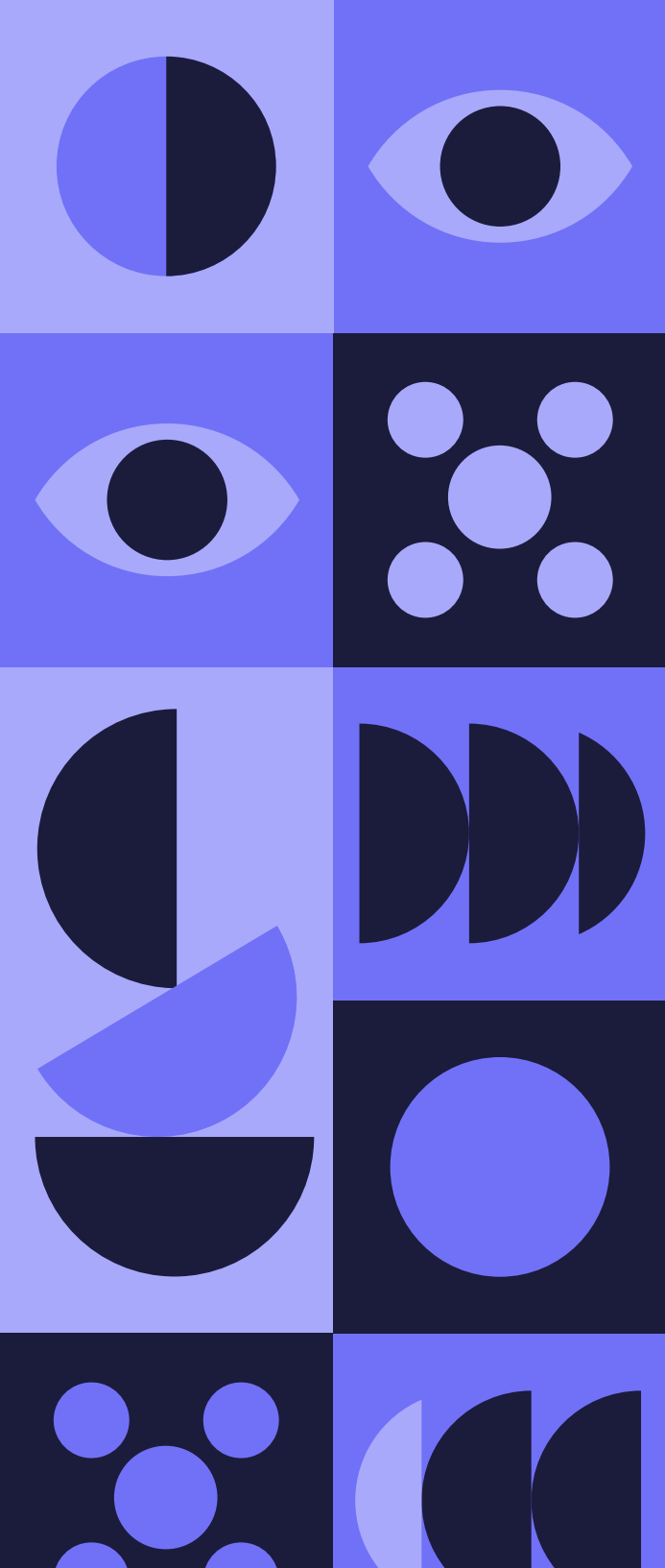
Es crucial derribar el tabú del suicidio, el llamado es a la acción: hablar y preguntar sobre suicidio, acompañar a quien esté atravesando momentos difíciles y ayudar a buscar atención profesional cuando sea necesario.

Queremos recordarte que si estás atravesando por un momento difícil, **no estás solo/a, siempre habrá alguien dispuesto a apoyarte.**



Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (MINSAL)
- Instituto Nacional de la Juventud (INJUV)
- Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (IMHAY)
- Everymind Organization



Para más información síguenos en redes sociales

 Instagram
@daepucv

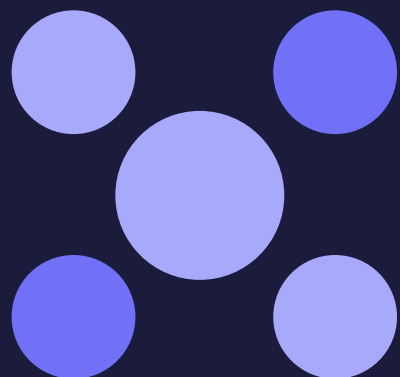
 Página web:
vivesaludpucv.cl

 Correo:
vivesalud@pucv.cl



VS

Bienestar Mental



VS **vive
salud**
DAE PUCV

