



¿Qué hacer en situaciones de conducta suicida?

La OMS (1976) define el suicidio como un acto deliberadamente iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal.

La conducta suicida es el conjunto de comportamientos relacionados con la intencionalidad de comunicar y/o ejecutar un acto autodestructivo que podría acabar con la propia vida, como fantasías de muerte, ideación, amenazas, hasta los gestos e intentos suicidas. Estas conductas, encaminadas a quitarse la vida, pueden llegar a provocar un daño grave si no son detenidas por el individuo o por terceros. Se trata de un problema multifactorial, resultado de una interacción de elementos biológicos, sociológicos y ambientales (Molina López, et al., 2017).

Es importante que identifiques estas señales en ti o algún compañero(a) porque pueden representar un riesgo de conducta suicida, como:

- Dificultad para disfrutar actividades
- Hablar sobre preferir o planear suicidarse
- Manifestar ansiedad o pánico
- Sentir desesperanza
- Vivir un proceso de duelo ante una pérdida
- Sufrir estrés postraumático
- Consumo de sustancias legales e ilegales, por ejemplo; lícitas (alcohol, nicotina, xantinas, psicofármacos y volátiles) e ilícitas (cocaína, heroína, marihuana).
- Historia de violencia
- Impulsividad, agresividad
- Falta de apoyo social
- Aislamiento
- Despedirse de sus seres queridos
- Acceso a medios letales



Riesgo leve:

Tener pensamientos suicidas, pero no considerar hacerte daño en lo inmediato.

Riesgo moderado a inminente:

Tener pensamientos de no querer vivir, sentir la necesidad de suicidarte y/o planear atentar contra tu vida.



Si eres alumno/a:

- Acércate a tu profesor, un amigo/a cercano o un ser querido, para intentar hablar sobre tus pensamientos, sentimientos y/o emociones.
- Evita el consumo de sustancias, por ejemplo; lícitas (alcohol, nicotina, xantinas, psicofármacos y volátiles) e ilícitas (cocaína, heroína, marihuana).
- Contacta a la línea de la vida y acude al servicio de urgencias de tu Unidad de Medicina Familiar de adscripción y/o Urgencias de Hospital de Segundo Nivel.

Si un compañero/a te ha compartido que tiene conductas suicidas, puedes hacer lo siguiente:

- Acompaña, escucha sin juzgar y valida sus emociones.
- Identifica con la persona su red de apoyo (familia, pareja, amigos, otros).
- Sugiere que acuda al servicio de urgencias de su Unidad de Medicina Familiar y/o Urgencias de Hospital de Segundo Nivel.

También puedes comunicarte con los siguientes servicios:

**Consejería
SAPTEL**

55 52 59 81 21
800 472 7835

www.saptel.org.mx/

**Call Center
UNAM**

55 50 25 08 55

www.psico.mx/psicologos/call-center-unam

**Confianza e Impulso Ciudadano
A.C.**

55 11 85 75 55

contacto@confianzaeimpulsociudadano.org.mx

NUBE

Núcleos Urbanos de Bienestar Emocional

www.injuve.cdmx.gob.mx

CONADIC

800 911 2000
800 472 7835

www.gob.mx/salud%7Cconadic/

Instituto Nacional de Psiquiatría

55 56 55 30 84
800 953 1704

www.psico.mx/psicologos/call-center-unam



Flujograma del proceso inicial

