Tarjetero de actuación

Conducta suicida

Información y recomendaciones para identificar señales y actuar de manera oportuna en los ambientes académicos.

¿Qué hacer en situaciones de conducta suicida?

¿Qué es el suicidio?

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.

¿Qué es 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).

Señales que pueden representar un riesgo

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

Niveles de riesgo

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

Actuación inicial por autoridades educativas

Si identificas o te informan sobre una posible conducta suicida en un alumno(a), sigue la siguiente ruta de actuación, en coordinación con las autoridades competentes:

Persona con conducta suicida y/o compañero(a) testigo, informa a autoridad educativa de la sede (Profesor titular, Coordinador de Curso, CCEIS y/o JDES).

Autoridad educativa de la sede corrobora la información sobre conducta suicida.

Envía al servicio de urgencias de 2do nivel para entrar en el proceso de clasificación de riesgo suicida leve, moderada o alto, así como la entrega de tarjetas de seguridad.

Autoridad educativa de la sede elabora nota informativa sobre las acciones realizadas dirigida al CAME y el DEIS (según sea el caso).

Autoridad educativa (CAME y DEIS) informa a las Áreas Médicas de la DFRHS según sea el caso.

En caso de riesgo inminente:

Prioriza la seguridad de la persona y solicita apoyo de los servicios de urgencias y/o de las instancias institucionales correspondientes.

Guiando Tu Denuncia

En caso de identificar situaciones de amenazas, malos tratos o agresiones, puedes consultar el micrositio institucional "Guiando Tu Denuncia", donde encontrarás orientación sobre los canales de denuncia del IMSS.

https://www.imss.gob.mx/guiando-tu-denuncia