

Manual de Prevención del Suicidio

un compromiso que hacemos
juntos y juntas

SALUD MENTAL udp

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



SALUD MENTAL **udp**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) a través del Departamento de Salud Mental Estudiantil (DSME), tiene por objetivo apoyar a las y los estudiantes en su trayectoria académica desde un acompañamiento integral, promoviendo la salud mental universitaria y el bienestar emocional, psicológico y relacional del estudiantado. Para esto, hemos desarrollado este manual de prevención del suicidio en contexto universitario para ti y todas/os las/os estudiantes de la Universidad Diego Portales.

Cabe señalar, que en este manual se incorporan los aportes de la estrategia nacional de prevención del suicidio 2024-2034 del MINSAL.

LOS OBJETIVOS DE ESTA GUÍA SON:

- 1 Informar sobre el tema de la prevención del suicidio.
- 2 Entregar herramientas y estrategias para prevenir el suicidio en la comunidad estudiantil.

LOS TEMAS QUE ABORDAREMOS SON LOS SIGUIENTES:

- 1 ¿Qué es el suicidio?
- 2 Mitos y verdades
- 3 Cifras en relación con el suicidio
- 4 Aprendamos acerca del espectro suicida
- 5 Factores de riesgo y de protección
- 6 Señales de alarma
- 7 Redes de Apoyo y Canales de Emergencia

USA ESTE MANUAL COMO UNA GUÍA, COMPLETA LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS Y PON EN ACCIÓN ESTRATEGIAS PARA CUIDARTE Y CUIDAR A OTROS.

MÁS INFORMACIÓN



dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/

SÍGUENOS EN REDES



@daeudp

ESCRÍBENOS



saludmentalestudiantil
@mail.udp.cl

2 Mitos y verdades

[illegible]

MITO	REALIDAD	¿QUÉ OPINAS DE ESTO?
Quien dice que se va a suicidar, no lo hace.	Las personas que están pensando en suicidio suelen encontrar alguna forma de comunicar su dolor a los demás, a menudo hablando indirectamente sobre sus intenciones. La mayoría de las personas que tienen intenciones de suicidarse, admitirá sus sentimientos si se les pregunta directamente.	
Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo intentan “llamar la atención”.	Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir y son ambivalentes frente a este deseo, es un error pensar que intentan “llamar la atención”, pues son personas que sufren y no encuentran otras alternativas.	



MITO	REALIDAD	¿QUÉ OPINAS DE ESTO?
Si de verdad se hubiera querido matar, utiliza un medio más letal.	El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza.	
Si mejoró de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer.	Muchos suicidios ocurren en el periodo de mejoría , cuando la persona tiene toda la energía y voluntad para convertir los pensamientos de desesperación en actos destructivos.	



MITO	REALIDAD	¿QUÉ OPINAS DE ESTO?
Solo especialistas pueden ayudar a una persona con crisis suicida. Si te acercas sin la debida preparación es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado.	Preguntar a alguien si quiere suicidarse nunca le dará una idea que no ha pensado ya. La mayoría de las personas con ideas suicidas son sinceras y se sienten aliviadas cuando se les pregunta acerca de sus sentimientos e intenciones. Hacerlo puede ser el primer paso para ayudarlas a elegir vivir. No hay que ser especialista para auxiliar a quien está pensando en el suicidio, cualquier interesado en ayudar puede ser un valioso aporte en su prevención.	
Toda persona que se suicida está deprimida.	Aunque una persona deprimida tiene posibilidades de realizar un intento de suicidio o un suicidio, no todos los que lo hacen presentan esta problemática. Pueden presentar esquizofrenia, adicción al alcohol u otras drogas u otros trastornos del ánimo, así como no tener algún trastorno mental. Aunque sin duda quien se suicida es una persona que sufre.	
Si quiso suicidarse una vez, querrá suicidarse siempre.	Aun cuando es cierto que el impulso suicida puede volver a aparecer, cuando la persona recibe ayuda a tiempo y un tratamiento adecuado, su mejoría puede ser estable.	

3 Cifras sobre suicidio

A nivel mundial, más de **720.000 personas mueren por suicidio cada año**, lo que representa más de **1 persona cada 75 segundos** y lo sitúa como una causa significativa de mortalidad prevenible (OMS, 2025).

Además, en América Latina mueren más de 45.000 personas por suicidio cada año (Johnson & Johnson, 2023). Ante esta realidad es importante que conozcamos más del tema y respondamos algunas preguntas, desde la evidencia.

¿Cómo estamos en Chile?

En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud (MINSAL) 2016-17, el 2,2 % de las personas mayores de 18 años declaró haber pensado seriamente en suicidarse en los últimos 12 meses, el 1,5 % había planificado un suicidio y el 0,7 % informó haber intentado suicidarse alguna vez (Dipres, 2020).

¿El suicidio afecta de igual forma a hombres y mujeres?

Los hombres serían más propensos a suicidarse, ya que son el 80 % de los casos. Aunque los intentos son más comunes en mujeres, los hombres suelen usar métodos más letales, por eso las cifras de muertes son más altas en ellos (OPS, 2023; Johnson & Johnson, 2023).

¿Cuáles son las edades más afectadas?

Las edades más afectadas son entre los 15 y los 50 años. Es decir, personas jóvenes y adultas. Específicamente en lo/as adolescentes y adulto/as jóvenes (15 y 24 años) el suicidio es una de las principales causas de muerte (OPS, 2023; REDETSa, 2022).

¿Qué pasa con los y las universitarios y universitarias?

La mayoría de los estudiantes universitarios tiene entre 18 y 25 años, están en la etapa que se llama “Adulthood joven” o “Adulthood emergente”. En esta etapa ocurren varios cambios significativos en relación con la etapa escolar, por una parte, se cuenta con más independencia y autonomía, pero a la vez hay exigencias académicas, cambios en los grupos de amigo/as y en las rutinas. Para algunas personas, estas transformaciones pueden sentirse muy exigentes, lo que podría afectar su salud mental y eventualmente convertirse en un factor de riesgo.

La evidencia muestra que la pandemia tuvo un impacto en la salud mental del estudiantado universitario (Mac-Ginty & Jiménez-Molina, 2021). En una encuesta a 2.411 estudiantes de primer año en Chile, 3 de cada 4 informaron que su estado de ánimo empeoró considerablemente en comparación a antes de la pandemia. Las estudiantes mujeres presentaron niveles significativamente más altos de síntomas depresivos y ansiosos, y fueron quienes notaron un peor deterioro de su bienestar emocional (MacGinty, Jiménez, Molina y Martínez, 2021).

Por otro lado, la Secretaría Regional Ministerial (Seremi) de Salud de la Región Metropolitana (2025) identifica el estrés psicosocial y los problemas académicos como factores desencadenantes relevantes en las notificaciones de lesiones autoinfligidas intencionalmente (LAIN). Considerando, además, que una de las causas de malestar entre universitarios es precisamente la sobrecarga académica, ligada al estrés y agotamiento emocional; es primordial llevar a cabo acciones conjuntas que promuevan el bienestar de toda la comunidad estudiantil, y fortalecer la vinculación y cuidado entre todas y todos.



4 Aprendamos acerca del espectro suicida. ¿Sabías que existe un “espectro suicida”?

No todos los casos dentro de un mismo espectro son iguales. Hay distintos niveles de intensidad y compromiso con la idea suicida, lo que permite hablar de un “espectro” o “continuo”. Es importante señalar que no siguen un orden lineal, sino que se puede partir de cualquiera de ellas, y pasar de una a cualquier otra dentro de este rango.

Espectro suicida

CRISIS SUICIDA: es un estado emocional y psicológico en el que una persona experimenta un nivel extremo de angustia, desesperanza y sufrimiento, llegando a considerar seriamente la posibilidad de quitarse la vida. Es un momento crítico que suele ocurrir cuando la persona siente que sus recursos para afrontar problemas son insuficientes y no ve otra salida a su situación.

IDEACIÓN SUICIDA: incluye una variedad de pensamientos relacionados con el deseo de morir o terminar con la vida, que van desde la ideación suicida pasiva, como son los deseos de morir, por ejemplo, desear dormir y no despertar, hasta formas de ideación suicida activa, caracterizadas por pensamientos de suicidarse con un plan detallado, que incluye un método potencialmente letal, un lugar y un tiempo definido, así como la intención de llevarlo a cabo. Estos pensamientos pueden variar en intensidad, frecuencia, grado de letalidad del método y nivel de planificación.

CONDUCTA PREPARATORIA DE SUICIDIO: es el acto o preparativo realizado con el fin de llevar a cabo un intento de suicidio y se asocia a un riesgo de suicidio inminente. Esto va más allá de las palabras o los pensamientos e incluye acciones para la obtención de un método específico (por ejemplo, conseguir pastillas o una pistola) o para la preparación para la muerte por suicidio, también conocidas como conductas de cierre o despedida (por ejemplo, regalar pertenencias, escribir una nota aludiendo a los deseos de morir o suicidarse).

INTENTO DE SUICIDIO: se refiere a una conducta potencialmente autolesiva realizada con el deseo de morir como consecuencia de la acción. No es necesario que la intención de morir sea absoluta, basta con que exista cualquier grado de intención para que se considere un intento de suicidio. Tampoco es imprescindible que se produzca una herida o daño físico, lo relevante es el potencial de autolesión de la acción.

SUICIDIO O MUERTE POR SUICIDIO: muerte causada por una conducta autolesiva realizada con la intención de morir.

Fuente: Estrategia Nacional de Prevención del Suicidio
(2024-2034 del Minsal).

¿Por qué ocurren los suicidios?

Sin duda este es un fenómeno complejo que tiene múltiples explicaciones. Generalmente, sucede cuando se juntan muchos factores y la persona siente “que no tiene salida ante sus problemas”.

La mayoría de las personas que se suicidan no quieren realmente “dejar de existir”, suelen querer que termine un sufrimiento emocional que sienten como insoportable. Cuando alguien atraviesa problemas muy intensos, puede llegar a pensar, equivocadamente, que no hay solución o que las cosas nunca mejorarán.

Es importante entender que el suicidio no suele tener una sola causa. Generalmente, ocurre por una combinación de factores que hacen que la persona se sienta atrapada y sin esperanza.

IMPORTANTE:

También es importante saber que esos sentimientos pueden cambiar. Muchas personas que en algún momento pensaron en suicidarse recibieron ayuda y después encontraron formas de sentirse mejor y seguir adelante.

Veamos algunas causas:

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: depresión, ansiedad, consumo problemático de alcohol o drogas y otras condiciones emocionales que pueden afectar el ánimo.

TRANSMISIÓN O CONTAGIO SOCIAL DEL SUICIDIO: la transmisión o contagio social del suicidio se refiere al fenómeno mediante el cual la conducta suicida de una persona puede influir en otras, incrementando el riesgo de nuevos suicidios o intentos dentro de un mismo grupo o comunidad.

Este efecto puede presentarse:

- A través de la interacción con alguien que ha intentado o consumado el suicidio, especialmente en entornos cercanos como la universidad, grupos de amigos o el ámbito familiar.
- Por exposición en medios de comunicación y redes sociales, especialmente cuando se entrega información detallada o sensacionalista. A la base se encuentra un proceso de imitación o aprendizaje social: una persona vulnerable se identifica con alguien que ha muerto por suicidio o lo ha intentado y percibe erróneamente esa conducta como una solución posible.



5 Factores de riesgo y de protección en el suicidio

Es importante considerar que nuestra salud mental no sólo depende de los recursos que tengamos como personas, sino que también depende de los diferentes contextos donde nos desarrollamos. Es así como el riesgo de suicidio es multifactorial, y están involucrados factores psicológicos (recursos internos), sociales y ambientales.

Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo pueden clasificarse en un nivel personal y en un nivel social, concerniente a nuestro entorno. A continuación, detallaremos algunos de ellos:

NIVEL PERSONAL

- Problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.
- Dificultades académicas o en el desarrollo, hiper exigencia académica.
- Sentimientos de soledad, rechazo o falta de apoyo.
- Situaciones difíciles, como la pérdida de un ser querido, sensación de conflicto familiar, acoso escolar.
- Consumo de alcohol o drogas que puede dificultar pensar con claridad.
- Intentos suicidas previos, conductas autolesivas.
- Intentos de suicidios previos.
- Suicidio de un par o referente significativo.

NIVEL SOCIAL

- Problemas y desventajas socioeconómicas.
- Conflictos familiares o eventos estresantes en la familia.
- Ser parte de un grupo con bajo apoyo social y/o a veces rechazo, más propenso a la discriminación: Comunidad LGBTIQ+, indígenas, migrantes.
- Dificultades para buscar ayuda en salud mental y redes de apoyo en general (por ejemplo, sectores rurales).
- Experiencias traumáticas o situaciones de violencia.

Factores de protección

Así también el contexto y las personas que nos rodean pueden actuar **como agentes de protección y ayuda** para enfrentar las distintas etapas y desafíos de la vida. A continuación, detallaremos factores que nos protegen de caer en el espectro suicida:

RECURSOS INTERNOS

- **Percepciones positivas de uno mismo/a:** Tener una buena autoestima y percepción de uno/ mismo/a como alguien valioso/a.
- **Tener un sentido de vida, propósito o un proyecto de vida.**
- **Sentir que tengo razones para vivir:** por ejemplo, responsabilidades familiares, vínculo con mascotas.
- **Valores espirituales:** miedo y respeto a la muerte
- **Estrategias de afrontamiento adaptativas:** esto se refiere a la capacidad para resolver conflictos, ser capaz de regularse emocionalmente, tener estrategias para tolerar el estrés y sobre todo tener la capacidad de pedir ayuda ante las dificultades.

RECURSOS SOCIALES

- **Integrarse socialmente:** formar parte activa de una comunidad. Participar y aportar con otras personas sintiéndose así incluido/a y valorado/a. Pueden ser: participar de grupos deportivos, religiosos, artísticos; culturales. Tener buena relación con compañeros/as, profesores/as y toda la comunidad universitaria.
- **Contar con una red de apoyo:** una red de apoyo es el conjunto de personas, grupos o recursos a los que puedes acudir cuando necesitas ayuda, consejo o compañía. No solo incluye a la familia o amigo/as cercano/as, sino también a profesores, compañero/as, profesionales de la salud, organizaciones estudiantiles y servicios de ayuda de la universidad.
- **Una red de apoyo puede:**
 - Escucharte sin juzgar.
 - Acompañarte en momentos difíciles.
 - Orientarte para encontrar soluciones.
 - Mostrarte y/o conectarte con otros recursos que no conocías.

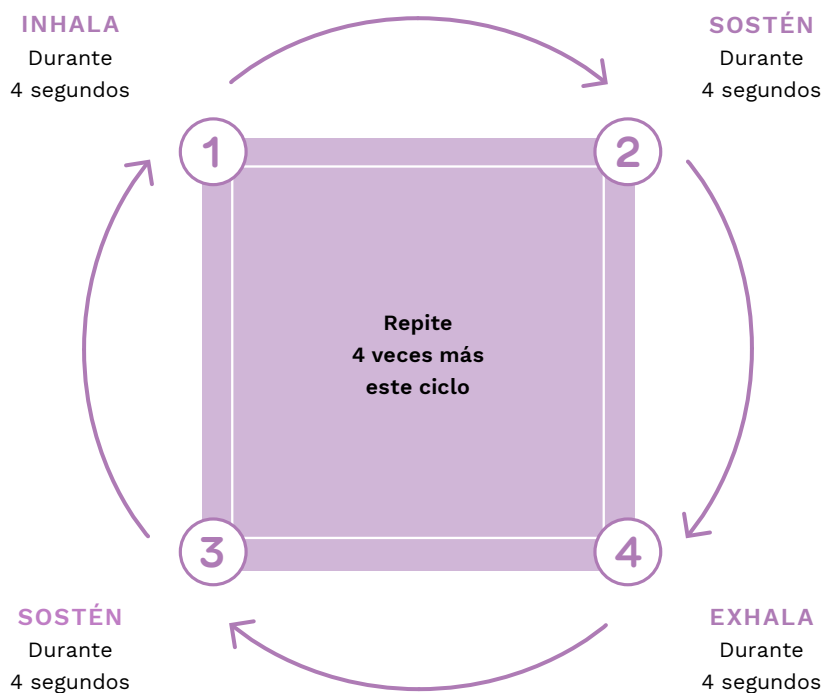
Nota: Compartir con otros y conocer de sus vidas, ayuda a tomar conciencia que todos y todas tenemos malestares, sufrimientos, dolores, aunque lo vivamos de diferentes maneras. Cada persona tiene una historia de vida diferente, pero algo que sabemos es que cuando hablamos de lo que sentimos y expresamos lo que nos ocurre, nos hace sentir alivio y ver las cosas desde otra perspectiva.

ACTIVIDAD AUTORREGISTRO

CÓMO ME CUIDO A MÍ MISMA/O Y/O DE OTROS

Para esta actividad, te invitamos a hacer una pausa, hacer un ejercicio de respiración con las instrucciones a continuación y luego completas el autorregistro.

Pone en una posición cómoda, inspira profundo durante 4 segundos por la nariz, sostén el aire 4 segundos, bota el aire por la boca contando 4 segundos más y finaliza sosteniendo durante 4 segundos los pulmones sin aire.

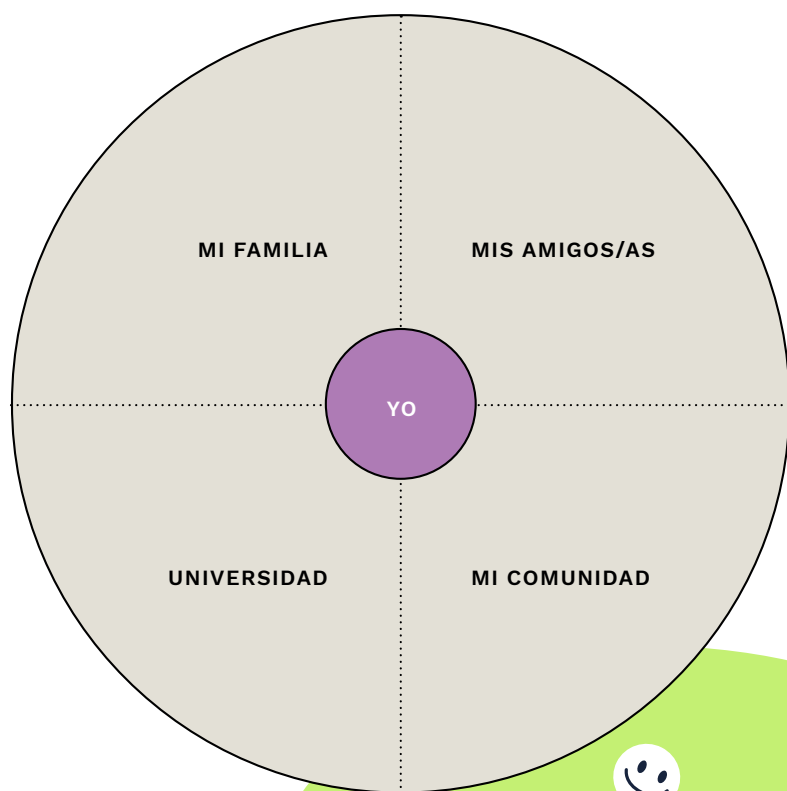


Piensa ahora en acciones y recursos internos, personas o actividades que te ayudan a sentirte mejor en momentos difíciles o que haces para acompañar a otras/os. No es necesario que sean acciones complejas, a veces acciones sencillas y cotidianas aportan en nuestro cuidado y el de los demás. Marca con una estrella (*) aquellos que podrías fortalecer o recuperar.

REFLEXIONA	
Mis recursos internos (habilidades, valores, creencias)	
Mis actividades protectoras (acciones que me hacen bien a mí y a mi círculo)	

Mi red de apoyo

(personas, grupos, lugares; actividades que comparto con otras/os)



6 Señales de alarma: ¿Cómo reconocerlas en mí y en otro/as?

Existen señales directas, claras e inmediatas de riesgo suicida que indican que la persona puede estar con pensamientos recurrentes sobre la muerte, pensando o planificando un suicidio.

Algunas señales ante las cuales debo poner atención:

- Tristeza persistente o ánimo deprimido.
- Desesperanza (“nada va a mejorar”, “no tiene sentido”).
- Ansiedad intensa o angustia constante.
- Irritabilidad o cambios bruscos de ánimo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad o carga para otros.
- Pensamientos o expresiones del tipo: “ojalá no despertar”; “sería mejor no estar”; “soy una carga”.
- Hablar de muerte con frecuencia o de forma inusual.
- Despedidas indirectas o mensajes de cierre.
- Aislamiento social (deja de juntarse o de responder mensajes).
- Abandono o disminución del rendimiento académico.
- Pérdida de interés en actividades antes significativas.
- Alteraciones del sueño (insomnio o dormir en exceso).
- Cambios en alimentación (atracones, pérdida de apetito).
- Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas.
- Autolesiones (cortes, golpes, etc.).

Recuerda que estas señales de alerta no implican necesariamente que exista un riesgo suicida o un diagnóstico de salud mental, pero si nos pueden orientar a poner atención a nosotros mismo y/o a otros/as.

¿QUÉ HACER FRENTE A LAS SEÑALES DE ALARMA

SI TÚ NOTAS ESTAS SEÑALES EN TI Y DEPENDIENDO DE LA SITUACIÓN EN LA QUE TE ENCUENTRES, TE RECOMENDAMOS:

- ❶ Evita quedarte solo/a si el malestar es intenso.
- ❷ Habla con alguien de confianza o de tu red de apoyo para que pueda acompañarte hasta que recibas ayuda profesional.
- ❸ Busca ayuda profesional en un centro de salud.
- ❹ Si estás en la universidad sintiendo alguna de estas señales de forma intensa, acércate a algún profes(a) o secretario(a) de estudios para que puedas recibir apoyo y atención de salud mental. Si no puedes trasladarte en el momento y necesitas ayuda urgente, llama al *4141 inmediatamente.

SI VES ESTAS SEÑALES EN OTRA PERSONA:

- ❶ Acércate con empatía: escucha sin interrumpir y sin juzgar.
- ❷ Pregunta directamente si está pensando en suicidarse, de forma respetuosa y sin juicio (no aumenta el riesgo, al contrario, abre espacio para pedir ayuda).
- ❸ Anímalo/a y/o acompáñalo/a a pedir ayuda a su red de apoyo y de forma profesional en el sector salud. Es importante pedir ayuda a otras personas por la complejidad del tema y también como autocuidado de quienes ofrecen apoyo.
- ❹ No dejes sola a la persona si está en alto riesgo.
- ❺ Contacta a un servicio de urgencia si es necesario.
- ❻ Si estás en la universidad, acércate a un docente o secretario(a) de estudios para recibir ayuda y orientación para apoyo de salud mental.

IMPORTANTE: El objetivo es acompañar y conectar con ayuda, no resolver todo tú solo/a.

¿Dónde pedir ayuda?

Como hemos ido revisando a lo largo del manual, la suicidalidad es un espectro con distintos niveles de intensidad y gravedad. Por lo que no todas las crisis serán iguales, aunque siempre se debe pedir apoyo, nuestra forma de actuar será diferente según el caso.

¿CÓMO RECONOCER UNA CRISIS DE SALUD MENTAL Y QUÉ HACER?

1 Crisis de bajo o moderado riesgo

Se caracteriza por la presencia de malestar emocional significativo, como tristeza intensa, ansiedad elevada o pensamientos ocasionales sobre la muerte, pero sin intención de hacerse daño ni un plan para hacerlo.

→ ¿Qué hacer?

Si eres beneficiario de Fonasa, acude al Centro de Salud Familiar (Cesfam) de tu comuna. Allí realizarán una evaluación y, según la gravedad del caso, podrán derivarte al Centro de Salud Mental Comunitario (Cosam) o a la red hospitalaria.

Si cuentas con isapre u otro sistema de previsión privado, puedes solicitar directamente una atención con un profesional de salud mental, como un psiquiatra o neurólogo, quien realizará la evaluación y determinará el tratamiento o derivación que corresponda.

2 Crisis grave o de alto riesgo

Puede identificarse por la presencia de un plan concreto para suicidarse, un intento reciente de suicidio, autolesiones o la imposibilidad de garantizar la propia seguridad.

→ ¿Qué hacer?

Paso 1: no esperes una derivación. Acude de inmediato a un servicio de urgencias (hospital, SAPU o centro de urgencia más cercano). Si no puedes trasladarte por tus propios medios, solicita ayuda a un familiar, persona de confianza o contacta a los servicios de emergencia.

Paso 2: no permanezcas solo. Procura que una persona de confianza permanezca contigo o quédate acompañando a la persona afectada, hasta que reciba atención profesional.

Recuerda: ante la duda, es mejor sobreactuar que subestimar. Si no estás seguro del nivel de gravedad, busca ayuda inmediata.



NÚMEROS DE ATENCIÓN

A continuación, te mostraremos algunos sitios webs y líneas telefónicas seguras y gratuitas donde también puedes pedir orientación. Estas son especializadas en la prevención del suicidio:

→ **Plataforma digital:** quedate.cl 
(puedes chatear en línea).

→ **Fono Línea Prevención del Suicidio: 4141**

Ambas disponibles 24/7, para brindar ayuda en crisis suicidas de forma confidencial.

El fono 4141 puede notificar a la red de salud pública aquellos casos que requieren continuidad de cuidados y activar rescates cuando la seguridad de la persona está comprometida.

OTROS LUGARES DONDE SOLICITAR AYUDA:

→ **Centro de Información Toxicológica de la Pontificia Universidad Católica de Chile** (Cituc):

se entregan recomendaciones para el manejo y prevención de las intoxicaciones, cubriendo así las necesidades de información en casos de emergencias toxicológicas.

Fono: 226 353 800

→ **Fono Salud Responde:**

es una línea gratuita y confidencial, donde te atenderá un profesional de la salud y tienes posibilidades de hacer consultas en salud mental.

Fono: 600 3607 777

ACTIVIDAD: MI PLAN DE SEGURIDAD

A continuación, podrás preparar un plan de seguridad para cuidarte a ti y/o a los que te rodean. Darte un espacio de calma para esta reflexión también es una forma de cuidarte, tómate tu tiempo y haz un compromiso contigo misma/o de llevar a cabo este plan de seguridad en caso de requerirlo.

RECONOZCO SEÑALES DE ALERTA:	ESTE PLAN LO UTILIZARÉ CUANDO:
¿Cómo voy a saber cuándo usar este plan? ¿Cuáles son mis señales de alerta?	
UTILIZO ESTRATEGIAS INTERNAS:	LO QUE VOY A INTENTAR PARA DISTRAERME ES:
¿Qué puedo hacer para distraerme en una crisis o para alejar esos pensamientos?	

¿Quién es alguien que usualmente me hace sentir bien, me distrae, me sube el ánimo?

PERSONAS QUE ME PUEDEN AYUDAR EN MOMENTOS CRÍTICOS DE MALESTAR:

CERCANOS QUE PUEDEN AYUDAR EN LAS CRISIS:

¿Quién de mis familiares o amistades me pueden ayudar a sobrellevar una crisis?

[illegible]

Y EN LA UDP, ¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR EN CASO DE CRISIS?

El Departamento de Salud Mental de la Dirección de Asuntos Estudiantiles tiene profesionales preparadas/os para apoyarte en caso de crisis. Si te encuentras en tu escuela y necesitas ayuda, como mencionamos anteriormente, puedes acercarte a la secretaría de Estudios de tu carrera, quienes activarán los apoyos que puedas requerir en el momento.

La Universidad se construye entre todas/os, y entre todas/os nos cuidamos.
No dudes en pedir ayuda en caso de que tú o un/a amigo/a lo necesite.

Al final de este manual podrás encontrar más detalle sobre recursos de apoyo dentro de la Universidad.



HAGO MI ENTORNO SEGURO:	LO QUE PUEDO HACER PARA MANTENER MI SEGURIDAD ES:
¿Cómo puedo protegerme de hacerme daño? ¿Qué debo alejar de mi alcance?	
¿Tengo a mano alcohol u otras drogas?	



7 Redes de apoyo y canales de emergencia.

El suicidio se puede prevenir, por lo que es importante poder conocer y hablar del tema, para que deje de ser un “tema tabú” y se conozcan las posibilidades de ayuda.

Muchas veces se cree que el suicidio terminará con el sufrimiento, sin embargo, hay múltiples alternativas que pueden ayudarte a ti o a otras personas de tu entorno para tratar estos pensamientos y malestar.

Para sobrellevar una situación difícil y que sea posible aliviar ese sufrimiento, es importante aprender a pedir ayuda. Aunque muchas veces mejorar la salud mental y el bienestar puede parecer un proceso lento, conversar lo que nos pasa y expresar lo que sentimos, pedir ayuda en momentos dolorosos de la vida, es el primer paso para avanzar a sentirnos mejor.

Sabemos que a veces es difícil hablar y pedir esta ayuda, nos cuesta mostrar nuestra vulnerabilidad y expresar nuestros sentimientos cuando no lo estamos pasando bien. También puede ocurrir, que no sepamos como abordarlo y desconocemos como lidiar con el sufrimiento de nosotros mismos o de otras personas.

Frente a este panorama, es importante preguntarse:

¿Qué puedo hacer para contribuir a mi bienestar y el de mi comunidad?

TE PROPONEMOS REALIZAR ESTA ACTIVIDAD DE AUTORREGISTRO QUE PUEDE AYUDARTE EN TU VIDA COTIDIANA:

La siguiente tabla está hecha para que al final del día puedas reflexionar sobre cómo te sentiste, completa la tabla marcando o escribiendo brevemente. Este registro te ayudará a reconocer qué cosas te hacen bien y cómo también aportan al bienestar compartido.

DÍA	ALGO QUE HICE Y ME HIZO BIEN	¿CÓMO ME AYUDÓ?	¿CONTRIBUYÓ A SENTIR CONEXIÓN CON OTROS/ AS O A CUIDAR A OTROS/AS? ¿CÓMO?	¿ME GUSTARÍA REPETIRLO?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO				
DOMINGO				

También te sugerimos consultar el manual elaborado por la universidad “Bien-estar integral para estudiantes universitario/as”, donde puedes encontrar varias estrategias y tips para mejorar tu bienestar físico, emocional, psicológico y social.

RECURSOS DENTRO DE LA UNIVERSIDAD:

Departamento de Salud Mental Estudiantil de la DAE:

Brinda apoyo psicológico a los/as estudiantes, a través de atenciones individuales y grupales, como talleres y campañas de promoción y prevención en salud mental.

- Más información: <https://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/> ↗
 - Contacto: saludmentalestudiantil@mail.udp.cl ↗
-

Departamento de Vida Universitaria de la DAE:

Brinda a lo/as estudiantes la oportunidad de participación y desarrollo personal a través de actividades deportivas, artísticas, culturales, de organización y representación estudiantil, de iniciativas estudiantiles y de promoción de una vida saludable.

- Más información: <https://dae.udp.cl/vida-universitaria/> ↗
 - Contacto: vidauniversitaria@mail.udp.cl ↗
-

Departamento de Bienestar Estudiantil de la DAE:

Apoya a lo/as estudiantes mediante orientación, acompañamiento y apoyo socio-económico, así como con actividades de formación y encuentro para grupos prioritarios.

- Más información: <https://dae.udp.cl/bienestar-estudiantil/> ↗
 - Contacto: bienestarestudiantil@udp.cl ↗
-

Bibliografía

Dirección General de Desarrollo Estudiantil, Universidad Andrés Bello. (s.f).
Prevención del suicidio.

<https://www.unab.cl/desarrolloestudiantil/bienestar/prevencion-del-suicidio/> ↗

Dirección de Presupuestos [Dipres], Gobierno de Chile. (2020). *Análisis crítico de salud mental y suicidio en Chile: Recopilación y resumen de datos de la ENS 2016-17* [o título exacto del documento].

Johnson & Johnson Innovative Medicine. (2023). *Acting Against Suicide: Understanding a Major Public Health Threat in Latin America*.

Mac-Ginty, S., & Jiménez-Molina, Á. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista de Psiquiatría SOPNIA*, 38(2), 78-85.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2018). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017: Resultados de ideación, planificación e intento de suicidio*. Departamento de Epidemiología, MINSAL.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2019). *Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales: Desarrollo de estrategias preventivas para comunidades escolares*. MINSAL-MINEDUC.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2022). *Informe de Mortalidad por Suicidio en Chile: 2010-2019*. MINSAL.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2025). *Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio 2025-2034*.

<https://diprece.minsal.cl/> ↗

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Secretaría Regional Ministerial de Salud de la Región Metropolitana. (2025). *Indicadores de suicidalidad en la Región Metropolitana* (Actualización 10 de diciembre de 2025).

Moya, C., Gaete, J., & Rojas, G. (2022). Prevalencia y factores asociados a ideación, planificación e intento suicida en adolescentes chilenos. *Revista Médica de Chile*, 150(8).

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Suicidio*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> ↗

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Prevención del suicidio en las Américas: Llamado a la acción*.

Pontificia Universidad Católica de Chile & Asociación Chilena de Seguridad. (2021). *Termómetro de la salud mental en Chile 2021*.

Quédate (2023). *Sobre Suicidio*.
<https://quedate.cl/sobre-suicidio/> ↗

Superintendencia de Salud, Gobierno de Chile. (2023). *Evaluación de la Ley 21.331 de Reconocimiento y Protección de los Derechos de las Personas en la Atención de Salud Mental*.

UNICEF (2017). *Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas: Suicidio*.



SALUD MENTAL **udp**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



MÁS
INFORMACIÓN
AQUÍ →



MÁS INFORMACIÓN



dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/

SÍGUENOS EN REDES



@daeudp

ESCRÍBENOS



saludmentalestudiantil@mail.udp.cl