



Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO **1/5**



MITO



Las personas
que han intentado
suicidarse **no lo
volverán a
hacer.**



EXPERIENCIA

“Si no recibes la ayuda que necesitas lo sigues intentando hasta que lo logras... **es la única solución que ves para terminar con todo el dolor que sientes en ese momento.**” *

* Testimonio real



REALIDAD

Las personas que intentan suicidarse tienen una **alta probabilidad de volver a hacerlo y lograrlo.** Los intentos previos son un factor de riesgo.





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS

DGACO

COMUNIDAD
UNAM



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito

Las personas
que han
intentado
suicidarse no
lo

experiencia

“Si no recibes la
ayuda que necesitas lo
sigues intentando hasta
que lo logras... es la única
solución que ves para
terminar con todo el
dolor que sientes en ese
momento”.

REALIDAD

Las personas que
intentan suicidarse **tienen**
una alta probabilidad de
volver a hacerlo y
lograrlo. Los intentos
previos son un factor
de riesgo.



SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria

Depto
UNAM

SALUD
UNAM

DGOAE

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Uasep
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la **UNAM** ofrece.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
la-linea-de-la-vida@salud.gob.mx
- SAPTEL
55 5259 8121
- LOCATEL
55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Trastorno y Riesgo Suicida



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 1/5

MITO

Las personas que han intentado suicidarse **no lo volverán a hacer.**



EXPERIENCIA

“Si no recibes la ayuda que necesitas lo sigues intentando hasta que lo logras... **es la única solución que ves para terminar con todo el dolor que sientes** en ese momento.” *

* Testimonio real

REALIDAD

Las personas que intentan suicidarse tienen una **alta probabilidad de volver a hacerlo y lograrlo.** Los intentos previos son un factor de riesgo.

¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A **ALGUIEN** QUE SE SIENTA ASÍ?

Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

- App SOS UNAM

- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

- SAPTEL
55 5259 8121

- LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO **2/5**



MITO



Las personas
que quieren
suicidarse están
**locas o
enfermas.**



EXPERIENCIA

“No estamos locos, hay algo que nos lastima, **nos sentimos desesperados** y tratamos de **solucionarlo a nuestra manera.**” *

* Testimonio real



REALIDAD

El suicidio no
es una enfermedad,
es un **comportamiento
multifactorial** y las
personas que lo intentan
están experimentando gran
malestar emocional.





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención y Derivación de la Comunidad

DEACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Mito

Las personas
que quieren
suicidarse están
locas o
enfermas.

experiencia

“No estamos locos,
hay algo que nos
lastima, nos sentimos
desesperados y tratamos
de solucionarlo a
nuestra manera”.

REALIDAD

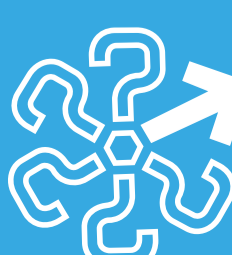
El suicidio no es una
enfermedad, es un
comportamiento
multifactorial y las personas
que lo intentan están
experimentando gran
malestar emocional.



SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



DGOAE



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Uasep
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64
- Línea de la Vida (CONASAMA)





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Depresión y Riesgo Suicida



COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?”

Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 2/5

MITO



Las personas que quieren suicidarse están **locas o enfermas.**



EXPERIENCIA

“No estamos locos, hay algo que nos lastima, **nos sentimos desesperados** y tratamos de **solucionarlo a nuestra manera.**” *

* Testimonio real

REALIDAD

El suicidio no es una enfermedad, es un **comportamiento multifactorial** y las personas que lo intentan están experimentando gran **malestar emocional.**



¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A **ALGUIEN** QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

- Línea de la Vida (CONASAMA)

TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí
https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



Hablemos de...

MITO



Una persona que intenta suicidarse sólo quiere **llamar la atención.**

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 3/5



EXPERIENCIA
“Es una manera de pedir ayuda, **te sientes mal en todo momento,** sólo quieres quitarte ese malestar pero **cuando lo expresas a veces piensan que no es para tanto.**” *
* Testimonio real

REALIDAD

Las personas que quieren suicidarse **desean pedir ayuda pero no saben cómo hacerlo.**



¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A **ALGUIEN** QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.
Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

- App SOS UNAM

- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

- SAPTEL
55 5259 8121

- LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?” Prevención de autolesiones y suicidio”

- El curso explica
- Concepto autolesiones
 - Características de la conducta suicida
 - Factores de riesgo y protección
 - Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí
https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO **3/5**



MITO



Una persona
que intenta
suicidarse sólo
quiere **llamar la
atención.**





EXPERIENCIA

“Es una manera de pedir ayuda, **te sientes mal en todo momento**, sólo quieres quitarte ese malestar pero **cuando lo expresas a veces piensan que no es para tanto.**” *

* Testimonio real



REALIDAD

Las personas que
quieren suicidarse
**desean pedir ayuda
pero no saben cómo
hacerlo.**



¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la **UNAM** ofrece.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000

Atención las 24 hrs del día
la-linea-de-la-vida@salud.gob.mx

- SAPTEL
55 5259 8121

- LOCATEL
55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Depresión y Riesgo Suicidio



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?”

Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



DGOAE





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención
Psicológica y de Rehabilitación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Mito

Una persona
que intenta
suicidarse sólo
quiere llamar
la

experiencia

“Es una manera de
pedir ayuda, te sientes
mal en todo momento,
sólo quieres quitarte ese
malestar pero cuando lo
expresas a veces
piensan que no es
para tanto”.

REALIDAD

Las personas que quieren
suicidarse **desean pedir
ayuda pero no saben
cómo** hacerlo.



SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



DGOAE

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO **4/5**



MITO



La mayoría de los
suicidios ocurren **sin**
que las personas den
signos de alerta de
que tienen la intención
de morir.



EXPERIENCIA

“Yo decía que me sentía mal, **llegué a mencionar que ya no quería vivir, lo expresé bastante claro:** ‘últimamente he pensado que ya no quiero estar aquí o he sentido que todo me sobrepasa y ya me quiero morir’.”*

* Testimonio real



REALIDAD

La mayoría de las personas **comunican** de alguna forma su malestar antes de llevar a cabo un intento suicida.





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Apoyo a la
Docencia y a la Investigación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito

La mayoría de los suicidios ocurren sin que las personas den signos de alerta de que tienen la

experiencia

“Yo decía que me sentía mal, llegué a mencionar que ya no quería vivir, lo expresé bastante claro últimamente he pensado que ya no quiero estar aquí o he sentido que todo me sobrepasa y ya me quiero morir”.

REALIDAD

La mayoría de las personas **comunican de alguna forma** su malestar antes de llevar a cabo un intento suicida.



SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria

Departamento
UNAM

SALUD
UNAM

DGOAE

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Uasep
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 4/5

MITO



La mayoría de los suicidios ocurren **sin** que las personas den **signos de alerta** de que tienen la intención de morir.



EXPERIENCIA
“Yo decía que me sentía mal, llegué a mencionar que ya no quería vivir, lo expresé bastante claro: ‘últimamente he pensado que ya no quiero estar aquí o he sentido que todo me sobrepasa y ya me quiero morir’.”*
* Testimonio real

REALIDAD
La mayoría de las personas **comunican** de alguna forma su malestar antes de llevar a cabo un intento suicida.



¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A ALGUIEN QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.
Identifica tu condición de salud mental.
Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.
Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- Comunidad UNAM:**
- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>
 - Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
 - App SOS UNAM
 - Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

- Público en general**
- Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,
- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx
 - SAPTEL
55 5259 8121
 - LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?” Prevención de autolesiones y suicidio”

- El curso explica**
- Concepto autolesiones
 - Características de la conducta suicida
 - Factores de riesgo y protección
 - Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí
https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html
O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000

Atención las 24 hrs del día
la-linea-de-la-vida@salud.gob.mx

- SAPTEL
55 5259 8121

- LOCATEL
55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Depresión y Riesgo Suicida

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?”

Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO **5/5**



MITO



**Sólo se
suicidan los
débiles.**



EXPERIENCIA

“No somos débiles por pensarlo y no son débiles quiénes lo hicieron, simplemente llegas a un punto donde **no ves otra salida, aunque lo intentes.**” *

* Testimonio real



REALIDAD

Ver al suicidio como
una **debilidad** es un
juicio que **no permite**
entender lo que las
personas viven.





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

4
Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Apoyo a la
Dirección General de Atención a la Comunidad

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito

Sólo se
suicidan los
débiles.

experiencia

“No somos débiles
por pensarlo y no son
débiles quiénes lo
hicieron, simplemente
llegas a un punto donde
no ves otra salida
aunque lo intentes”.

REALIDAD

Ver al suicidio como una
debilidad **es un juicio que
no permite entender lo
que las personas viven.**

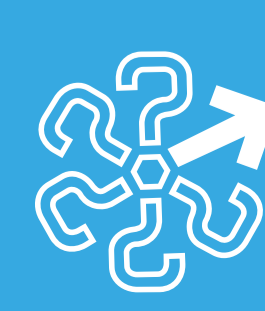


SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria

Departamento
UNAM

SALUD
UNAM

DGOAE



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 5/5

MITO



Sólo se suicidan los débiles.



EXPERIENCIA

“No somos débiles por pensarlo y no son débiles quienes lo hicieron, simplemente llegas a un punto donde **no ves otra salida, aunque lo intentes.**” *

* Testimonio real

REALIDAD

Ver al suicidio como una **debilidad** es un juicio que **no permite entender lo que las personas viven.**

¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A ALGUIEN QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

• Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

• Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

• App SOS UNAM

• Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

• Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

• SAPTEL
55 5259 8121

• LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?” Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la **UNAM** ofrece.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

- Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05
- App SOS UNAM
- Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida,

- Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000

Atención las 24 hrs del día
la-linea-de-la-vida@salud.gob.mx

- SAPTEL
55 5259 8121

- LOCATEL
55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Depresión y Riesgo Suicida



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?”

Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

