



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.



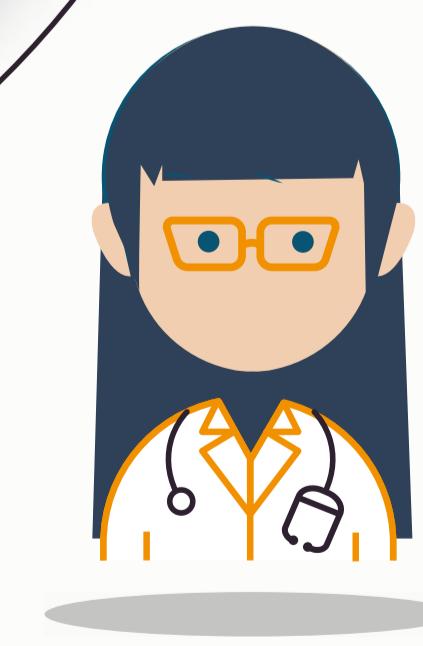


PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



REALIDAD

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



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”.

¿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





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
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.





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.



¿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 56 16 25 89

55 56 16 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 56 16 25 89

55 56 16 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
U N A M



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

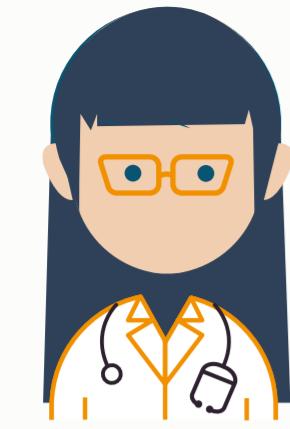


Inscríbete aquí

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 **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
lalineadelavida@salud.gob.mx
- **SAPTEL**
55 5259 8121
- **LOCATEL**
55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
U N A M



Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Discapacidad y Riesgo Social



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



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.



Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



Dirección General de
Atención a la Comunidad



Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



REALIDAD

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

experiencia

Mito

Una persona
que intenta
suicidarse sólo
quiere llamar
la

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





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



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



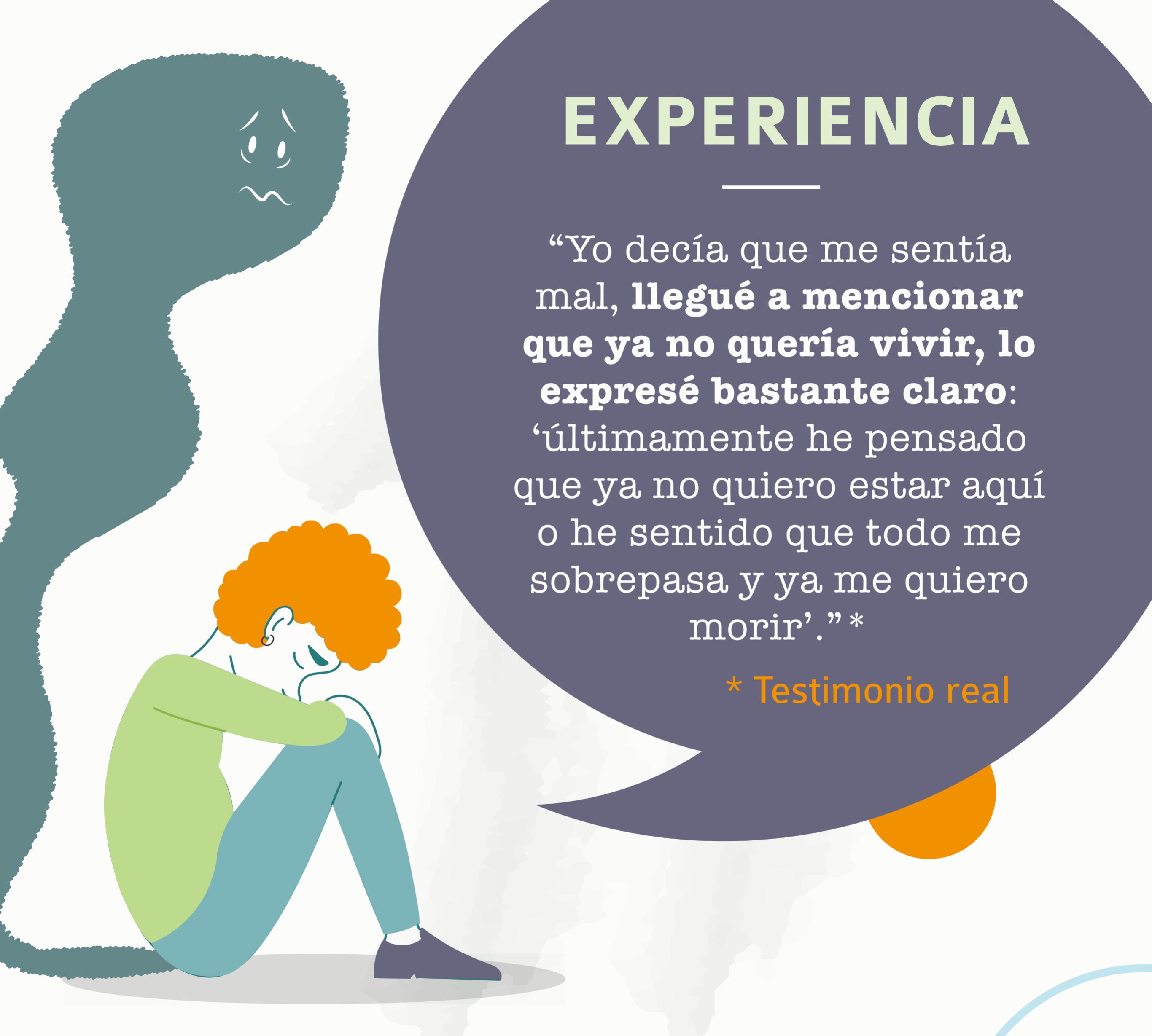
MITO



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.





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.



¿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





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
U N A M



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

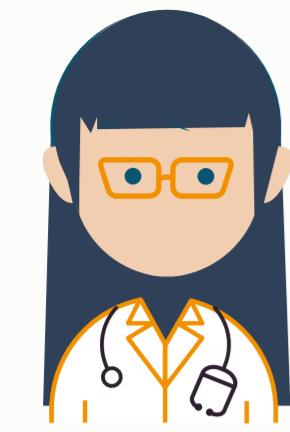


Inscríbete aquí

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 pensar lo 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.





PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito

Sólo se
suicidan los
débiles.

experiencia

“No somos débiles
por pensar lo que no son
débiles quienes 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.





¿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

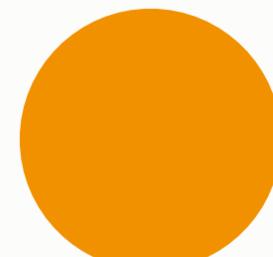
- **App SOS UNAM**

- **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





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
U N A M



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.

