



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

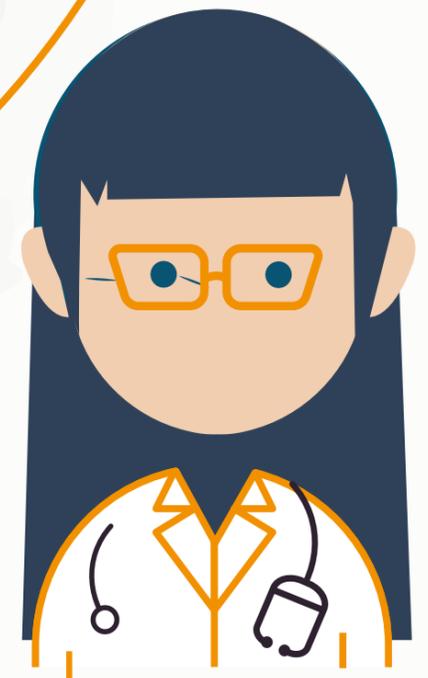
“Si no recibes la ayuda que necesitas lo sigues intentando hasta que lo logras... **es la única solución que ves para terminar con todo el dolor que sientes en ese momento.**”*

* 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.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la comunidad UNAM:

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>
misalud.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados.** Facultad de Medicina
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

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://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

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



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





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 2/5

MITO



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

EXPERIENCIA

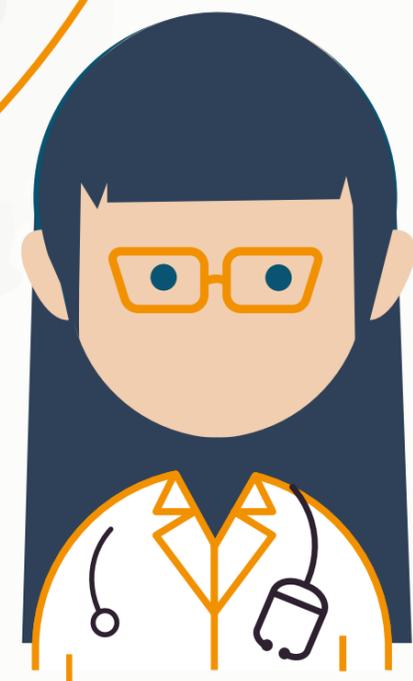
“No estamos locos, hay algo que nos lastima, **nos sentimos desesperados** y tratamos de **solucionarlo a nuestra manera.**” *

* 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.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la comunidad UNAM:

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>
misalud.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados.** Facultad de Medicina
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

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://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

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



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





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.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la comunidad UNAM:

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados.** Facultad de Medicina
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

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://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

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



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





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

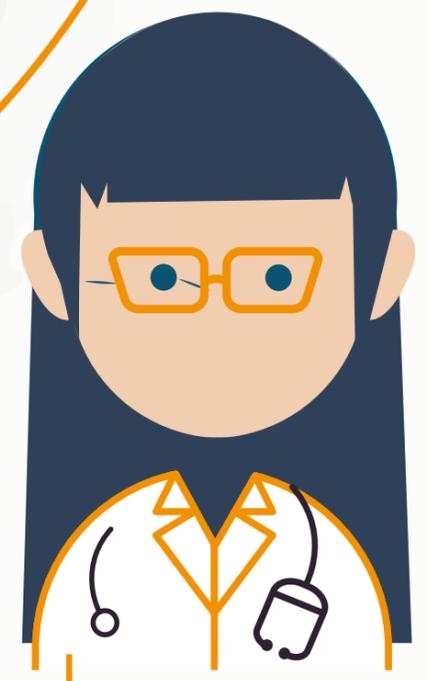
“Yo decía que me sentía mal, **llegué a mencionar que ya no quería vivir, lo expresé bastante claro: ‘últimamente he pensado que ya no quiero estar aquí o he sentido que todo me sobrepasa y ya me quiero morir’.**”*

* 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.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la comunidad UNAM:

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>
misalud.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados.** Facultad de Medicina
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

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://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

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



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





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.**



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



Busca apoyo.

**Identifica tu condición de salud mental.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la comunidad UNAM:

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados.** Facultad de Medicina
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

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://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

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



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

