



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](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](mailto:caped@ired.unam.mx)
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**  
[https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](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](mailto: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](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](mailto:caped@ired.unam.mx)
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**  
[https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](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](mailto: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



DGACO  
Dirección General de  
Atención a la Comunidad





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](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](mailto:caped@ired.unam.mx)
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**  
[https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](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](mailto: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



DGACO  
Dirección General de  
Atención a la Comunidad





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](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](mailto:caped@ired.unam.mx)
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**  
[https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](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](mailto: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



DGACO  
Dirección General de  
Atención a la Comunidad





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](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](mailto:caped@ired.unam.mx)
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**  
[https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](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](mailto: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

