

EL VALOR DE PEDIR AYUDA

Cuando hace falta, acudir a un profesional de la psicología es el mejor camino para cuidar tu salud mental.

ROMPER EL SILENCIO: DUDAS FRECUENTES SOBRE EL SUICIDIO

Derivado del latín sui («de sí mismo») y caedere («matar»), el suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida. Es un problema social y de salud pública prevenible, complejo, poliédrico y multicausal, donde interactúan factores biológicos, psicológicos, sociales y del entorno.

Hablar también salva vidas

ESCUCHAR
ACOMPañAR
PREVENIR



¿Cuál es la magnitud del problema?

Cada año unas **4.000 personas** mueren por suicidio en España. Detrás de cada cifra hay familias, amistades y comunidades dolientes, con un gran impacto humano, social y económico.



¿Qué mitos rodean al suicidio?

- Hablar del suicidio no lo provoca, permite detectar señales de alarma y ofrecer ayuda.
- La mayoría de las personas que se plantean el suicidio tienen la ambivalencia entre vivir y morir.
- No solo afecta a personas con trastornos mentales.
- Sí se puede prevenir.



¿Cuáles son los factores de riesgo y protección?

⚠ Factores de riesgo

- Trastornos mentales previos (p. ej., depresión o adicciones).
- Intentos de suicidio anteriores.
- Aislamiento social.
- Dolor crónico o enfermedades graves.
- Crisis socioeconómicas.
- Impulsividad, por conducta, entorno o redes sociales.

🛡 Factores de protección

- Apoyo social y familiar.
- Acceso a la atención en salud mental.
- Habilidades de afrontamiento y resiliencia.
- Integración comunitaria.
- Sentido de la vida y proyectos vitales.



¿Qué hacer y qué no hacer para ayudar a alguien con conducta suicida?

✅ Si hacer

- Escuchar sin juzgar.
- Preguntar directamente sobre sus ideas de muerte.
- Acompañar y mostrar apoyo continuo.
- Retirar métodos potencialmente lesivos.
- Contactar con recursos sanitarios o de emergencia.

❌ NO hacer

- Minimizar su dolor.
- Juzgar o culpabilizar.
- Discutir sobre el valor de la vida.
- Prometer guardar el secreto.
- Dejar a la persona sola ante un riesgo inminente.



¿Qué hacer y qué no hacer cuando soy yo quien sufre?

✅ Si hacer

- Habla con alguien de confianza.
- Contacta con recursos de urgencia.
- Retira cualquier objeto o sustancia que pueda hacerte daño.
- Evita aislarte y consumir alcohol o drogas.

❌ NO hacer

- Enfrentarte a solas a la crisis.
- Guardarte el sufrimiento en silencio.
- Tomar decisiones irreversibles.
- Creer que tus pensamientos negativos son verdades absolutas.



¿Cuándo acudir a un/a profesional de la psicología?

Acude cuando el sufrimiento emocional, la ansiedad o la tristeza se prolonguen, interfieran en tu vida personal, social o laboral, o aparezcan ideas de suicidio. Un/a profesional de la psicología puede ayudarte a comprender lo que te ocurre, proporcionarte herramientas eficaces y acompañarte en el proceso de recuperación.



Teléfonos de interés

- 112 Emergencias.** Ante cualquier situación que requiera rescate, bomberos o fuerzas de seguridad.
- 061 Urgencia médica vital.** Si se encuentra ante una urgencia médica.
- 024 Atención a la conducta suicida.** Servicio del Ministerio de Sanidad, gratuito y confidencial.



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

EL VALOR DE PEDIR AYUDA

Hablar
también
salva vidas

Cuando hace falta, acudir a un profesional de la psicología es el mejor camino para cuidar tu salud mental.

CÓMO PUEDE AYUDARTE LA PSICOLOGÍA A PREVENIR EL SUICIDIO

ESCUCHAR
ACOMPañAR
PREVENIR



La psicología está presente en todos los ámbitos de la vida, promoviendo el bienestar emocional, detectando señales de alerta y ofreciendo herramientas para afrontar las dificultades. Juntas y juntos podemos construir entornos más seguros y comprensivos.

En la comunidad

La psicología comunitaria previene el suicidio promoviendo la psicoeducación y

desmontando estigmas y mitos en escuelas, centros laborales y asociaciones, formando a agentes clave en la detección precoz de señales de alerta, reforzando las redes de apoyo vecinal y la resiliencia colectiva, y facilitando protocolos ágiles de derivación a recursos de salud mental.



En la escuela

En el ámbito escolar, la psicología previene el suicidio mediante la formación de «gatekeepers» o agentes clave

para la detección precoz de señales de alarma y el aislamiento, combatiendo de forma activa el acoso escolar (bullying) y el ciberacoso, dotando al alumnado de habilidades para la regulación emocional y la resolución de conflictos, y activando protocolos inmediatos de acompañamiento, protección y derivación sanitaria.



En el trabajo

En el ámbito laboral, la psicología previene el suicidio mediante la evaluación e intervención sobre riesgos psicosociales (como el

estrés crónico, el acoso laboral o el agotamiento extremo), la formación de «gatekeepers» o mandos intermedios y delegados para detectar tempranamente cambios conductuales y signos de alarma, la desestigmatización de la salud mental en el entorno corporativo y el establecimiento de programas de apoyo al empleado junto con protocolos claros de actuación, derivación y retorno seguro al puesto de trabajo tras una crisis.



En la familia

En el ámbito familiar, la psicología previene el suicidio capacitando a los miembros del hogar como «gatekeepers»

capaces de detectar precozmente cambios bruscos de humor, aislamiento o verbalizaciones de desesperanza, fomentando una comunicación abierta, empática y libre de juicios que valide el sufrimiento de la persona afectada, asesorando en la retirada inmediata de medios lesivos dentro del hogar y facilitando pautas claras para solicitar y canalizar con rapidez la ayuda profesional y sanitaria oportuna.



En la consulta

En el ámbito de la consulta, la psicología previene el suicidio mediante la evaluación exhaustiva del riesgo autolítico

y el diseño de planes de seguridad personalizados, la intervención psicoterapéutica basada en la evidencia orientada a reducir el sufrimiento psíquico, dotar de habilidades de regulación emocional y abordar la desesperanza, la coordinación directa con la red psiquiátrica y sanitaria para garantizar una atención multidisciplinar continuada, y la inclusión activa del entorno cercano en el acompañamiento y en la restricción de medios letales.



Ante un duelo por suicidio

En el duelo por suicidio (posvención), la psicología interviene para legitimar y procesar emociones complejas como la culpa, la rabia,

la vergüenza social o la búsqueda incesante de explicaciones, previniendo el duelo patológico y el riesgo autolítico en las personas supervivientes, facilitando espacios seguros de expresión individual o en grupos de ayuda mutua, y proporcionando herramientas para reconstruir el sentido vital y el vínculo familiar tras una pérdida traumática e inesperada. Cuando el duelo se complica o corre riesgo de cronificarse, la evidencia recomienda pedir ayuda profesional y acudir a grupos de apoyo.



*Cuidar la salud mental
también es construir
una sociedad más sana.*



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

PERSONAS
COMUNIDADES
VIDAS MÁS FUERTES