



Guía para la comunidad de la FCEN sobre el abordaje de la temática suicidios: comprender, reconocer, acompañar



ASE FCEN

Programa de Abordajes Socioeducativos
de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales



Esta guía fue confeccionada por el Programa Abordajes Socioeducativos (ASE-FCEN) de la Secretaría de Promoción de la Equidad de la Facultad (Sequigen), utilizando como recursos las guías de Ministerio de Educación de la Nación (2015), de Fundación La Nación (2023) y el libro Suicidio y autolesiones: impacto, consecuencias y estrategia, de Altavilla (2019).

El objetivo es visibilizar la problemática del suicidio con especial énfasis en el contexto universitario, comprendiendo sus múltiples dimensiones y promoviendo estrategias de acompañamiento desde una perspectiva educativa, comunitaria y de cuidado.

La Facultad cuenta, desde 2022, con el programa ASE-FCEN que brinda asesoramiento y espacios de escucha y contención en salud mental. Podés solicitar un encuentro (que mantiene la reserva del intercambio) vía correo electrónico: abordajes.se@de.fcen.uba.ar



¿Qué es el suicidio?

El suicidio es el desenlace más trágico de un proceso complejo y multicausal.

No se trata de una decisión repentina ni tiene/proviene de una única causa. Puede estar vinculado a problemas de salud mental —como depresión, ansiedad, trastornos del ánimo— pero también puede ocurrir en ausencia de diagnósticos clínicos. Es el resultado de un sufrimiento profundo, sostenido y muchas veces silenciado, donde la persona comienza a considerar la muerte como una posible salida.



Mitos y contramitos

MITO

“NO DESEAN MORIR, SÓLO QUIEREN LLAMAR LA ATENCIÓN.”

“SI DE VERDAD SE HUBIERA QUERIDO MATAR, LO HUBIERA HECHO.”

“PARA INTENTAR SUICIDARSE HAY QUE SER UN COBARDE O UN VALIENTE.”

“TODA PERSONA QUE SE SUICIDA ATRAVIESA UNA DEPRESIÓN.”

“EL SUICIDIO ES ALGO QUE SE HEREDA BIOLÓGICAMENTE.”

“HABLAR DEL SUICIDIO PUEDE INCITAR A UNA PERSONA EN RIESGO.”

“PARA ACERCARSE A UNA PERSONA EN CRISIS SUICIDA HAY QUE SER ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL.”

CONTRAMITO

X FALSO

El suicidio es una problemática compleja y multicausal. Minimizarlo invisibiliza el sufrimiento real.

X FALSO

Intentar quitarse la vida o expresar esa intención puede ser una forma de pedir ayuda, no da cuenta de la posibilidad o no de realizarlo.

X FALSO

Esta visión común ignora los factores psicológicos, sociales y emocionales que intervienen.

X FALSO

No necesariamente. Aunque la depresión puede estar presente, hay múltiples causas posibles (sociales, subjetivas, económicas, etc.).

X FALSO

Puede haber factores epigenéticos o de identificación familiar, cultural, pero no implica una herencia directa.

X FALSO

Hablar del tema con respeto y cuidado puede reducir el riesgo, aliviar la tensión psíquica y abrir canales de ayuda.

X FALSO

Cualquier persona puede ser valiosa en la prevención. Escuchar, acompañar y no juzgar puede marcar la diferencia.



Señales de alerta ante riesgo suicida

Estas manifestaciones pueden aparecer en cualquier persona, en cualquier ámbito (familiar, escolar, laboral, social) y deben ser tomadas con seriedad y empatía.

CAMBIOS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES

- Aislamiento social: alejarse de familiares, amigos o actividades habituales.
- Irritabilidad, altibajos emocionales, tristeza persistente.
- Llanto inconsolable.
- Aburrimiento constante, falta de motivación, dificultad para concentrarse.
- Negación de problemas importantes con frases como "no importa" o "ya fue".

ALTERACIONES FÍSICAS Y DEL COMPORTAMIENTO

- Sueño excesivo o insomnio.
- Quejas frecuentes de dolores físicos (cabeza, estómago) sin causa médica clara.
- Descuido de la apariencia personal.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

EXPRESIONES VERBALES PREOCUPANTES

- "Ya no voy a ser un problema por mucho más tiempo", "Sin mí van a estar mejor", "Me gustaría no haber nacido".
- Discurso centrado en la muerte o pérdida de sentido.
- Fantasías suicidas, explícitas o metafóricas ("me quiero ir de viaje y no volver más").



CONDUCTAS DE RIESGO

- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Regalar objetos con valor sentimental.
- Encargar el cuidado de mascotas u otros asuntos personales.
- Identificación con personas que murieron por suicidio ("yo estoy igual que tal persona").

ACTITUDES FRENTE A LA AYUDA

- Silencio, evasión o bajar la mirada cuando se le pregunta directamente por sus ideas suicidas.
- Sentimientos de desesperanza, de ser una carga o de estar atrapado.

¿Cómo acompañar?

LO PRIMERO:

- Estar presente: Lo que más necesita una persona con pensamientos suicidas es sentir que no está sola.
- Mostrar preocupación genuina.
- Hacerle saber que su dolor importa.
- Evitar el abandono emocional o físico.
- Apoyarse en otras personas y tener claros los recursos institucionales.

HABLAR ABIERTAMENTE

- No esquivar el tema. Hablar del suicidio no aumenta el riesgo, puede ser el primer paso para prevenirlo.
- Escucha activa y empática: sin interrumpir, sin juzgar, sin minimizar, ni sobredimensionar emocionalmente.
- Validar lo que siente: "Entiendo que sientas tristeza. En tu lugar, probablemente me sentiría igual."
- Evitar frases como: **X "No es para tanto"**
X "Yo pasé cosas peores"



NO DAR SOLUCIONES MÁGICAS

- El suicidio es multicausal. No hay respuestas simples.
- Acompañar en la búsqueda de ayuda profesional.
- Frases útiles: "No sé qué decirte, pero estoy acá para ayudarte a encontrar una salida."
- No dejar sola a la persona, apoyarse en otras, otros. Si el riesgo es inminente, dar aviso a Seguridad de la Facultad y/o consultorio médico y, en segundo lugar, articular con Abordajes Socioeducativos (ASE) de la Sequigen.
- Si no hay riesgo inmediato, contactar a ASE.

CLAVES PARA ACOMPAÑAR CON SENSIBILIDAD

Lo que sí ayuda

Escuchar sin juzgar
Validar emociones
Mostrar calidez
Preguntar con empatía
Habilitar con empatía la palabra
Acompañar en silencio

Lo que no ayuda

Interrogar o presionar
Minimizar o comparar
Ser frío o distante
Suponer motivos
Cerrar el diálogo
Evadir o ignorar

FRASES QUE ABREN EL DIÁLOGO

- "Te noto triste, ¿querés que busquemos ayuda juntos?"
- "No te veo bien, si querés hablar, estoy acá."
- "Sé que no es fácil, pero no estás solo."

RECORDÁ:

- No hace falta ser especialista en salud mental para acompañar.
- La empatía, la escucha y la presencia son centrales: el mensaje más importante es "Acá estoy."



¿Cómo asistir en una crisis suicida?

SITUACIÓN / CONTEXTO

ANTES DE INTERVENIR

RIESGO DE VIDA INMINENTE

DESBORDE EMOCIONAL (llanto, gritos, desesperación)

REDUCIR EL RIESGO FÍSICO

ACTITUD EMPÁTICA

PRESENCIA CONSTANTE

ACCIONES RECOMENDADAS

Preguntarse, con calma, si estamos en condiciones de acompañar con calma; si no, buscar rápidamente a otra persona, hacerlo en compañía.

Mantener la calma, evitar gritos o reacciones intensas.
Pedir ayuda urgente: llame a la Oficina de Seguridad y Control 58311 (desde un teléfono interno de la Facultad) o 5285-8311 (desde un celular).

Abrazar, contener, decir "necesitamos ayuda".

Retirar objetos peligrosos: medicamentos, elementos cortantes, etc.

No juzgar ni minimizar. Frases como "Estoy acá para vos" o "¿Qué puedo hacer por vos ahora?" generan conexión. No hacer diagnósticos. Percibir el dolor, ofrecer escucha y contención.

No dejar sola a la persona, apoyarse en otros y en los recursos institucionales, armar redes para acompañar a la persona y para quien acompaña.



Más recursos de asistencia y prevención del suicidio

RECURSO / INSTITUCIÓN

LÍNEA 135 – CAS

**HOSPITAL NACIONAL
LAURA BONAPARTE**

SALUD MENTAL RESPONDE CABA

HOSPITALES PÚBLICOS

ESCENARIOS SALUDABLES

PROYECTO SUMA

DESCRIPCIÓN Y CONTACTO

Centro de Atención al Suicida. Escucha activa, anónima y gratuita. Lunes a domingo de 8 a 00 hs.
Tel: (011) 5275-1135 / 0800-345-1435 (todo el país).

Atención gratuita 24 hs. Línea: 0800-999-0091.
Dirección: Combate de los Pozos 2133, CABA.
Guardia interdisciplinaria permanente.

Orientación telefónica confidencial. Disponible 24 hs.
Tel: 0800-333-1665.

Atención en salud mental para niñeces, adolescencias y adultos. Ej: Gutiérrez, Elizalde, Tobar García, Clínicas, Borda, Moyano, Posadas, etc.

Asociación civil que promueve acciones comunitarias de prevención. Talleres, capacitaciones, actividades virtuales.
Mail: asociacionescenariosaludables@gmail.com

Organización interdisciplinaria para inclusión social de personas con padecimientos psíquicos severos.
Docencia, intervención y asistencia. 4831-9946 / 4831-4986.
WhatsApp: (11) 5844-2488

Te recordamos que, en el programa ASE-FCEN, podés asesorarte y conversar sobre las distintas problemáticas de salud mental.

Podés solicitar un encuentro vía correo electrónico: abordajes.se@de.fcen.uba.ar

¡No dudes en contactarnos si tenés alguna inquietud!



Referencias bibliográficas

- **Altavilla, D. (2019).** Suicidio y autolesiones: impacto, consecuencias y estrategia. Ricardo Vergara Ediciones.
- **Ministerio de Educación de la Nación. (2015).** Acerca de la problemática del suicidio de adolescentes y jóvenes: Un enfoque para su abordaje desde el campo de la educación. Presidencia de la Nación.
<https://www.educ.ar/recursos/127063/acerca-de-la-problematica-del-suicidio-de-adolescentes-y-jovenes-un-enfoque-para-su-abordaje-desde-el-campo-de-la-educacion>
- **Fundación La Nación. (2023).** Suicidio: Una guía para saber qué hacer, cómo prevenir y dónde encontrar ayuda. La Nación.
<https://www.lanacion.com.ar/comunidad/hablemos-de-suicidio-nid10092023>