UTEM

SESAES
Servicio de
Salud Estudiantil

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO ANTE UNA CRISIS EMOCIONAL O RIESGO SUICIDA EN LA UTEM



UTEM

SESAES
Servicio de
Salud Estudiantil

UTEM

SESAES
Servicio de
Salud Estudiantil

Esta guía entrega orientaciones iniciales para que cualquier integrante de la comunidad UTEM sepa cómo actuar frente a una crisis emocional o ante un posible riesgo suicida. Busca facilitar una primera respuesta de apoyo y la activación oportuna de los recursos disponibles.

DOCUMENTO DIRIGIDO A TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.



UTEM

SESAES
Servicio de
Salud Estudiantil

CONTENIDO

¿Para qué existe esta guía? 4

¿Qué es una crisis emocional? 5

¿Qué es la conducta suicida? 6

Señales de alerta 7

¿Qué puedo hacer? 8-9

¿Qué NO hacer? 10

¿Cuándo debo pedir ayuda inmediatamente? 11

¿A quién puedo contactar? 12

¿PARA QUÉ EXISTE ESTA GUÍA?

Cualquier integrante de la comunidad UTEM puede encontrarse con una persona que esté atravesando una crisis emocional.

No necesitas ser profesional de la salud mental para brindar un primer apoyo. Escuchar con calma, acompañar y pedir ayuda oportunamente puede hacer una diferencia.

Esta guía entrega orientaciones simples sobre cómo actuar, qué evitar y dónde pedir ayuda.

IMPORTANTE: Esta guía no reemplaza la atención de profesionales de salud mental.

RECUERDA

No tienes que resolver la situación por tu cuenta.

Tu ayuda consiste en:

Detectar · Escuchar · Acompañar · Pedir ayuda

Activar oportunamente las redes de apoyo puede hacer una gran diferencia

¿A QUIÉN PUEDO CONTACTAR?

Clave Azul SESAES

CAMPUS CENTRAL: +569 9478 2292

CAMPUS ÑUÑOA: +569 9354 6740

CAMPUS FAE: +569 9151 8422

Horario de atención:

de Lunes a jueves de 8.30 a 17.30 hrs.
Viernes: 8:30 a 16:30 hrs.

Urgencias y apoyo en crisis

SAMU 131

Ante una urgencia médica o riesgo inminente.

***LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 4141**

Orientación y apoyo en crisis.
Disponible las 24 horas

¿QUÉ ES UNA CRISIS EMOCIONAL?

Una crisis emocional ocurre cuando una persona **siente que una situación sobrepasa sus recursos para enfrentarla.**

Puede manifestarse de distintas maneras:

- Angustia, ansiedad intensa o ataques de pánico.
- Llanto difícil de controlar.
- Desesperanza.
- Bloqueo o dificultad para pensar.
- Impulsividad.
- Pensamientos sobre hacerse daño o morir.

Puede surgir frente a situaciones como **problemas familiares, presión académica, dificultades económicas, violencia o discriminación, pérdidas, experiencias traumáticas o problemas de salud mental.**

¿QUÉ ES LA CONDUCTA SUICIDA?

La conducta suicida puede expresar distintas formas y niveles de sufrimiento, desde deseos de no seguir viviendo hasta pensamientos, planes o acciones para quitarse la vida.

Cualquier manifestación debe ser tomada en serio. Con apoyo oportuno, tratamiento y acompañamiento, este sufrimiento puede disminuir.

puede presentarse de distintas formas:

Puede aparecer como...		¿Qué significa?
Pensar “ojalá no despertara.”	→	Deseos de dejar de sufrir.
Pensar en quitarse la vida	→	Ideación suicida.
Pensar cómo hacerlo	→	Planificación suicida.
Decidir hacerlo	→	Intención suicida.
Llevar a cabo una acción	→	Intento suicida.

No necesitas determinar el nivel de riesgo. **Si identificas alguna de estas señales**, escucha, acompaña y busca apoyo.

¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDA INMEDIATAMENTE?

Actúa de inmediato si la persona:

- Dice que quiere morir o quitarse la vida.
- Tiene un plan para hacerlo.
- Ha intentado hacerse daño.
- Está muy alterada o no puede mantenerse segura.
- Ha consumido medicamentos u otras sustancias con intención de hacerse daño.

En estos casos ¿Qué hacer?

- No la dejes sola y pide ayuda.
- Contacta a SESAES y activa una red de apoyo cercana.
- Informa a la Jefatura de Carrera, cuando corresponda.
- Si existe riesgo inminente o una urgencia, llama al 131 o acompaña a la persona a un servicio de urgencia.

¿QUÉ NO HACER?

Evita minimizar, juzgar o cuestionar lo que la persona está sintiendo.

No digas frases como:

- “No es para tanto” o “Todo va a pasar”.
- “Tienes que ser fuerte”.
- “Piensa en tu familia”.
- “Hay gente que está peor”.
- “Eso es para llamar la atención”.

También evita:

- Discutir, juzgar o retar.
- Minimizar o restar importancia a lo que está viviendo.

SEÑALES DE ALERTA

Presta atención a cambios importantes o repentinos en la forma de actuar, sentir o relacionarse de una persona.

Algunas señales de alerta son:

- Habla de querer morir, desaparecer o hacerse daño.
- Expresa frases como: “Soy una carga”, “No vale la pena seguir” o “Todos estarían mejor sin mí”.
- Busca formas de hacerse daño, se despide o regala pertenencias importantes.
- Se aísla o deja de participar en actividades habituales.
- Deja de asistir a clases o presenta cambios importantes en su rendimiento.
- Experimenta cambios bruscos en su estado de ánimo.
- Aumenta el consumo de alcohol u otras drogas.
- Publica mensajes preocupantes en redes sociales.

¿QUÉ PUEDO HACER?

0.1

Acércate

Habla con tranquilidad y busca un lugar donde puedan conversar sin interrupciones.

0.2

Escucha

No necesitas tener todas las respuestas. Escucha con calma y sin juzgar.

Puedes decir:

- “Gracias por confiar en mí.”
- “Lamento que estés pasando por esto.”
- “Estoy aquí contigo.”
- “Vamos a buscar ayuda.”

0.3

Si te preocupa que pueda hacerse daño, pregunta.

Preguntar directamente sobre el suicidio no aumenta el riesgo.

Puedes preguntar:

“Con todo lo que me estás contando, ¿has pensado en hacerte daño o en quitarte la vida?”

Hablar del tema permite conocer lo que está viviendo la persona y buscar el apoyo que necesita.

0.4

Acompaña y pide ayuda

Si existe riesgo de suicidio:

- Permanece con la persona y no la dejes sola.
- Pide ayuda y activa redes de apoyo.
- Si es posible hacerlo de forma segura, procura reducir el acceso a elementos con los que pueda hacerse daño.
- Contacta a una persona cercana, SESAES o un servicio de urgencia, según la situación.