

GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEÑALES DE DEPRESIÓN Y CONDUCTAS DE AUTOLESIÓN

¿Estás pensando en hacerte daño o crees que ya no puedes seguir?



1 No lo enfrentes en soledad. Esto se puede aliviar y no tienes que cargarlo en silencio.



Compártelo y plátalo con alguien hoy mismo.

Pídele a esa persona:

- ¿Puedes quedarte conmigo?
- Estoy mal y tengo la idea de hacerme daño.
- Necesito que me acompañes. Me siento en riesgo.
- No te pido soluciones; sólo quédate conmigo y ayúdame a buscar apoyo.
- ¿Podemos ir a un lugar seguro y llamar a alguien?

2 Si estás en peligro ahora, pide ayuda urgente



Llama a la APP SOS UNAM o a los servicios de emergencia (911) y ve de inmediato a un lugar con gente (aula, enfermería, casa de familiar o amig@). **No te aisles.**

3 Haz el momento más seguro



Aléjate de objetos que puedas usar para hacerte daño (punzocortantes, medicamentos, alcohol). Si puedes, entrégalos a alguien. También evita lugares peligrosos como azoteas.

4 Respira y ancla tu cuerpo durante 2 minutos



El siguiente ejercicio puede ayudarte:

- Siéntate o quédate de pie con ambos pies firmes.
- Inhala por la nariz contando 1-2-3-4.
- Exhala por la boca (o nariz) contando 1-2-3-4-5-6.

Repite 10 veces (te toma menos de 2 minutos).

Pon los pies en el piso y nombra: 5 cosas que ves,

4 que sientes, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas.

5 Haz un "pacto de 24 horas"



"Hoy no me haré daño. Sólo voy a pedir ayuda y pasar este día."

6 Escribe un miniplan en una nota del celular



- 3 personas a quienes puedo avisar
- 2 lugares para estar en compañía
- 1 cosa que me calma (ducha, caminar, música, beber agua).

7 Busca apoyo profesional cuanto antes



Acude sin demora a servicios médicos/psicológicos o a la autoridad del plantel.

IMPORTANTE

- **Tus ideas no te definen. Son una señal de que necesitas apoyo, no una falla tuya.**
- **Si la primera persona no te entiende o alguien te dice "no exageres", busca a otra. Tu seguridad es lo más relevante.**

DESCARGA LA APP
ANDROID / iOS



REPORTA
TU EMERGENCIA



Recomendaciones realizadas con base en acciones clave del "Protocolo para la Identificación y el Manejo del Riesgo de Autolesión y/o Suicidio en la Comunidad Universitaria de la UNAM", aprobado por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario el 6 de noviembre de 2024.

