



Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensaje Saludable Septiembre 2025

10 de septiembre: Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

El suicidio se considera un problema actual grave de salud pública que afecta, especialmente, a la población adolescente y joven adulta, donde ha llegado a convertirse en una de las principales causas de muerte y cuyas cifras siguen aumentando cada año.

El reciente informe llevado a cabo por el Ministerio de Universidades (CIBERSAM, 2023), sobre la situación de la salud mental en las universidades españolas, señala que uno/a de cada cinco estudiantes universitarios que respondieron la encuesta presentan ideación suicida (22,5% y 21,4% en fase I y II del estudio). Otras fuentes presentan el suicidio como la segunda causa de muerte más frecuente entre estudiantes universitarios (Mortier et al., 2018; OMS, 2022). En este contexto, hay que destacar la importancia de la detección de señales de conducta suicida en personas de nuestro entorno y sintetizar la actuación básica que podemos seguir una vez que detectamos.

Para detectar es fundamental conocer algunas señales, que pueden ser verbales o no verbales y que se resumen en este documento. Pero sólo la detección no es suficiente para prevenir la conducta suicida, también es necesario actuar. Sin embargo, muchas veces escuchar hablar sobre el suicidio, o detectar esas señales puede paralizar a algunas personas, por desconocimiento, por miedo o por inseguridad. Por ello, en este documento se ofrece también orientaciones muy prácticas para que cualquier persona sepa cómo actuar y qué recursos utilizar. El principio básico de la actuación es conectar “con la persona” y conectar “a la persona”. Conectar “con la persona”, significa ofrecer apoyo humano. Conectar “a la persona”, significa ayudarlo a conectar con los recursos de ayuda o servicios más adecuados.

DETECTAR

Para detectar señales de alerta hemos de atender a mensajes verbales y no verbales.

1.- Señales verbales

- Hacer comentarios directos sobre el suicidio o la muerte: “querer morir”, “querer desaparecer”, “querer irse, no estar, quitarse del medio”, “querer acabar con todo”, “no merece la pena seguir viviendo”.
- Algunas personas tienen dificultades para expresar abiertamente sus ideas y pueden manifestar “tener ideas raras”, “tener pensamientos malos”
- Hacer comentarios relacionados con sentimientos de aislamiento: “sentirse solo/a”, “sentirse desconectado/a del entorno”, comentarios como “nadie me echaría en falta”, “estarían mejor sin mi”
- Expresiones que reflejan desesperanza: “estar cansados/as de luchar”, “no poder hacer nada”, “sentirse atrapados/as”, “que no tiene arreglo o solución”, “que las cosas no mejorarán nunca”
- Expresar sentimientos de angustia intensos: “sentirse culpables o una carga para otros”, “sentirse inútiles”, “sentirse avergonzados/as”, “no poder soportar ciertas emociones”
- Verbalizaciones negativas sobre uno/a mismo/a o sobre el mundo: “no valgo para nada”, “el mundo/mi vida es un asco”
- Expresar desconexión con la vida: “hablar sobre sentirse vacío, sentir o pensar que la vida es inútil o no tiene sentido”

2.- Señales no verbales

- Estado de ánimo deprimido
- Sentimientos de desesperanza
- Sentirse atrapado o no ver solución para los problemas
- Sentirse una carga para otros
- Sentirse muy avergonzado o culpable
- Aislamiento
- Conductas autolesivas
- Ansiedad, irritabilidad o impulsividad significativa
- Problemas de sueño significativos
- Cambio repentino de conducta o rutinas
- Consumo problemático de sustancias
- Conductas de despedida o cierre de asuntos pendientes

CONECTAR

Si hemos detectado señales, el principio básico de actuación es conectar “con la persona” y “a la persona”.

1. Conectar con la persona

Para conectar con la persona y ofrecer apoyo humano, es importante mostrar gestos

de acercamiento y comunicación empática. A continuación, te damos unas recomendaciones de cómo hacerlo:

2.- Que SÍ hacer:

- Escuchar, con calma: acercarnos de manera respetuosa y tranquila, si es posible, buscar un espacio seguro y calmado.
- Escuchar, sin juzgar: Escuchar a la persona sin interrumpir, mostrar gestos de interés o afecto genuino, asintiendo o mostrando comprensión, facilitando que exprese lo que le pasa y lo que siente.
- Ofrecer apoyo y mostrarnos disponibles: mostrar disposición a ayudar, por ejemplo: “si quieres podemos hablar sobre esto al finalizar la clase” ...“entiendo que esto debe ser difícil para ti, pero estoy aquí por cualquier cosa que necesites” ...“puedes escribirme o acercarte a mi despacho si...”.

3.- Que NO hacer:

- No emitir opiniones: evitar emitir consejos personales, evitar escandalizarse o hacer comentarios indiscretos o moralizantes.
- No juzgar: evitar hacer juicios de valor, evitar opiniones sobre lo que está bien o mal.
- No minimizar: intenta no cuestionar los sentimientos de la otra persona o minimizar sus razones para sentirse como se siente.

4.- Conectar a la persona con recursos y servicios

Esto significa, ayudar a que las personas que se encuentran en una situación de sufrimiento y con un posible riesgo de llevar a cabo conductas suicidas, accedan a los recursos de ayuda adecuados. Nuestro rol principal es el de facilitar ese contacto, por ejemplo, hacer de enlace, ayudar con el procedimiento para solicitar un servicio, o acompañar a la persona hasta el servicio que corresponda, etc. No obstante, cuando se percibe un riesgo inminente para la vida o seguridad de una persona, o cuando la persona se encuentra en un estado de crisis que le imposibilita solicitar la ayuda, se debe pedir ayuda de manera directa, por ejemplo, contactando con los servicios de urgencias sanitarias.

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), te informamos y sensibilizamos sobre la importancia de detectar y conectar en situaciones de riesgo de conducta suicida.

Fuente: Guía para la detección y actuación ante señales de alerta de conductas suicidas en la Universidad de Córdoba

Posible atención no urgente		Posible atención urgente	
Problemas de salud mental	Ideación suicida. Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
Cómo identificar: • Manifiesta malestar emocional o estado de ánimo deprimido • Manifiesta preocupación, inquietud, ansiedad • Manifiesta cambio significativo en el comportamiento y o rendimiento	Cómo identificar: • Manifiesta ideas suicidas • Manifiesta estado de ánimo deprimido. • Sin intentos de suicidio previos • Sin estado de crisis o urgencia psiquiátrica	Cómo identificar: • Manifiesta o comunica ideas suicidas • Manifiesta estado de ánimo muy deprimido, autolesiones, desesperanza, sufrimiento o ansiedad intensa • Existe algún plan sobre cómo hacerlo	Cómo identificar: • Hay ideas o comunicación suicida • Hay un plan sobre cómo hacerlo • Tiene acceso a medios letales • Tiene intentos previos y/o autolesiones • Se encuentra en situación de crisis o agitación
Cuál es la recomendación: Buscar ayuda profesional si el malestar es intenso, prolongado o interfiere con actividades de la vida diaria	Cuál es la recomendación: Buscar ayuda profesional. Comunicar a la familia o allegados si la persona consiente.	Cuál es la recomendación: Facilitar y asegurar el acceso a ayuda profesional rápida o urgente. Comunicar a la familia o allegados si la persona consiente	Cuál es la recomendación: Gestionar ayuda profesional urgente. Notificar a la familia o allegados si la persona consiente o si el riesgo es inminente
Qué recursos se pueden utilizar: Servicios de Atención psicológica: universitarios, públicos (a través de su centro de salud o servicios de salud mental), o privados (consultar en colegios oficiales de psicología de cada CCAA)	Qué recursos se pueden utilizar: Servicios de Atención psicológica o de salud mental: universitarios, públicos (a través de su centro de salud o servicios de salud mental), o privados (consultar en colegios oficiales de psicología de cada CCAA)	Qué recursos se pueden utilizar: • Servicios de salud mental • Servicios de urgencias de centros de salud u hospitales • Llamar al 024 • Llamar al 112	Qué recursos se pueden utilizar: • Servicios de urgencias • Llamar al 112 • Llamar al 024

REUPS Septiembre 2025