



Prevención de la conducta suicida

Sumario

1. Introducción. ¿Porqué necesitamos hablar del suicidio?	3
2. Comprender la conducta suicida	4
3. Señales de alerta y cómo identificarlas	6
4. ¿Cómo ayudar a un amigo que pasa por esto?	7
5. ¿Y si soy yo quien necesita ayuda?	8
6. ¿Cómo construir una red de apoyo (de verdad)?	10
7. ¿Qué hacer en caso de emergencia?	11
8. Preguntas para reflexionar	12
9. Cierre emocional	13
10. Cómo puede ayudarte el #PAE	13
11. Referencias bibliográficas	0

*** Uso del masculino plural en referencia a personas de ambos sexos**
 La utilización en esta Guía del masculino plural, cuando nos referimos a mujeres y hombres en el trabajo como colectivo, no tiene intención discriminatoria alguna, sino la aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva, para facilitar la lectura con el menor esfuerzo posible, dada la abundancia de datos.

Introducción

¿Por qué necesitamos hablar del suicidio?

Puede que no lo notes, pero muchos compañeros, amigos o incluso tú han tenido pensamientos de muerte en algún momento.

Pensamientos que no siempre se dicen en voz alta, pero que duelen, que desgastan, que aparecen en medio del estrés por los exámenes, en la soledad de una habitación compartida, en la comparación constante con los demás, en el miedo a no estar haciendo “lo suficiente”, en la culpa por sentirse mal sin una razón concreta. **El suicidio es, hoy en día, una de las principales causas de muerte**

entre jóvenes en edad universitaria. Y no lo decimos para impactar, sino para que notes que **esto es real.**

Hablar del suicidio no significa romantizarlo. Significa dejar de tratarlo como un secreto. Significa darle espacio para que pueda ser entendido, enfrentado, prevenido. Porque cuando nadie habla, el dolor se vuelve más pesado. Se cree que no se puede pedir **ayuda**, que hay que aguantarse, que “todos lo están logrando menos

yo”, cuando en realidad, muchos están igual de perdidos, igual de cansados, igual de rotos por dentro. Y cuando algo no se nombra, parece que no existe. Pero **sí existe.** Está en los mensajes que no contestamos, en las caras que fingen estar bien, en las ausencias que nadie pregunta.

Por eso, este ebook comienza con una sola intención: **romper el silencio.** Porque hablar del suicidio no lo provoca. Al contrario, lo previene. Lo desarma. Le quita ese poder que solo tiene cuando nadie se atreve a mirarlo de frente.



Breve estadística actual

Un estudio coordinado por expertos de la *Universitat de València* y el *Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas*, realizado entre 2023 y 2024 con una muestra de 60,000 estudiantes de grado y posgrado, reveló que:



Casi **la mitad** de los participantes presentaron **síntomas de depresión y ansiedad**

El **suicidio** es la **primera causa de muerte** no natural **entre los jóvenes de 15 a 25 años**



1 de cada 4 participantes reportó **insomnio**

3.941 suicidios **en 2020** un **7,4%** más que en 2019
Fuente: INE



1 de cada 5 participantes manifestó haber tenido **pensamientos suicidas**

Cada año **+ 700.000 personas** **mueren por suicidio** en el mundo
Fuente: OMS

Comprender la conducta suicida

Diferencias clave

Suicidio: es el acto consumado de quitarse la vida de forma voluntaria e intencional.

Es el resultado final de un proceso que, en muchos casos, incluye señales previas como pensamientos, planificación o intentos fallidos.

Ejemplo: Una persona que lleva a cabo una acción letal con la intención firme de morir, y lo logra.

Ideación suicida: se refiere a tener pensamientos o deseos relacionados con la muerte o con quitarse la vida.

Puede ir desde ideas vagas como “preferiría no estar aquí” hasta pensamientos frecuentes y concretos sobre el suicidio.

Ejemplo: Pensar repetidamente que “la vida no tiene sentido” o desear “dormir y no despertar”.

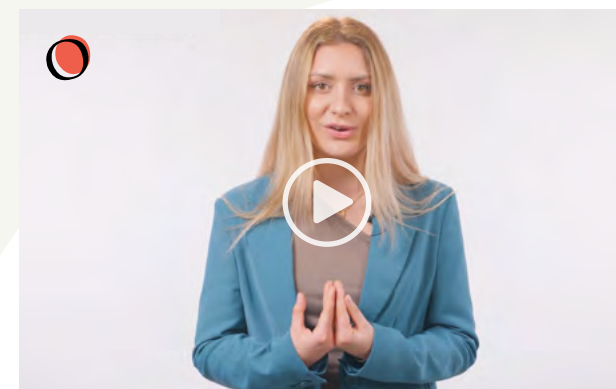
Todas las etapas son señales de alerta que requieren atención profesional, comprensión y apoyo

Planeación suicida: es el paso posterior a la ideación. Aquí, la persona empieza a organizar cómo llevaría a cabo el suicidio: elige un método, piensa en el lugar y el momento, o incluso escribe notas de despedida.

Ejemplo: Una persona que ha buscado métodos en internet, ha conseguido pastillas o ha escrito una carta.

Intento suicida: es cuando la persona lleva a cabo una acción con la intención de morir, pero sobrevive. Es una de las señales más graves y predice un riesgo alto de que vuelva a intentarlo. Según la OMS, por cada suicidio consumado, hay más de 20 intentos.

Ejemplo: Alguien que ingiere una gran cantidad de medicamentos con la intención de morir, pero recibe atención médica a tiempo.



Comprendiendo la conducta suicida



Factores de riesgo y factores protectores de la conducta suicida

Mitos y realidades sobre el suicidio



Mito 1: “Las personas que hablan de suicidio solo quieren llamar la atención”



Realidad: Muchas personas que se suicidan o lo intentan han expresado previamente su malestar. Hablar de suicidio es una señal de sufrimiento real, y no debe ser ignorada ni minimizada.



Mito 2: “Si alguien quiere suicidarse, no hay nada que se pueda hacer”



Realidad: La mayoría de quienes piensan en suicidarse no quieren morir, sino dejar de sufrir. Con apoyo psicológico y social adecuado, el riesgo puede disminuir notablemente.



Mito 3: “Hablar sobre el suicidio puede provocar que alguien lo intente”



Realidad: Hablar del tema de forma abierta, empática y responsable ayuda a prevenir. Evitarlo solo alimenta la soledad y el miedo. Escuchar sin juzgar puede salvar vidas.



Mito 4: “El suicidio ocurre sin señales previas”



Realidad: En muchos casos, hay señales de alerta: aislamiento, cambios bruscos de conducta, desesperanza, regalar pertenencias, o expresar frases como “no vale la pena seguir”. Reconocer estas señales es clave para intervenir a tiempo.



Mitos acerca de la conducta suicida



Mito 5: “Solo las personas con trastornos mentales se suicidan”



Realidad: Aunque los trastornos mentales son un factor de riesgo, también influyen el contexto social, las situaciones traumáticas, el acoso, la presión académica o la falta de apoyo. Cualquiera puede verse afectado.

¿Por qué existe el suicidio?

El suicidio **no ocurre por una sola razón**. No es una “decisión egoísta” ni simplemente “un acto impulsivo”. Es, más bien, la salida que algunas personas ven cuando sienten que ya no hay ninguna.

Detrás de un suicidio **hay una mezcla compleja de dolor emocional, desesperanza y aislamiento**. A veces tiene que ver con una depresión profunda, otras con experiencias traumáticas no resueltas, presiones sociales o académicas, abuso, soledad, trastornos mentales no tratados, o la sensación de no tener a quién acudir. En muchas ocasiones, la persona no quiere morir: **quiere dejar de sufrir**.

Vivimos en una sociedad que muchas veces nos exige estar bien todo el tiempo, que premia el éxito y castiga el error, que no enseña a pedir ayuda ni a hablar del dolor. Y cuando alguien no encuentra un espacio seguro donde decir “no puedo más”, el silencio se convierte en una trampa. **El suicidio existe porque el dolor existe. Pero también existe algo más: la posibilidad de hablarlo, de tratarlo, de prevenirlo.**

Cada señal es una oportunidad para intervenir a tiempo. Si alguien expresa deseos de no vivir, eso ya es motivo suficiente para actuar y acompañarlo a buscar ayuda



Señales de alerta y cómo identificarlas

Señales emocionales o psicológicas

- Sentimientos intensos de tristeza, vacío o desesperanza.
- Ansiedad extrema o ataques de pánico frecuentes.
- Irritabilidad o cambios bruscos de humor sin motivo aparente.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Baja autoestima o autocrítica excesiva (“no sirvo para nada”).

Señales verbales

Frases como:

- “Estoy cansado de todo”,
- “Ojalá pudiera desaparecer”,
- “No soy una carga más”,
- “Pronto dejarás de preocuparte por mí”.

Hablar sobre la muerte, el suicidio o el deseo de morir, incluso en tono de broma o como metáforas.

Señales conductuales

- Aislamiento social repentino o alejarse de amistades y familia.
- Cambios en el sueño (insomnio o dormir en exceso).
- Descuidar el aspecto personal o la higiene.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Regalar pertenencias importantes o despedirse de manera inusual.
- Buscar métodos para hacerse daño (por ejemplo, en internet).

¿Es solo una idea que pasa... o un deseo real?

Pensamientos vs. intención

Muchas personas atraviesan momentos de crisis donde piensan: “Ojalá pudiera desaparecer” o “no quiero seguir así”. Esto se llama **ideación suicida pasiva**. Es una señal de sufrimiento, pero no siempre implica un plan ni una intención real de morir.

Otras veces, los pensamientos son más persistentes, y pueden ir acompañados de planificación (“cómo”, “cuándo”, “dónde”). Esto se conoce como **ideación suicida activa**, y requiere atención urgente.

¿Cómo saber si es una señal de alarma?

Fíjate si la persona:

- Habla con frecuencia de la muerte o del suicidio.
- Ha empezado a planificar (buscar métodos, escribir cartas, regalar cosas).
- Se siente atrapada, sin salida, o dice que “ya nada importa”.
- Se muestra más tranquila de forma repentina tras un tiempo de crisis (esto a veces indica que ya ha tomado una decisión).

Lo más importante:

- No importa si parece una idea “leve” o si aún no hay plan.
- Todo pensamiento suicida es una llamada de atención al dolor, no una forma de manipular.

¿Cómo ayudar a un amigo que pasa por esto?

Puede que un amigo esté luchando con pensamientos suicidas y tú no sepas qué hacer. La buena noticia es que no necesitas ser psicólogo para ayudar: tu apoyo, escucha y presencia pueden salvar vidas.

Aquí te explicamos **cómo actuar de forma responsable y humana** si sospechas que alguien cercano está pasando por un momento crítico:

1. No desaparezcás. Quédate cerca.

Tu presencia puede marcar la diferencia. No tienes que tener soluciones. Solo estar ahí, sin forzar, sin desaparecer.

- Escríbele, aunque no te responda.
- Invítalo/a a hacer cosas simples: ir por un café, caminar, ver una serie.
- Si no tiene energía, solo quédate a su lado. El silencio también es compañía.

"Ey, no tienes que hablar si no quieres, pero te paso a ver. Llevo algo de comer."

2. Habla claro, sin rodeos.

El suicidio no se contagia por hablar de él. Lo que sí se contagia es el silencio que aísla.

- Pregunta directo (con cuidado, pero sin miedo):
- "¿Has pensado en hacerte daño?"*
 - "¿Te has sentido tan mal como para no querer seguir viviendo?"*

Eso no lo empuja a intentarlo. Le da permiso para dejar de callar.

3. Valida lo que siente, no lo que tú crees.

No trates de "arreglarlo" ni de compararlo con tu vida. Solo escucha. Dale espacio.

- ✗ No digas: *"No pienses así", "Tienes que animarte", "Podría ser peor".*
- ✓ Di: *"Tiene sentido que te sientas así", "Estoy aquí. No tienes que pasar por esto solo/a".*

Tip: Escucha más de lo que hablas. Tu rol no es aconsejar, es sostener.

4. Evita los clichés. Usa empatía real.

Los "ánimos" vacíos no ayudan. Usa palabras honestas, aunque no sepas exactamente qué decir.

- "No sé qué decir, pero quiero estar para ti."*
- "No quiero que pases esto solo/a. ¿Qué necesitas hoy?"*
- "Podemos buscar ayuda juntos, si te parece."*

5. Ayúdalo a conectar con ayuda profesional, sin presión.

Haz de puente. No lo obligues, pero ofrece alternativas reales:

- "¿Conoces el servicio psicológico de la uni? Puedo acompañarte."*
- "¿Quieres que llamemos juntos al 024? Solo escuchan, no juzgan."*
- "Hay chats anónimos de ayuda emocional si te da cosa hablar por teléfono."*

6. Haz seguimiento. Después del "estoy contigo", sigue estando.

No desaparezcas cuando creas que ya pasó. Muchas personas se sienten peor justo después de abrirse. Ahí es donde más necesitan apoyo. Estar presente una y otra vez es lo más poderoso que puedes hacer.

7. Cuida de ti mientras cuidas del otro.

Estás ayudando, no salvando. Tú también tienes derecho a sentirte confundido, frustrado o asustado. No lo cargues solo. Ayudar no significa olvidarte de ti.

Recuerda esto:

- No estás solo para ayudar.
- No tienes que tener respuestas.
- No estás traicionando si pides ayuda externa.
- Sí puedes hacer la diferencia.



024 | Línea de atención a la conducta suicida

Línea telefónica promovida por el Ministerio de Sanidad de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida. También para sus familiares y allegados.



112 | Teléfono de emergencia

Número único de asistencia ante cualquier tipo de emergencia.

¿Y si soy yo quién necesita ayuda?

Primero: gracias por seguir leyendo hasta aquí.

Si llegaste a este punto y algo dentro de ti se reconoce en estas palabras: tristeza intensa, ganas de desaparecer, agotamiento mental, pensamientos oscuros, esto es para ti: **No estás roto. No estás solo. Y no es tarde.**

Aunque ahora todo parezca demasiado, no siempre se va a sentir así. Lo que estás viviendo tiene nombre, tiene sentido, y también tiene salida.

¿Qué hacer cuando sientes que ya no puedes más?

Aquí hay pasos reales que puedes tomar, a tu ritmo:

- ✓ **Habla con alguien YA (aunque no sepas qué decir)**
No lo guardes más. Manda un mensaje, una nota de voz, lo que puedas.
 - Un amigo/a de confianza
 - Alguien de tu familia
 - Un profe con el que conectes
 - O llama al Teléfono 024 (España): es gratuito, anónimo y están 24/7 (solo escuchan. No juzgan. No te van a regañar. Solo quieren ayudarte).
- ✓ **Haz una pausa segura**
Haz algo pequeño que te saque del bucle mental:
 - Métete a la ducha con agua tibia
 - Camina solo 5 minutos (aunque no te apetezca)
 - Pon música que te calme
 - Abraza algo suave, cálido
 - Respira hondo: 4 segundos inhalas, 4 aguantas, 6 sueltas
 Esto no es la solución final, pero es una forma de darle al cuerpo y a la mente un respiro, para pensar con más claridad.

Lo que estás sintiendo no te define. Tener pensamientos suicidas no significa que quieras morir realmente, muchas veces significa que quieres dejar de sufrir, dejar de sentirte como una carga, o parar ese dolor que no sabes cómo explicar.

Y eso, aunque duela, es algo que puede cambiar. Con ayuda. Sin vergüenza. Sin tener que enfrentarlo a solas.

- ✓ **Escríbelo, dibújalo o grábalo**
Cuando no puedes hablar, saca lo que sientes de otra forma:
 - Escribe lo que estás pensando, aunque sea un caos
 - Dibuja cómo se siente tu cuerpo
 - Graba una nota de voz, solo para ti
 No necesitas entenderlo todo, solo empezar a expresarlo.
- ✓ **Busca ayuda profesional**
No porque estés "loco" o "débil", sino porque mereces apoyo especializado. Igual que irías al médico si te fracturas una pierna.
 - Psicología de tu universidad
 - Centro de salud mental más cercano
 - Líneas de atención gratuitas
 Pedir ayuda no es rendirse. Es darte una oportunidad.
- ✓ **Haz una lista de razones para quedarte, aunque sea incompleta**
A veces hay que buscar solo una cosa por la que quedarte hoy, no por siempre. Mañana será otra.
 - Una persona que te quiere, aunque no sepa mostrarlo
 - Un libro, un artista, una serie, un sueño loco
 - El café de la mañana
 - Las veces que has sobrevivido antes, incluso sin saber cómo
 Estás aquí. Y eso ya dice algo de ti.

**Hoy estás al borde. Pero no siempre vas a sentirte así.
El dolor cambia. Tú también puedes cambiar, con ayuda, con tiempo, con cuidado.**

Guía paso a paso para pedir ayuda

Esta guía es para ti, si sientes que ya no puedes más, si has tenido pensamientos suicidas, o si simplemente estás aguantando demasiado tiempo en silencio. No tienes que saber cómo empezar. **Solo tienes que seguir estos pasos.**

1

Reconoce lo que estás sintiendo

Piensa (o escribe) la frase que más se parezca a lo que sientes:

- “No estoy bien.”
- “Tengo pensamientos oscuros.”
- “Estoy agotad@ mentalmente.”
- “No quiero seguir así.”

Repetírtelo te ayuda a aceptarlo sin miedo ni culpa.

2

Elige a quién acudir primero

Toma 30 segundos y elige UNA opción concreta:

- Amigo/a cercano
- Familiar de confianza
- Psicólogo de la universidad
- Profesor o tutor/a accesible
- Médico de cabecera
- Teléfono 024 (España) – Gratuito y 24/7

No pienses en “la mejor persona”. Piensa en “una persona segura” ahora.

3

Escribe o copia un mensaje corto para pedir ayuda.

No necesitas explicarlo todo. Aquí tienes ejemplos reales que puedes copiar y pegar:

- “¿Puedo hablar contigo? No estoy bien.”
- “Necesito ayuda. Estoy pasando por algo difícil.”
- “Estoy mal y no sé qué hacer. ¿Puedes estar ahí un momento?”
- “Siento que no puedo más. ¿Me ayudas a buscar apoyo profesional?”

Si te da miedo hablar, envía un mensaje de texto, WhatsApp o audio.

4

Haz contacto

Manda ese mensaje.

Llama.

Ve hacia esa persona si puedes.

Lo importante es romper el silencio, aunque sea con una sola frase.

5

Acude a apoyo profesional

Marca, busca o escríbelo ahora:

- Teléfono 024 (España): 24 horas, confidencial
- Fundación ANAR (si tienes menos de 25 años): 900 202 010
- Servicio de atención psicológica de tu universidad: busca el contacto oficial
- Centro de salud mental más cercano: pide cita con el psicólogo

Hablar con un profesional es parte de tu red, no un último recurso.

6

No te detengas si el primer intento no funciona

A veces alguien no sabe cómo ayudarte. Pero tú mereces ayuda. Inténtalo con otra persona o lugar. Segunda opción: Otro contacto, otro momento, otro canal.

Cada paso que das es una señal de vida, no de fracaso. Pedir ayuda no es un final. Es el inicio de tu recuperación.

¿Cómo construir una red de apoyo (de verdad)?

Una red de apoyo no es tener mil seguidores. Es saber que hay personas con las que puedes contar cuando todo se complica, cuando necesitas hablar, llorar, distraerte o simplemente no estar solo.

No necesitas tener una red perfecta. **Necesitas una red sincera, cercana y activa.**

1. Identifica a tu gente “de verdad”

No todos los contactos son red de apoyo. Piensa en:

- ¿Quién me escucha sin juzgar?
- ¿Con quién me siento seguro/a siendo yo mismo/a?
- ¿Quién ha estado ahí cuando lo he necesitado?

Haz una lista mental (o escrita). A veces no son tantos, pero una persona fiable vale más que veinte ausentes.

2. Varía tus apoyos

Tu red puede incluir personas con roles distintos:

- Amigos cercanos (con quienes puedes ser sincero)
- Familiares que te den seguridad emocional
- Profesionales de la salud (psicólogo/a, terapeuta)
- Docentes o tutores accesibles
- Grupos de apoyo (presenciales o virtuales)
- Actividades comunitarias (deporte, arte, voluntariado)

Diversificar es importante: no cargarlo todo en una sola persona ni quedarte sin opciones.

3. Cuida tus vínculos, incluso cuando estás bien

La red de apoyo no se improvisa solo en crisis.

Construirla es un trabajo del día a día:

- Envía un mensaje, aunque sea corto.
- Propón planes simples (un café, una peli, caminar).
- Muestra interés genuino por la vida de los demás.
- Aprender a decir “gracias” y a expresar afecto.

Un vínculo se fortalece con presencia constante, no solo cuando “hace falta”.

4. Pide lo que necesitas (con claridad)

Tu gente quiere ayudarte, pero no siempre sabe cómo. Pide lo que te haga sentir mejor:

- “No necesito consejo, solo que me escuches.”
- “¿Puedes quedarte conmigo esta noche? No quiero estar solo/a.”
- “¿Te importa que hablemos por videollamada un rato?”

Pedir no es ser débil. Es saber cuidarte.

5. Incluye el apoyo profesional en tu red

El psicólogo no es “solo para cuando todo explota”. Es parte de una red que te cuida y te ayuda a entenderte.

- Si tu Universidad tiene servicio psicológico gratuito, úsalo.
- Si no, busca orientación en centros de salud, ONG o recursos online. En España: **Teléfono 024** – confidencial, gratuito (24/7).



¿Qué hacer en caso de emergencia?



Niveles de intervención ante la conducta suicida

Si tú o alguien cercano está en una situación de riesgo inminente (por ejemplo, la persona ha dicho que va a suicidarse, ha hecho un intento, o muestra señales claras de peligro inmediato), es momento de actuar rápido.

Este no es el momento de quedarse en silencio ni de dudar. **Aquí tienes una guía concreta:**

1. Evalúa si hay riesgo inmediato

Algunas señales claras de emergencia son:

- La persona ha dicho que va a suicidarse pronto o ya tiene un plan claro.
 - Tiene acceso a medios peligrosos (medicamentos, objetos cortantes, etc.)
 - Ha escrito, publicado o enviado un mensaje de despedida.
 - Está actuando de forma extraña, desorientada o ausente.
 - Ha hecho un intento reciente o autolesión grave.
- En estos casos, actúa de inmediato. No lo dejes pasar.

2. Llama o lleva a servicios de emergencia

Si hay peligro inminente:

- Llama al 112 (emergencias en España).
- Indica claramente: *“Es una urgencia psiquiátrica, riesgo de suicidio”*.
- Da ubicación exacta y qué está pasando..

O bien:

- Acompaña a la persona a Urgencias del hospital más cercano.
- No la dejes sola hasta que esté en manos de profesionales.

Los equipos de salud mental están preparados para actuar. No es exagerar: es prevenir.

3. Si no es tu emergencia, pero eres testigo o apoyo

Haz lo siguiente:

- Mantente con la persona, física o virtualmente, sin juzgar.
- Habla con tono calmado, sin minimizar ni dramatizar.
- Dile: *“Estoy contigo. No estás solo. Vamos a buscar ayuda.”*
- Llama tú al **112** si la persona no puede hacerlo.
- Quita objetos peligrosos si es posible y seguro hacerlo.
- Avisa a alguien cercano (familia, tutor, residencia, etc.)

Tu presencia puede ser el ancla que esa persona necesita para no soltarse.

4. Después de la crisis, sigue el acompañamiento

- Ayuda a que la persona reciba apoyo profesional.
- Evita el aislamiento: incluye a su red cercana si es posible.
- Cuida tu salud mental también si estuviste implicado.

Salir de una crisis no es el final, es el comienzo del acompañamiento.

Preguntas para reflexionar



Este espacio es solo para ti. No tienes que compartirlo con nadie ni tener todas las respuestas. Solo siéntate, respira y permítete sentir sin juicio. **Puedes escribir, pensar o simplemente leer** y dejar que las preguntas hagan su trabajo.

¿Cómo me he sentido últimamente?

- ¿Qué palabras usaría para describir mi estado emocional en los últimos días o semanas?
- ¿Hay una emoción que se repite o que estoy evitando mirar?

¿Cuándo fue la última vez que pedí ayuda?

- ¿Me animé a hacerlo? ¿Qué me detuvo?
- ¿Qué pasaría si lo intentara ahora, aunque no sepa cómo explicarlo todo?

¿Qué señales he notado en mí que podrían ser un aviso?

- ¿He notado alguna señal de alerta que tal vez esté minimizando?

¿A quién podría acudir si tuviera un mal momento?

- Piensa en una o dos personas con quienes podrías hablar sin sentirte juzgado/a: ¿Qué les dirías? ¿Cómo podrías empezar la conversación?

¿Y a quién podría yo escuchar si me necesitara?

- ¿Hay alguien a quien no le he preguntado cómo está, y quizá debería?
- ¿Cómo puedo ofrecer mi presencia sin sentir que tengo que "salvarlo"?

¿Qué pensamientos vuelven con frecuencia?

- ¿Son pensamientos que me castigan, me hunden o me hacen sentir que no valgo?
- ¿Puedo hablar de ellos con alguien que sepa escuchar?

¿Qué pequeñas cosas me dan alivio o sentido?

- ¿Hay algo que me calma, aunque sea un poco? (Una canción, un libro, una caminata, una persona, una serie...)
- ¿Me estoy permitiendo tener esos momentos?

- Escribe una frase que quieras recordar hoy:

A veces, no necesitamos entenderlo todo. Solo empezar a escucharnos con honestidad. Tu vida vale. Tú también importas. Y mereces estar bien.

Cierre emocional: Gracias por seguir aquí

Si has llegado hasta aquí, detente un segundo y reconoce esto: has permanecido. Has leído, sentido, pensado... y eso ya es un acto de valentía.

Este eBook no tiene todas las respuestas, pero quizá te ha ofrecido una cosa: compañía en medio del ruido.

Porque a veces no se trata de entenderlo todo, ni de estar bien todo el tiempo. Se trata de saber que no estás solo/a, que tu dolor no es invisible, y que hay salidas, aunque ahora no las veas claras.



Quédate.

Por ti. Por quien fuiste. Por quien puedes ser.
Por las personas que te quieren, aunque no sepas aún quiénes son.
Porque tu historia no tiene que terminar en silencio.

Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)**.

Ofrecemos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental. Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación.

El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7.
Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Llama: 91 159 98 81

Escribe: pae@afforhealth.com

Chatea: App forHealthHUB

forHealthHUB



Descarga la app ahora:



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS

Referencias bibliográficas

Instituto Nacional de Estadística. (2024). Defunciones por causa de muerte. Año 2023 [Link aquí](#)

Instituto Nacional de Estadística. (2023). Estadística de defunciones según la causa de muerte. Año 2022 [Link aquí](#)

Ministerio de Sanidad. (2023). Línea 024 – Atención a la conducta suicida. Gobierno de España [Link aquí](#)

Fundación Española para la Prevención del Suicidio. (2023). Observatorio del Suicidio en España: Informe anual 2023 [Link aquí](#)

Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidio: Datos y cifras [Link aquí](#)

Mayo Clinic. (2022). Suicidal thoughts [Link aquí](#)

American Foundation for Suicide Prevention. (2022). Suicide statistics [Link aquí](#)

Fundación ANAR. (s.f.). Teléfono ANAR de ayuda a niños, niñas y adolescentes en riesgo [Link aquí](#)

Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio. (2023). World Suicide Prevention Day Resources [Link aquí](#)





AfforHealth