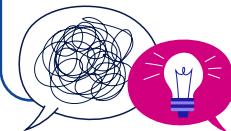


# ¿CONOCES QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE riesgo suicida dentro de la UP?

## ¿Por qué es importante saber esto?



Para estar informado/a respecto a los canales establecidos para reportar casos de ideación, planeamiento o intento suicida, así como conocer los pasos a seguir en dichas situaciones.

## Revisemos los siguientes términos...

- **Ideación suicida:** presencia de deseos de muerte y de pensamientos persistentes sobre querer quitarse la vida.  
  
Es la primera fase del comportamiento suicida
- **Planeamiento suicida:** organización sobre la forma en la que desea acabar con su vida. Implica una intención activa de quitarse la vida.
- **Intento suicida:** conducta autolesiva con la intención de morir, que no culmina en la muerte.



## ¿Qué pasos seguir en estos casos?



### 1. Intenta estar atento/a a algunas señales:

- Comentarios negativos sobre sí mismo, la vida o el futuro.
- Ideas de muerte o suicidio, o de cómo llevarlo a cabo.
- Aislamiento social, verbalizaciones de falta de apoyo.
- Desinterés por actividades habituales.
- Cambios drásticos en conducta o estado emocional.
- Descuido de la imagen personal.
- Dificultad para concentrarse o pensar con claridad.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.



### 2. Reporta el caso a Bienestar y Formación Estudiantil:

- Envía un correo a [consejeriapsicologica@up.edu.pe](mailto:consejeriapsicologica@up.edu.pe)
- Incluye los siguientes datos:
  - o Nombre completo, DNI, código, teléfono, correo de contacto de la persona que reporta
  - o Nombre del estudiante en riesgo
  - o Descripción de la situación

## ¿Qué pasará luego del reporte?



- Nos comunicaremos con el estudiante para coordinar una entrevista
- Se le brindará apoyo psicológico y, si el caso lo requiere, se gestionará la derivación a especialistas externos con los que la Universidad tiene convenio.

Un suicidio puede evitarse si lo hablamos a tiempo.  
Si necesitas consejo, orientación o ayuda, llama gratis al 113, opción 5. Aquí estamos para ayudarte  
\* Hablar salva vidas \*