

Protocolo para la postvención tras el suicidio de un/a estudiante^{1,2}

I. Introducción

La muerte por suicidio puede tener un impacto profundo en las comunidades. Las personas afectadas o en duelo por suicidio, experimentan consecuencias emocionales y psicológicas importantes, posicionándose como un grupo de mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental o conductas suicidas, por lo que se requiere de intervenciones específicas (Minsal, 2025; Jiménez-Molina et al., 2025).

La **Postvención** refiere al conjunto de acciones y estrategias destinadas a acompañar y brindar apoyo emocional a las personas, familias y comunidades que han sido afectadas por un suicidio, facilitando el proceso de duelo, la expresión saludable del dolor y la recuperación (Jiménez-Molina et al., 2025). Las acciones de postvención deben situarse desde un enfoque comunitario del cuidado, que reconozca la interdependencia, la escucha y la solidaridad como ejes para restablecer el equilibrio colectivo.

En los contextos educativos, desarrollar acciones de postvención es una tarea fundamental para facilitar una expresión saludable del dolor emocional causado por la pérdida, prevenir el “efecto Werther” o riesgo de contagio del suicidio entre otras personas, identificar estudiantes que se encuentren en un riesgo potencial y fomentar la búsqueda de ayuda en quienes la necesiten. En este sentido, es importante tener presente que cuando las/os estudiantes sienten confianza en los miembros de la institución, esta relación se posiciona como un factor protector frente al riesgo suicida, facilitando la activación de ayuda de manera oportuna (Jiménez-Molina et al., 2025; Mineduc, 2019).

El presente documento tiene el objetivo de ser un **marco orientador para el desarrollo de acciones de postvención a desarrollar frente al suicidio de un/a estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales**, permitiendo gestionar la crisis de manera oportuna y asertiva y abordar el impacto que la muerte por suicidio puede generar en la comunidad.

¹ Documento elaborado en base a las recomendaciones de las Guías del Ministerio de Salud (2019, 2021a; 2021b y 2025) y de Jiménez-Molina et al., 2025, referenciadas al final del documento.

² Agradecemos la colaboración del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile en la revisión de este protocolo.

Paso 1: Coordinación de la respuesta ante la crisis

- El/la Coordinador(a) de la Dirección de Asuntos Estudiantiles [DAE] (u otra persona que se haya designado previamente) debe coordinar la activación de un *comité de aplicación de la estrategia de postvención* (en adelante “el comité”) de forma inmediata, convocando a una primera reunión con los actores relevantes, asegurándose de incluir al/la Director/a de Escuela de Pregrado o Postgrado de la Facultad y el Director/a del Departamento o del Programa o en su defecto el Jefe/a de Carrera así como al/la Director/a de Extensión y Comunicaciones.

En general, se recomienda convocar a los actores(as) institucionales que estuvieron más involucrados(as) en el seguimiento del caso, ya sea desde su arista institucional, de gestión académica y/o de acompañamientos estudiantiles. Evaluar también la pertinencia de convocar a las representaciones estudiantiles.

Paso 2: Informarse de lo sucedido, contactar a la familia y resolver temas administrativos

- El/la Coordinador(a) de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (o quien se designe como coordinador/a de crisis) debe verificar los hechos y estar seguro/a de la causa de la muerte, a través del contacto con los padres o familiares más cercanos y la información oficial que éstos entreguen.
- La persona designada por el comité para tomar contacto con la familia del/la estudiante, debe mantener siempre una comunicación respetuosa y cuidadosa de la situación. Es importante expresar las condolencias, escuchar activamente y mostrar disposición a ayudar en lo posible, evitando hacer compromisos que sean inviables de cumplir por la Facultad. Asimismo, es relevante consultar sobre los arreglos funerarios y sobre el deseo de la familia en cuanto a la difusión de la información con la comunidad así como sobre la representación de la Facultad en el funeral.
- Si la muerte ha sido declarada como un suicidio, pero la familia no quiere divulgarlo y se sabe que los compañeros/as están hablando de la muerte del/la estudiante en estos términos, la persona designada por el comité para comunicarse con la familia, les explicará la necesidad de explicitar el suicidio, ya que ayudaría a poner fin a los rumores circulantes e iniciar las intervenciones que permitan facilitar la elaboración del duelo en la comunidad y mantener al resto de estudiantes a salvo de posibles conductas imitativas. Esta persona encargada, explicará a la familia que dichas

intervenciones serán realizadas por un equipo formado en el tema del suicidio y además ofrecerá otras ayudas institucionales en caso que la familia lo requiera.

- Una vez establecido este contacto y confirmada la muerte por suicidio, el comité debe informar a los encargados de unidades internas relevantes, como Bienestar Estudiantil, Jefatura de Carrera, Secretaría de Estudios, Centro de Psicología Aplicada [CAPs], equipo DAE y otros, acerca de lo sucedido. Esto para transversalizar información, coordinar el trabajo de las acciones de postvención y evitar confusiones en los procedimientos. Se debe recordar que el contacto con la familia lo realiza únicamente la persona designada previamente para este fin.
- A corto plazo, se deben resolver los temas administrativos pendientes entre la Facultad y la familia del/la estudiante de manera de asegurarse que la familia no vuelva a ser contactada por la Universidad para estos fines, salvo en casos estrictamente necesarios. Ejemplo de esto es la entrega de sus materiales y de sus pertenencias presentes en la Facultad (si fuera el caso), detener las cobranzas de aranceles, detener notificaciones por correo electrónico de reuniones y/o informativos institucionales, por nombrar algunos.

Paso 3: Ajustes en las rutinas institucionales

- El comité debe determinar la pertinencia de la activación de duelo institucional.
- Se recomienda otorgar flexibilidad académica y laboral durante la jornada del funeral y/o durante los espacios de contención dispuestos, procurando no alterar de forma prolongada el funcionamiento habitual de la Facultad. Posibilitar la participación de la generación y del cuerpo docente en los actos funerarios, cuando la familia lo autorice y la comunidad así lo desee.
- En estas medidas académicas, se debe considerar que puede que haya estudiantes de otras generaciones o Carreras/Programas de la Facultad que pudiesen haber conocido al/la estudiante fallecido/a, que también deseen participar de los ritos, por lo que es relevante considerar flexibilizar las actividades también en esos casos.

Paso 4: Informar y apoyar a la comunidad

a) Emitir un comunicado oficial:

- La información sobre el fallecimiento no debe ser difundida hasta que la familia haya sido consultada, exista la corroboración de lo sucedido y autorización explícita de la difusión de la misma.
- El comité definirá la mejor estrategia para informar a la comunidad acerca de la situación, considerando los canales oficiales de comunicación de la Facultad y bajo el seguimiento directo del/a Director/a de Extensión y Comunicaciones. Esta comunicación debe ser cuidadosa, respetuosa y sensible, proporcionando información y evitando generar alarma.
- Se sugiere que el comunicado considere (Minsal, 2021a; Jiménez-Molina et al., 2025):
 - El señalamiento del fallecimiento del/la estudiante, sin entregar detalles de lo sucedido como causa de muerte, sin descripción del método, ni del lugar, ni de la condición de salud mental, entre otras.
 - Las condolencias hacia la familia y hacia las personas cercanas al estudiante.
 - Información sobre los ritos funerarios (se debe consultar previamente los deseos a la familia).
 - Información sobre ajustes en las rutinas institucionales.
 - La mención de las redes de apoyo disponibles: Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Facultad, Dirección de Salud Estudiantil de la Universidad, *4141 Línea de Prevención del Suicidio y 600 360 77 77 Salud Responde (ambas del Ministerio de Salud).
- Para mayores detalles al respecto ver el anexo n°1.
- Si aún no existe claridad de lo sucedido, el comité deberá informar a las/os actores más relevantes que la situación está siendo revisada y que será comunicada tan pronto como haya más información. En ese caso, es relevante transmitir a las/os compañeras/os y docentes que los rumores que puedan circular pueden ser hirientes para la persona fallecida y sus cercanos, y que incluso pueden ser completamente erróneos, por lo que se debe evitar difundir información que no sea oficial.

b) Informar y acompañar a las/os académicos y funcionarios/as:

- El comité debe organizar una reunión con los/as docentes que tenían como estudiante a la persona fallecida, así como a aquellos/as funcionarios/as que eran cercanos al/la estudiante o a su grupo cercano de pares.
- En dicha reunión, se debe comunicar la situación, sin necesidad de especificar detalles del suicidio, sino **poniendo el foco en comunicar los pasos institucionales a seguir**, reforzando la importancia de manejar la información con resguardo.
- Es importante orientar a las/os docentes en cuanto al abordaje de la situación con las/os estudiantes. En términos generales, la prioridad en este momento es mantener la prudencia comunicacional, prevenir situaciones que amplíen el riesgo, estar atentas/os al grado de afectación de las/os estudiantes y reforzar los apoyos disponibles. Revisar anexo n°2 donde se mencionan las recomendaciones para comunicar la situación a las/os estudiantes.
- Es muy importante evitar retomar las clases como si nada hubiese ocurrido. Al contrario, se sugiere tomarse unos minutos para hacer alusión a la compleja situación que se vive como comunidad por el fallecimiento del/la estudiante, reforzando las redes de apoyo disponibles y derivar a los espacios de acompañamiento dispuestos por la Dirección de Asuntos Estudiantiles cuando corresponda.
- Se recomienda otorgar flexibilidad académica y/o Ajustes Razonables a las/os estudiantes directamente afectadas/os, en coordinación con la Carrera/Programa y la DAE.
- El comité deberá estar atento a la afectación que la noticia pueda generar en docentes y funcionarias/os que hayan conocido al/la estudiante, entregando información de las redes de apoyo externas disponibles. En este ámbito, es importante contar con la colaboración de la Unidad de Desarrollo y Gestión de Personas [UGDP] y del Centro de Psicología Aplicada [CAPs] del Departamento de Psicología.

c) Informar y acompañar a las/os estudiantes:

- Se sugiere que el comité convoque una reunión con las y los compañeros del/la estudiante fallecido/a para comunicar lo sucedido de manera clara, cuidadosa, respetuosa y contenida, evitando la circulación de rumores o información no verificada.
- Para el desarrollo de la reunión, es importante considerar las recomendaciones del anexo n°2.
- Tener presente que el impacto de un suicidio puede afectar a cualquier persona vinculada al entorno de la persona fallecida; la intensidad de este impacto dependerá de distintos factores como la cercanía con la persona fallecida, el grado de exposición al suceso y la existencia de vulnerabilidades previas. En este contexto, es fundamental identificar a las personas más cercanas a la persona fallecida y, de manera más focalizada, brindarles contención y evaluar el nivel de riesgo.
- Prestar atención a la aparición de señales de alerta en la comunidad, como: sentimientos de profunda tristeza o irritabilidad, pérdida de interés y/o fatiga persistente, problemas de sueño (insomnio o hipersomnia) y/o cambios en el apetito, aislamiento social, excesiva sensación de culpabilidad, ideación suicida, entre otros.
- Psicoeducar en relación a reacciones esperables, estrategias de cuidado y redes de apoyo disponibles (anexo n°2).
- Informar que la Dirección de Asuntos Estudiantiles ofrecerá espacios de acompañamiento individuales y/o grupales para que quienes estén más afectados puedan expresar sus emociones y procesar la situación. Del mismo modo, se realizarán derivaciones asistidas tanto a redes intra-universitarias (Caps o la DSE), como a redes externas en los casos que sea requerido.
- Utilizar las cuentas institucionales de redes sociales para compartir información acerca de las redes de apoyo disponibles (anexo n°2), evitando entregar especificidades como el método, lugar u otros detalles del suicidio. Considerar la colaboración de algunos estudiantes o colectivos estudiantiles que ejerzan un liderazgo comunicacional, para reforzar la difusión de las redes de ayuda.

d) Informar a los medios de comunicación (sólo si se requiere):

- El suicidio de un/a estudiante puede atraer la atención y cobertura de los medios de comunicación, por lo que se debe designar un portavoz institucional y preparar una comunicación formal. Esto se aplicará únicamente si es que los medios de comunicación toman contacto con la Universidad y/o Facultad, pero no se recomienda que ésta inicie el contacto con los medios de comunicación. Considerar que sólo el portavoz designado estará autorizado para responder a los medios de comunicación.
- Se aconseja que las/os estudiantes eviten dar entrevistas a medios de comunicación, pues éstas no siempre se abordan con cuidado y pudieran verse muy expuestos/as.
- El/la portavoz debe tener presente los efectos dañinos que la información sobre el suicidio puede generar en la comunidad, la importancia de no dramatizar el hecho ni minimizarlo, no mencionar el método o lugar del acto suicida, así como transmitir esperanza y derivar a líneas de ayuda.

Paso 5: Ritos funerarios

- Según sean los deseos de la familia, se puede apoyar en la difusión de ritos fúnebres.
- La asistencia a las ceremonias (velorio y funeral) debe ser voluntaria.
- De ser preciso, el comité acordará qué autoridades participarán en los ritos funerarios en representación de la institución.
- En caso que se decida como comunidad educativa asistir al funeral, es conveniente que el comité prepare intervenciones de apoyo para las/os estudiantes.

Paso 6: Conmemoraciones

- Cuando la comunidad sienta la necesidad de realizar acciones de conmemoración, es fundamental hacerlo de un modo tal que no genere riesgo de contagio entre aquellas personas que puedan presentar mayor riesgo de suicidio.
- Es importante que estas actividades sean acotadas en tiempo y espacio. Por ejemplo, se pueden habilitar espacios temporales de memoria que permitan la reflexión, pero no se aconseja la creación de memoriales permanentes (placas, murales o animitas), que puedan idealizar a la persona fallecida como una figura heroica o mártir. Acciones de esta naturaleza pueden favorecer el efecto de contagio suicida en la comunidad. En su lugar, se sugiere realizar actos simbólicos acotados y transitorios, como colocar flores, procurando que sean discretos.

Paso 7: Consideraciones sobre las actividades académicas

- El seguimiento de las/os estudiantes, además de considerar aspectos psicosociales, debe contemplar consideraciones sobre el plano académico. El desarrollo de las actividades formativas en el contexto de una postvención debe evaluarse de manera continua entre las autoridades de Escuela, Departamento y Carrera/Programa, ya que su regularidad puede verse diferencialmente afectada según las características de lo ocurrido. La recomendación general es procurar no alterar de forma prolongada el funcionamiento habitual de la Facultad ni los tiempos del proceso formativo.
- Para la generación afectada puede facilitarse, por ejemplo, el acceso a tutorías del Centro Idea, la flexibilización de plazos de entrega y la reprogramación de evaluaciones del periodo más inmediato.
- De manera focalizada, existen medidas que pueden aplicarse para los/as estudiantes más cercanos a la persona que fallecida, dado que son considerados como sobrevivientes de muerte por suicidio. En estos casos, se recomienda el seguimiento académico durante todo el semestre y la posibilidad de activar las siguientes medidas:
 - Activar Ajustes Razonables
 - Evaluar carga académica
 - Posibilitar la eliminación de asignaturas
 - Activar tutorías especializadas para abordar los contenidos de los ramos que se vieron afectados (en el caso de estudiantes de Pregrado)
 - Posibilitar la postergación de estudios
 - Entre otras.

Paso 7: Seguimiento y evaluación

- El comité debe realizar un seguimiento constante de las acciones realizadas, estableciendo mecanismos de evaluación de éstas y ajustar las estrategias según sea necesario.
- Es recomendable mantener un monitoreo de las personas en riesgo durante al menos 6 meses -tanto estudiantes como trabajadoras/es detectados- (Jiménez-Molina et al., 2025).
- Finalmente, es importante desarrollar continuamente actividades preventivas que puedan evitar el desarrollo o agudización de problemas de salud mental en la comunidad (por ejemplo: campañas de sensibilización sobre las señales de alerta de suicidio y los canales de ayuda disponibles). Asimismo, se puede implementar estrategias de detección activa en personas con factores de riesgo.

Anexo n° 1: Comunicación Segura

Orientaciones para comunicadoras/es

La forma en que se comunica sobre la muerte de una persona por suicidio tiene un efecto significativo en otras personas, pudiendo facilitar la comprensión y el apoyo, o bien generar consecuencias negativas como el aislamiento social, la estigmatización y la transmisión del suicidio, también denominado efecto contagio.

Una cobertura mediática irresponsable puede fomentar el fenómeno de imitación, conocido como *Efecto Werther*, donde reportajes que incluyen detalles explícitos sobre métodos suicidas o glorifican a las personas fallecidas pueden provocar un aumento en los casos de suicidio. Por otro lado, las narrativas que destacan historias de superación, resiliencia y esperanza han demostrado tener un efecto protector, ya que promueven la búsqueda de ayuda y reducen el riesgo de suicidio, en lo que ha sido descrito como *Efecto Papageno*.

Por otra parte, las redes sociales y las plataformas digitales presentan tanto desafíos como oportunidades. Estas herramientas permiten amplificar mensajes positivos y conectar con personas en riesgo, pero también pueden facilitar la difusión de contenido sensacionalista y dañino, lo que plantea la necesidad de moderar el contenido y garantizar la ética en la comunicación. En esta línea, la OMS y diversos países han desarrollado guías para promover una comunicación ética y segura sobre el suicidio, incluidas aquellas implementadas en Chile. Estas guías subrayan la necesidad de fomentar la creación de contenido ético que minimice el riesgo de contagio suicida.

Por ello se sugiere:

- Evitar la descripción de métodos suicidas.
- Incluir mensajes protectores, como información sobre líneas de ayuda y recursos de apoyo disponibles.
- Promover la detección de señales de alerta.
- Incidir positivamente en los espacios digitales también debe ser una prioridad, considerando el alcance y la influencia de las redes sociales.

La Comunicación Segura refiere entonces al desarrollo de intervenciones que promuevan la utilización de un enfoque comunicativo basado en la evidencia científica, capaz de

augmentar la concientización, proporcionar información relevante y veraz, modificar percepciones y motivar a las personas a buscar ayuda cuando lo necesiten.

Un ejemplo de mensaje por correo electrónico en instituciones o comunidades entregado por Jiménez-Molina et al. (2025) es el siguiente:

Logo	Fecha
<i>Comunicado</i>	
<i>Estimados miembros de la comunidad de la Facultad de Ciencias Sociales,</i> <i>Con profunda tristeza comunicamos el fallecimiento de [nombre], estudiante de nuestra comunidad. Expresamos nuestro más sentido pésame a su familia, amigas, amigos y seres queridos en este difícil momento.</i> <i>Entendemos que esta pérdida puede vivirse de maneras muy diversas y generar emociones como tristeza, confusión o preocupación. Les recordamos que pueden recibir apoyo en ese proceso y les animamos a contactar a la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Facultad [forma de contacto/link]. Este equipo estará disponible para acompañar y asistir a las y los estudiantes que lo necesiten.</i> <i>Por su parte, el Centro de Psicología Aplicada dispondrá de instancias de apoyo para las/os académicas/os y funcionarios/as que así lo requieran [forma de contacto].</i> <i>[Si es pertinente, añadir información sobre posibles ajustes en la rutina y ritos funerarios (dependiendo del deseo de la familia)].</i> <i>Según lo informado por la familia, el funeral se realizará el día (indicar fecha) en (indicar lugar). La Facultad dispondrá de medios de transporte para quienes deseen asistir. Durante esa jornada se considerará flexibilidad académica y laboral para las y los asistentes, procurando mantener la continuidad de las actividades de la Facultad.</i> <i>En estos momentos difíciles, el acompañamiento y apoyo mutuo es fundamental.</i> <i>Les agradecemos su comprensión y apoyo.</i> <i>(Identificación de persona o equipo responsable)</i>	

Para mayor información revisar las siguientes guías:

- [Guía Práctica para Medios de Comunicación: Prevención del Suicidio](#) (Minsal, 2022).
- [Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios](#) (OPS e IASP, 2023).

Anexo 2: Apoyándonos en comunidad

Consideraciones para abordar la muerte de un/a estudiante por suicidio

Orientaciones para docentes

La prioridad en este momento es mantener la prudencia comunicacional, prevenir situaciones que amplíen el riesgo, estar atentas/os al grado de afectación de las/os estudiantes y reforzar los apoyos disponibles.

En el encuentro con los estudiantes, es relevante:

- Tomarse unos minutos al inicio de la clase para hacer alusión a la compleja situación que se vive como comunidad por el fallecimiento del/la estudiante. Es importante, evitar retomar las actividades académicas como si nada hubiese ocurrido.
- Validar las emociones y preocupaciones que puedan surgir, manteniendo un clima de respeto, escucha y cuidado. Evitar abrir contenidos y más bien limitarse a entregar la información oficial que la facultad comunique.
- De ser preciso, y únicamente si se manifiesta algo explícito en torno al suicidio, señalar que es un fenómeno complejo y multifactorial, que habla del gran sufrimiento de la persona. Reforzar que se puede prevenir y que hay posibilidades de ser ayudada/o.
- Reforzar la importancia del cuidado personal y el apoyo mutuo e informar sobre las redes de apoyo disponibles. Informar que la DAE ofrece espacios de acompañamiento individuales y grupales para quienes lo necesiten. Para solicitar los apoyos, contactar a consejeria.dae@facso.cl o completar el [formulario](#).
- **Por su parte, en caso de que un/a profesor/a se vea personalmente afectada/o por esta situación, el Centro de Psicología Aplicada dispone de instancias de apoyo que pueden activarse de manera expedita a través del siguiente correo: caps@facso.cl**
- Prestar atención a la aparición de señales de alerta, derivando a las/os estudiantes a los espacios de acompañamiento dispuestos por la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) cuando corresponda. Tener presente que el impacto de un suicidio puede afectar a cualquier persona vinculada al entorno de la persona

fallecida y que la intensidad de este impacto dependerá de distintos factores como la cercanía con la persona fallecida, el grado de exposición al suceso, la existencia de vulnerabilidades previas, entre otros.

- Considerar otorgar flexibilidad académica a aquellas/os estudiantes directamente afectadas/os, en coordinación con la Carrera y la DAE.
- En caso que un/a estudiante acuda en situación de crisis al equipo docente para buscar ayuda, se recomienda:
 - Mantener la calma y acoger en un espacio tranquilo y seguro, evitando exponer al/la estudiante.
 - Escuchar de manera activa y validar la experiencia emocional del/la estudiante
 - Evitar profundizar en la situación que desencadena la crisis, sino más bien ayudar a identificar las necesidades que es importante abordar.
 - Orientar al/la estudiante a acceder al apoyo que brinda la DAE.
 - Si en la situación se expresa riesgo suicida explícito, pida que alguna persona llame a un profesional de la DAE para que se acerque al lugar donde se encuentran.
 - En caso de que el equipo DAE no esté disponible (por horario, porque la situación acontece fuera de la facultad u otros), se debe:
 - Contactar a un familiar o persona adulta de confianza para el/la estudiante que pueda hacerse responsable de llevarle a la urgencia de salud más cercana.
 - Recibir al contacto de emergencia y orientar a: no dejar solo/a al/la estudiante en ningún momento hasta acudir a la red de urgencia más cercana y supervisar que no tenga acceso a elementos o situaciones de riesgo.
 - También se puede recurrir al apoyo de las líneas telefónicas de contención que dispone el Ministerio de Salud (disponibles todos los días las 24 horas):
 - *4141 Línea de Prevención del Suicidio.
 - 6003607777 “Salud Responde” (opción 2 orientación psicológica).
 - Informar del abordaje realizado al equipo DAE para que se pueda hacer seguimiento del caso.
- Considerar que estamos en un contexto muy complejo para todas/os, por lo que también es importante que como docentes puedan desarrollar acciones de cuidado personal y colectivo que les permitan afrontar la afectación que se pueda generar.

Información de utilidad

Reacciones esperables frente a un suicidio:

- Estrés agudo (ansiedad intensa, taquicardia, tensión muscular, dificultad para pensar).
- Shock, bloqueo emocional (no poder llorar, no poder sentir dolor, estar paralizado/a...).
- Negación de lo ocurrido, incredulidad, incomprensión, dificultad para recordar.
- Rabia, pena, desesperanza, frustración, irritabilidad, culpa.
- Recuerdos y pensamientos intrusivos.
- Hipervigilancia.

Señales de alerta (*):

En el contexto académico:

- Patrones de interacción social inusuales o con cambios drásticos
- Conducta errática, desorganizada y/o inadecuada
- Respuestas emocionales exageradas e inapropiadas a la situación
- Comunicaciones escritas o verbales sobre problemas de salud mental (por ejemplo “no asistí porque no podía levantarme de la cama y me sentía mal”, “he pensado en dejar de existir”, “ojalá dormir y no despertar jamás”, etc.)
- Disminución del rendimiento académico
- Retrasos o ausencias reiteradas
- Baja importante en la capacidad de atención, concentración y/o motivación
- Temor a no poder cumplir con las responsabilidades

En otros espacios de la vida universitaria:

- Cambios drásticos en estado de ánimo, inestabilidad emocional, ansiedad, angustia o irritabilidad excesivas
- Sentimientos de soledad, aislamiento social
- Cambios llamativos en patrones de sueño y alimentación
- Pensamientos o sentimientos abrumadores
- Consumo problemático de drogas o alcohol
- Deterioro de la autoestima
- Dificultades para disfrutar de actividades que normalmente le gustaban
- Presencia de comportamientos de autolesión (cortarse o quemarse la piel) y/o pensamientos sobre la muerte

(*) De manera aislada, la presencia de alguna de estas señales no necesariamente implica la presencia de un problema de salud mental, pero si estas señales son persistentes y generan malestar intenso y/o interfieren con la vida diaria de la persona, es importante recibir ayuda.

Acciones de cuidado a potenciar:

- Hablar de lo que les sucede.
- Dejarse acompañar.
- Compartir con personas significativas.
- Realizar hobbies, actividades recreativas o que generen sensación de bienestar.
- Realizar ejercicios de respiración y meditación.
- Cuidar el sueño.
- Pedir ayuda a las redes de apoyo.

Redes de apoyo:

- Dirección de Asuntos Estudiantiles FACSO:
 - Solicitar atención a través del [enlace](#)
 - Correo: consejeria.dae@facso.cl
- Dirección de Salud Estudiantil: <https://cuestionariosaludmental.uchile.cl/>
- *4141 Línea del Minsal para la Prevención del Suicidio
- 6003607777, opción 2 (orientación psicológica), Salud Responde Minsal
- Chat del programa Quédate para prevención del suicidio:
<https://quedate.saludorienta.cl/>
- Servicio de urgencia del Instituto Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak (atiende 24 hrs.):
Olivos 837, Recoleta.
- Servicio de urgencia del Hospital Barros Luco: Gran Avenida José Miguel Carrera 3204,
San Miguel. Mesa Central: +562 25763000

Referencias

- Jiménez-Molina, A. Costa-Cordella, S., Rojas, G., Martínez, V., Del Río, P., Silva, M., Barrera, T., Ojeda, F. & Núñez, D. (2025). *Estar: Guía de postvención para el acompañamiento de personas, familias y comunidades tras una muerte por suicidio*. Santiago: Universidad Diego Portales/Universidad de Chile/Universidad San Sebastián.
https://www.imhay.org/wp-content/uploads/2025/09/ESTAR_Gui%CC%81a-de-Postvencio%CC%81n-para-el-acompa%C3%B1amiento-de-personas-familias-y-comunidades-tras-una-muerte-por-suicidio.pdf
- Ministerio de Salud. (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales: Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares.
<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/GUIA-PREVENCION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>
- Ministerio de Salud. (2021a). Los medios de comunicación pueden ayudar a prevenir el suicidio.
<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/4.-Los-Medios-de-Comunicaci%C3%B3n-pueden-ayudar-a-prevenir-el-suicidio.pdf>
- Ministerio de Salud. (2021b). Guía de apoyo a sobrevivientes de pérdida por suicidio de un ser querido: Vivir después de la muerte. Ministerio de Salud y REPS.
https://s3.amazonaws.com/gobcl-prod/public_files/Campa%C3%B1as/Saludable-Mente/2021.01.15_VIVIR_DESPUES_DE_LA_MUERTE.pdf
- Minsal (2025). Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio 2025-2034. Documento Consulta Pública.
<https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/02/Estrategia-Nacional-de-Prevencio%CC%81n-del-Suicidio-Consulta-Publica.pdf>