



CEMERA  
Centro de Medicina Reproductiva y  
Desarrollo Integral del Adolescente

FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE



Núcleo Milenio para  
Mejorar la Salud Mental  
de Adolescentes y Jóvenes



MIDAP

Instituto Milenio para la Investigación  
en Depresión y Personalidad

# #enlaUvamosjuntos: Iniciativa de salud mental universitaria

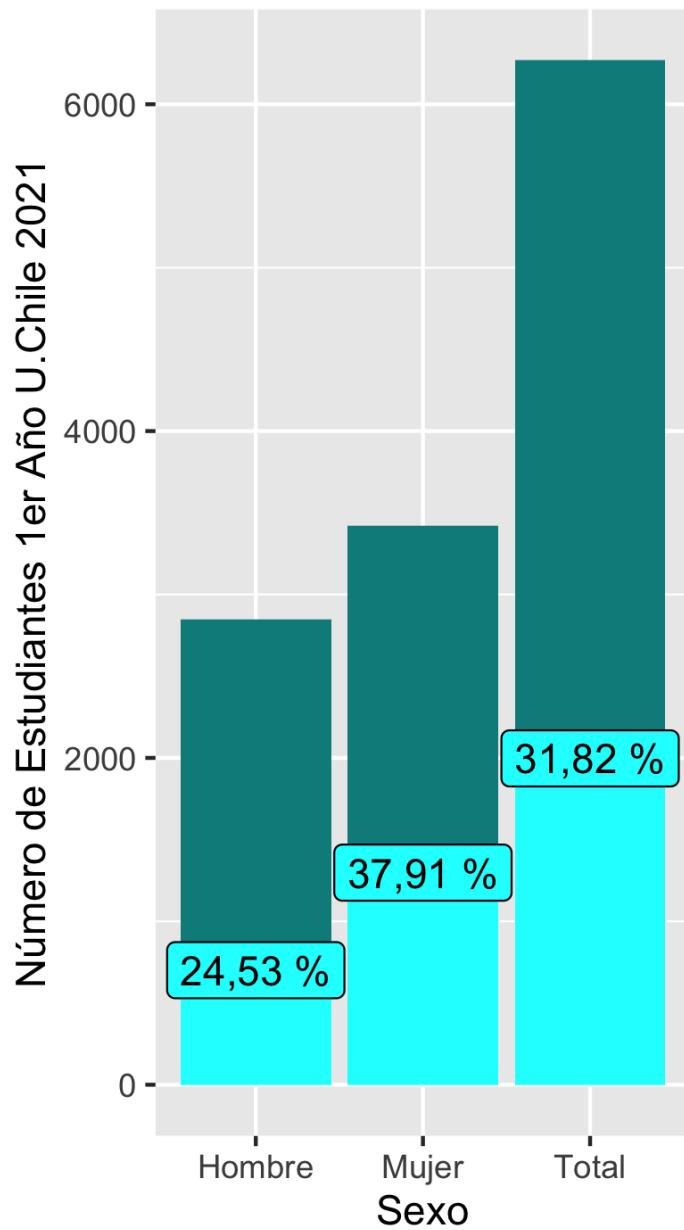
## Vania Martínez Nahuel





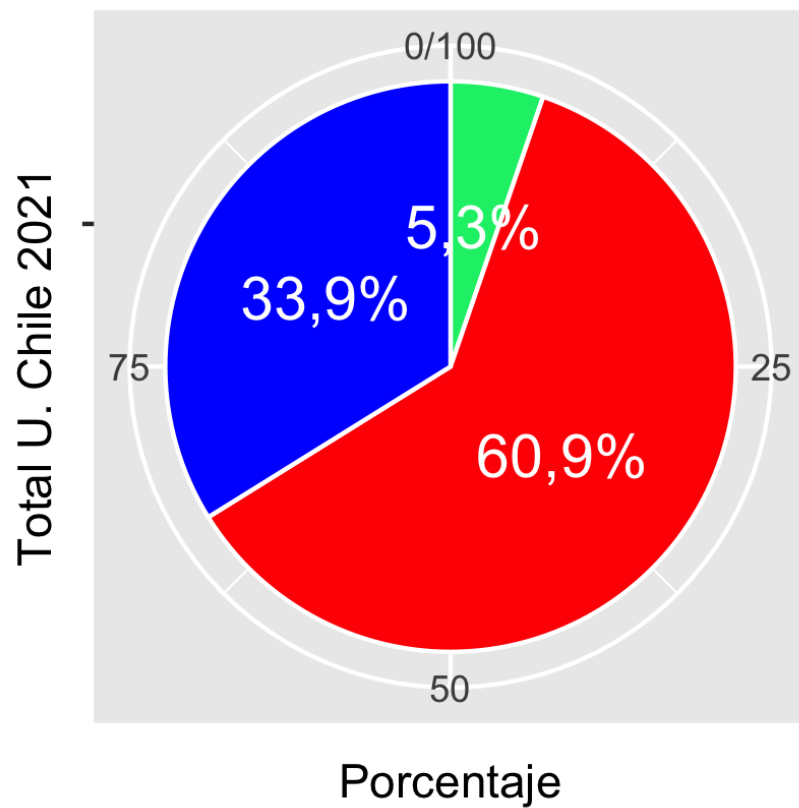
- Estudio longitudinal comenzado en Chile el 2020
  - The WHO World Mental Health International College Student Initiative (WMH-ICS)
  - Liderada por U. de Harvard
  - 20 países participando
- Complementado con estudios cualitativos
- Intervenciones digitales





1995 encuestas  
 Total de matrícula: 6269



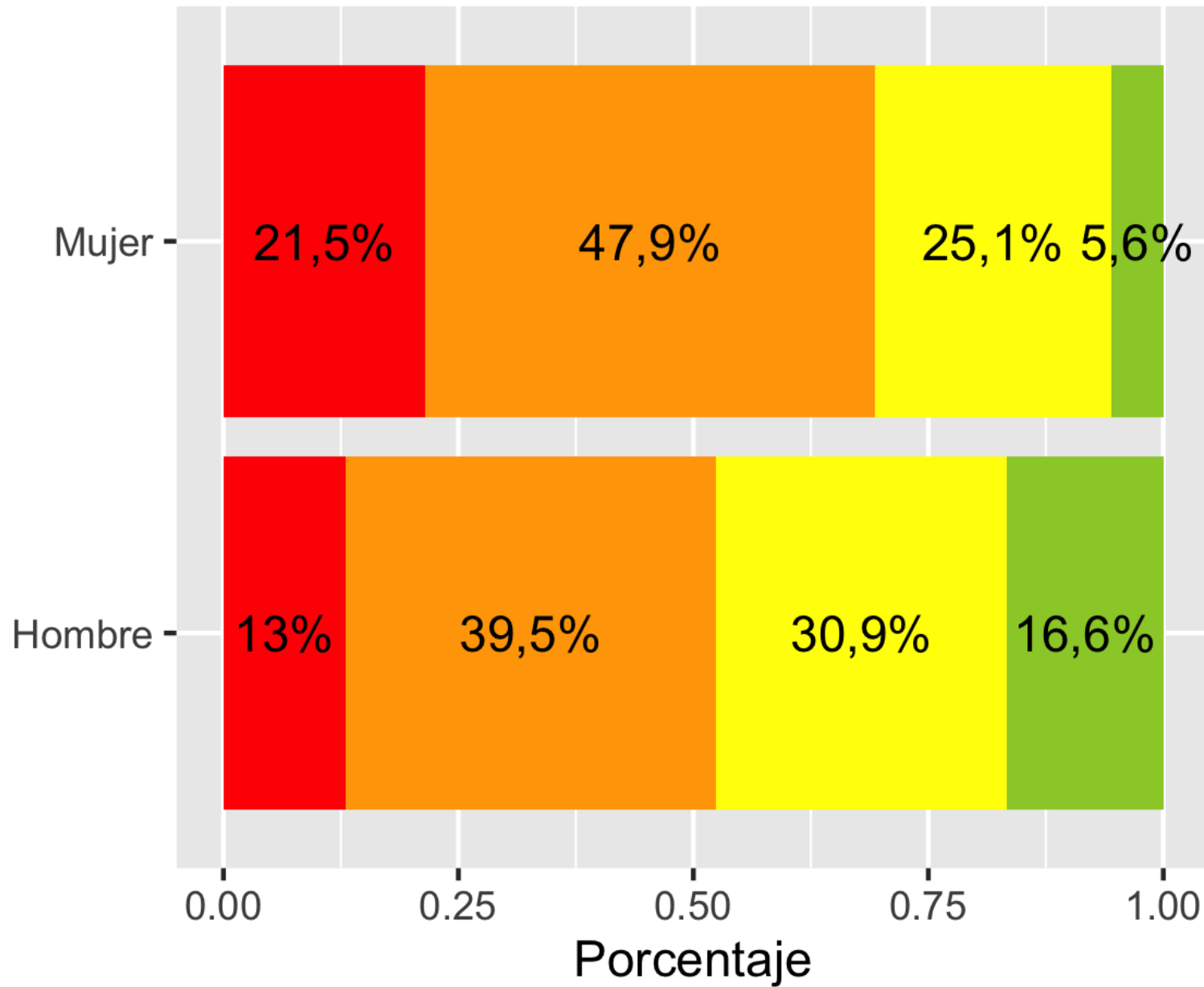
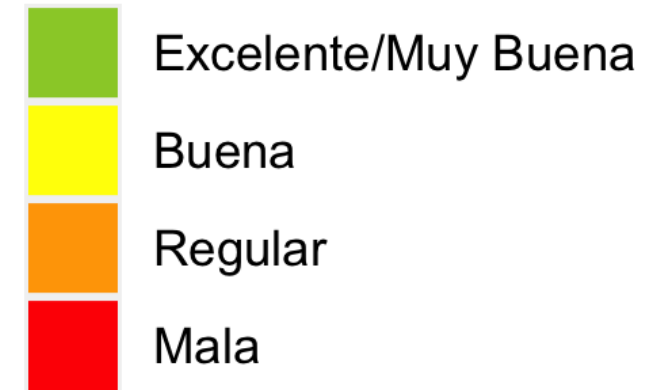


### Identidad de Genero

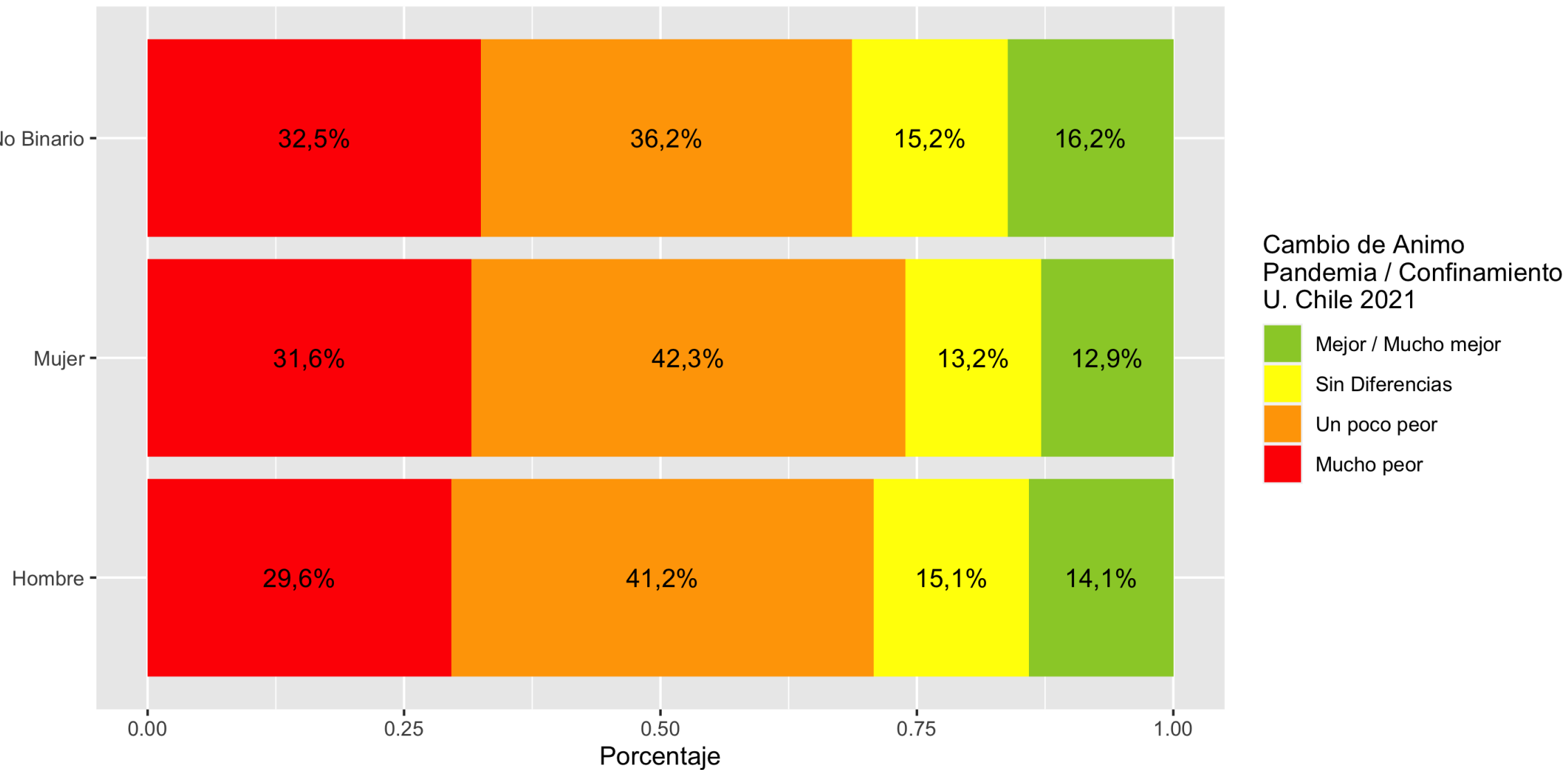
- Hombre
- Mujer
- Transgenero / No Binario



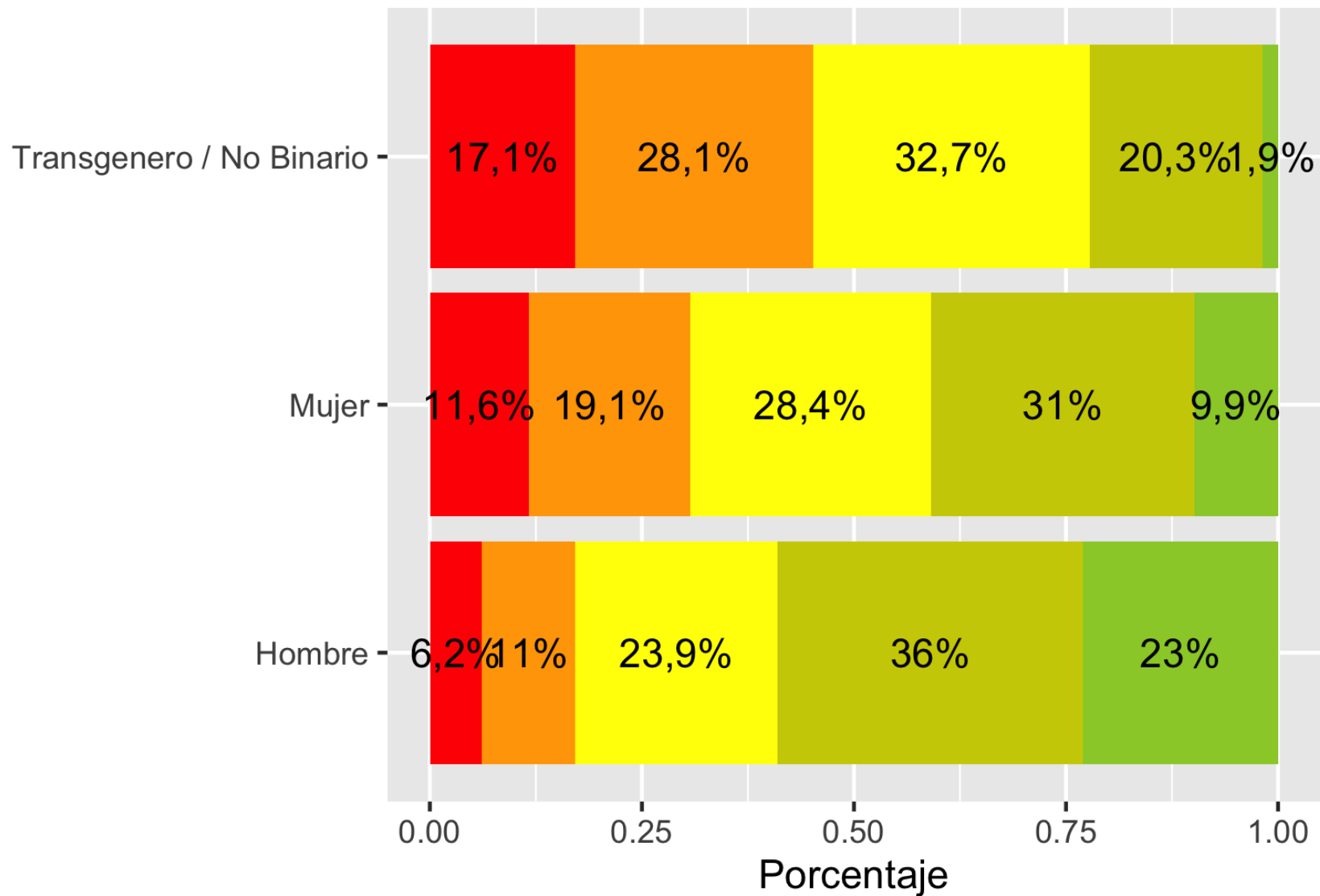
## Autopercepción Salud Mental Total U. Chile 2021



Identidad de Genero

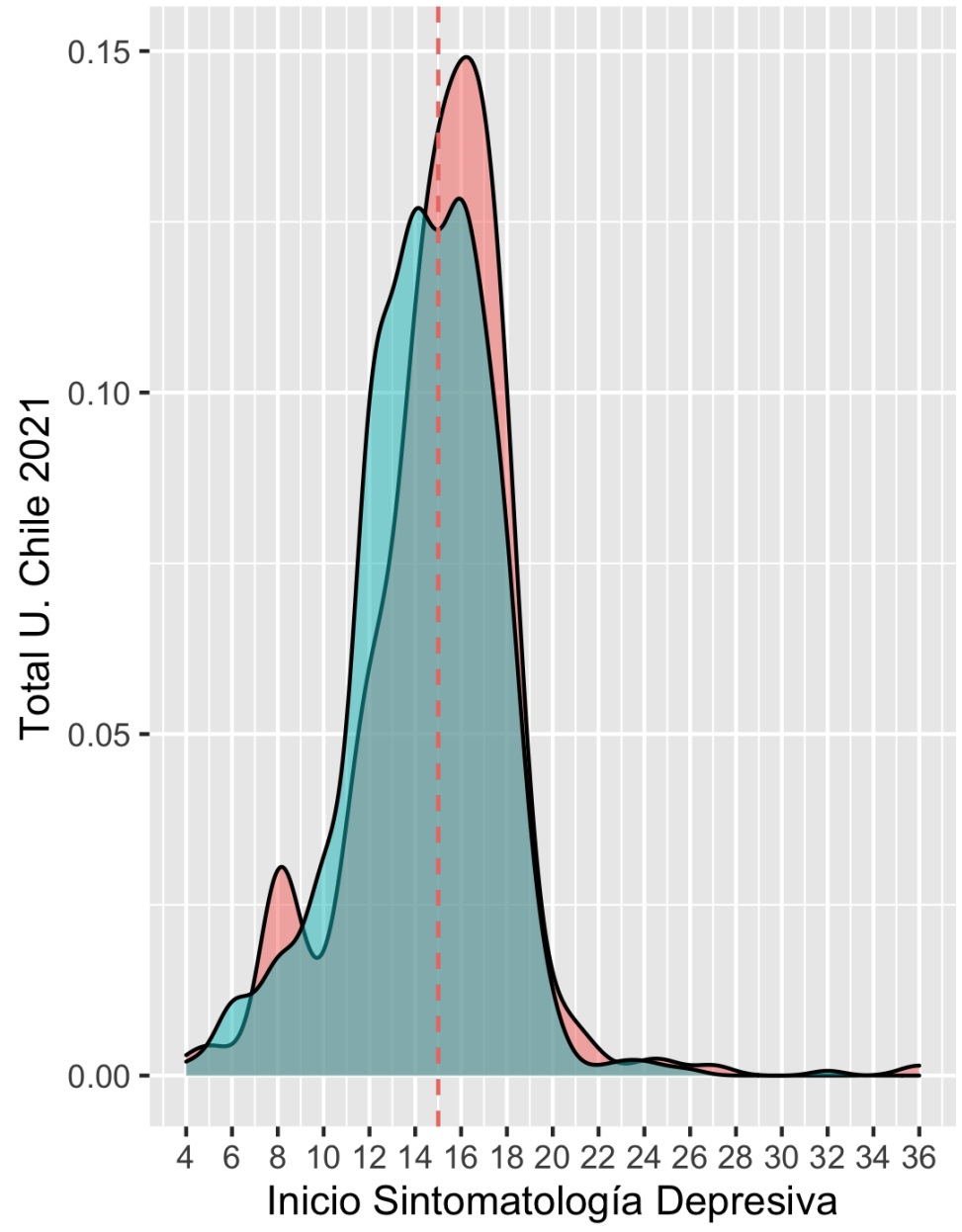


Identidad de Género



### Sintomatología Depresiva U. Chile 2021

- Ausencia o Síntomas Mínimos
- Síntomas Leves
- Síntomas Moderados
- Síntomas Moderadamente Severos
- Síntomas Severos

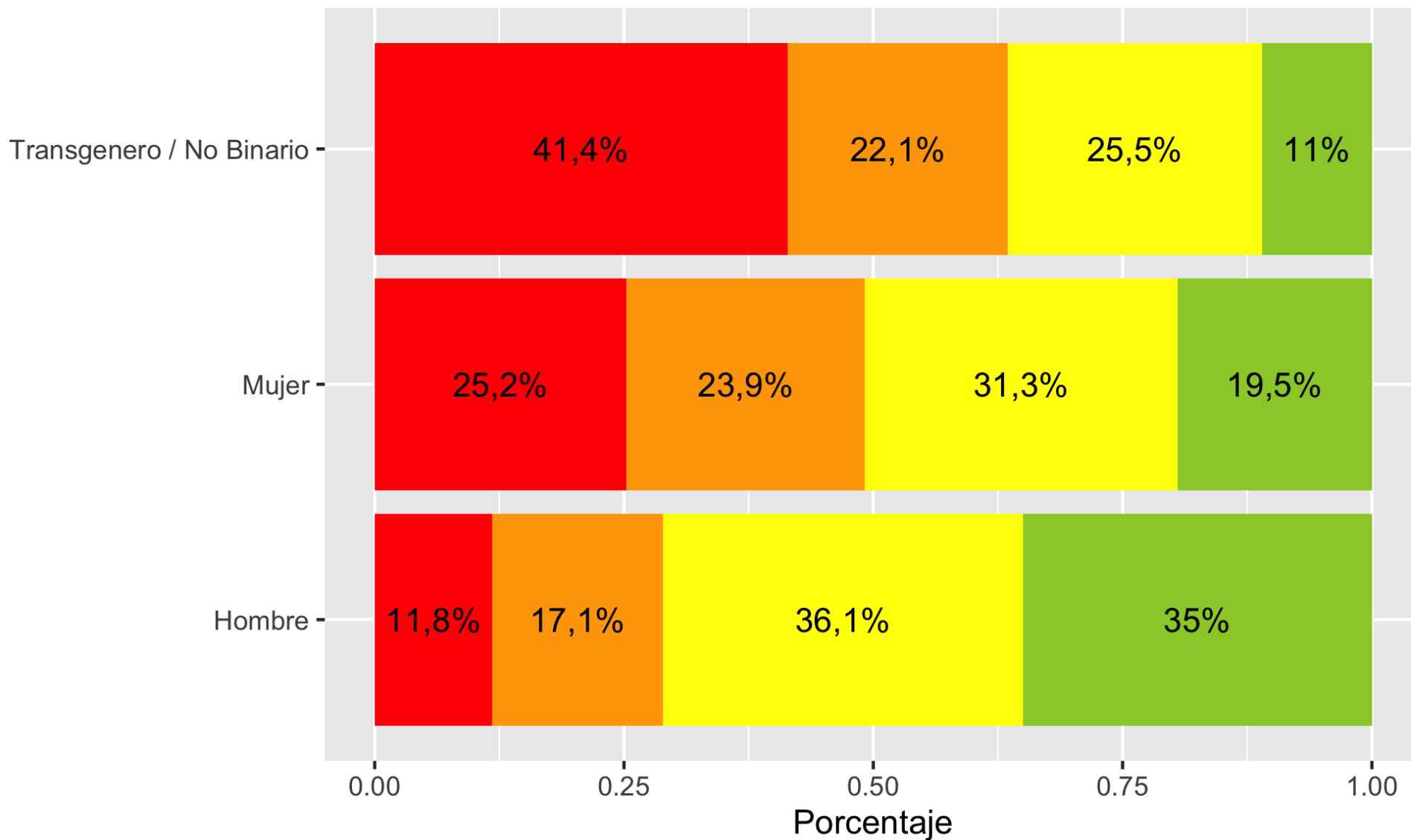


Sexo  
 Hombre  
 Mujer



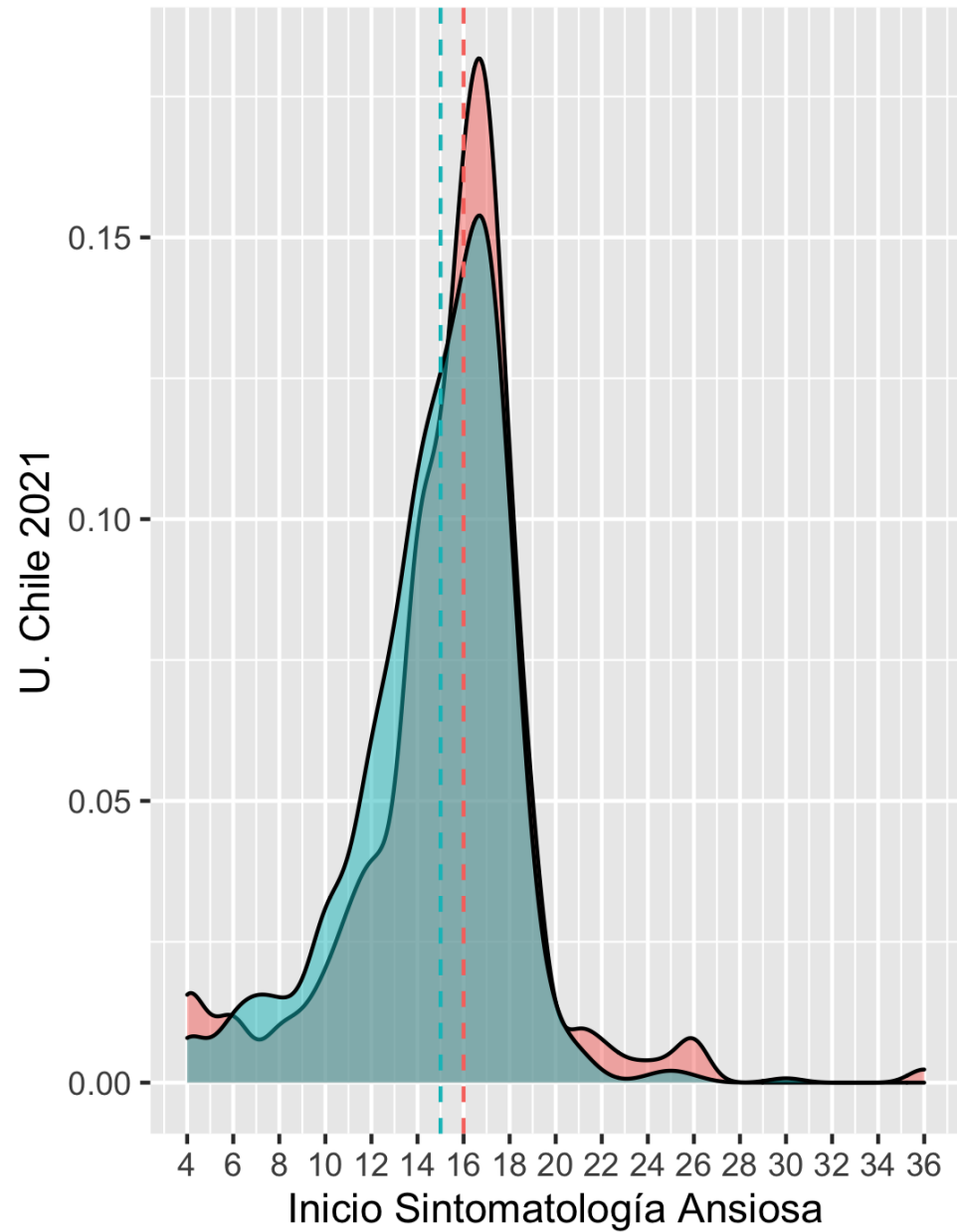


Identidad de Género



Sintomatología Ansiosa  
U. Chile 2021

- Mínima
- Leve
- Moderada
- Grave

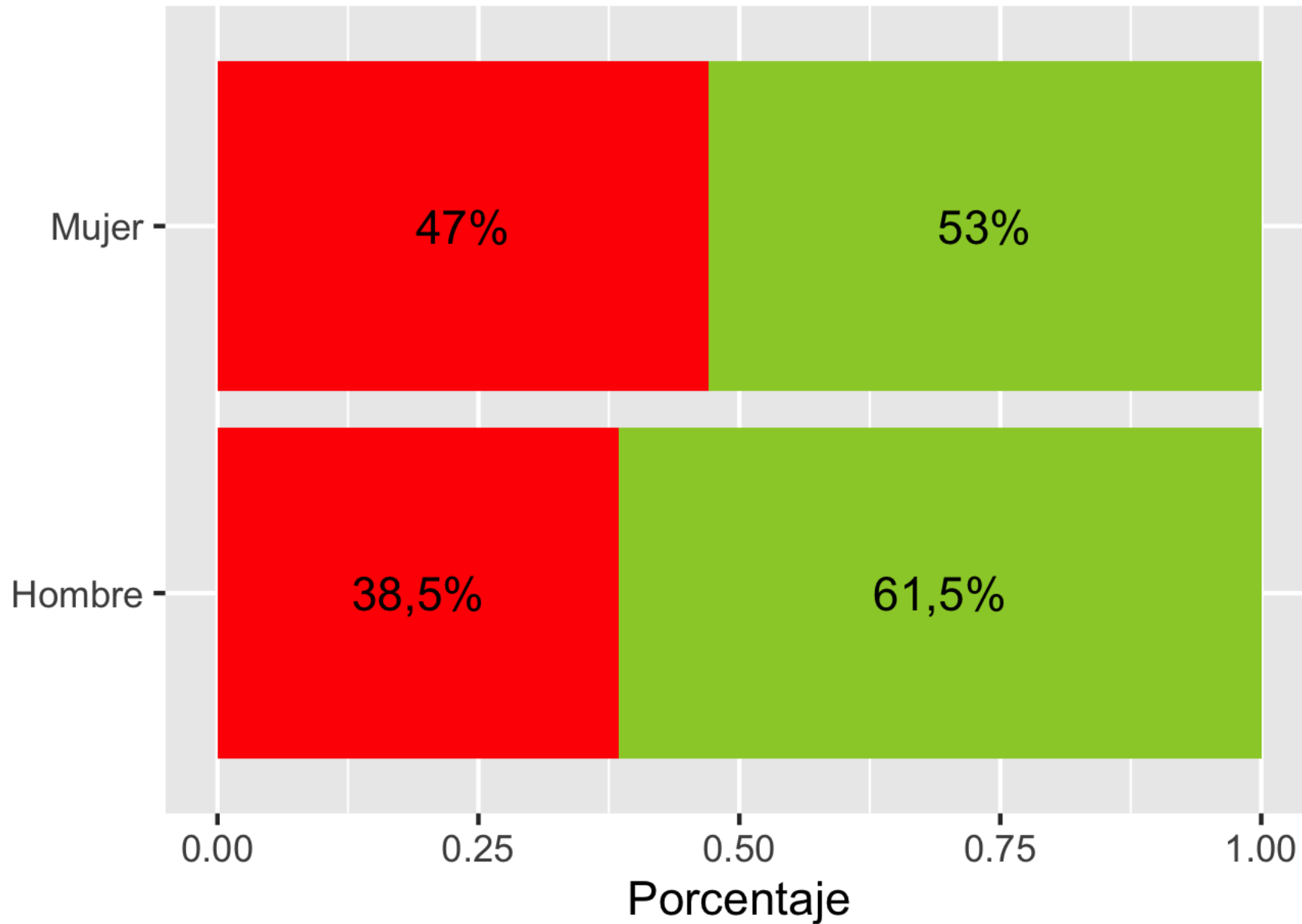


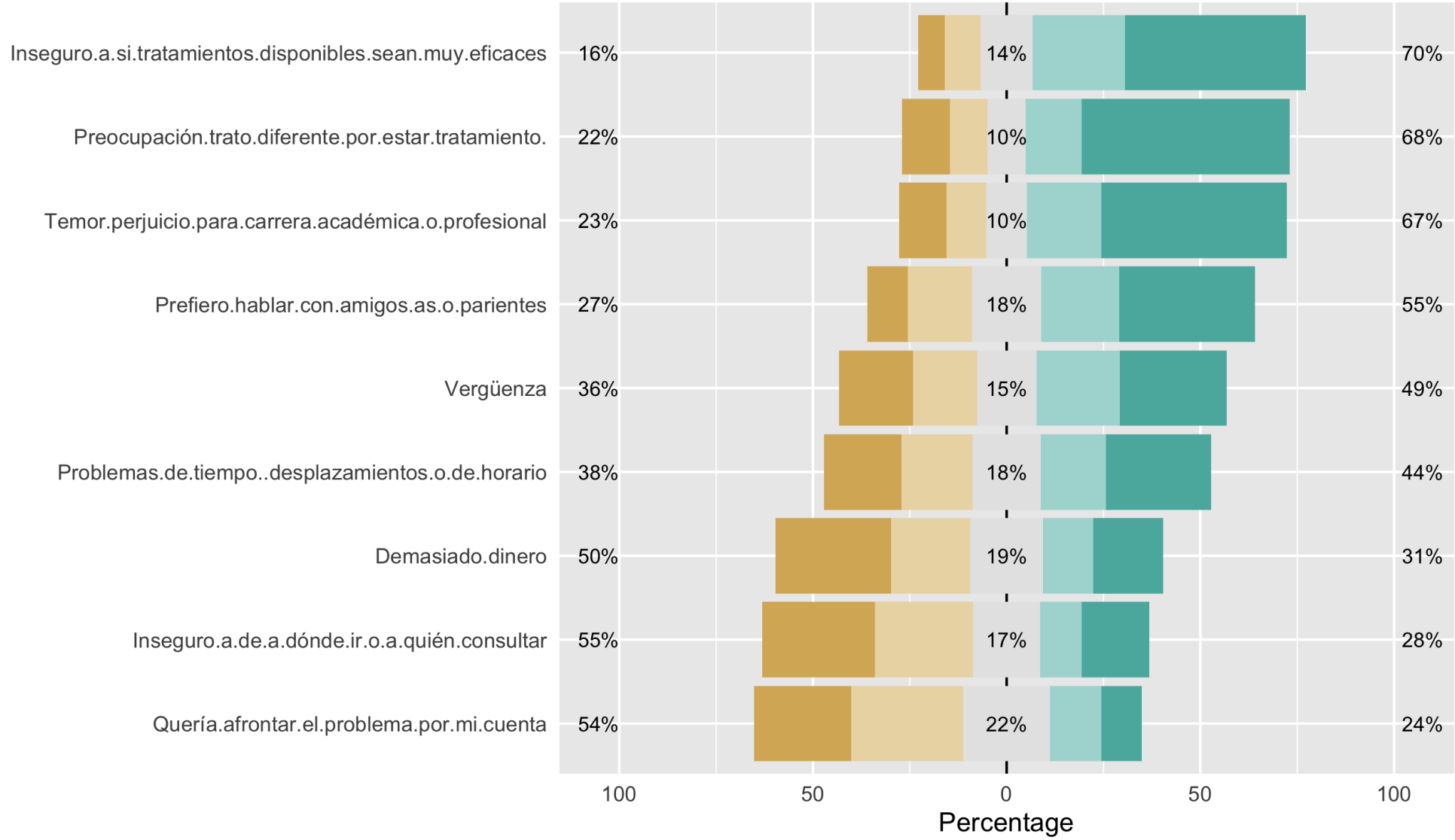
Sexo

- Hombre
- Mujer



## Atención Psicológica a lo largo de la Vida U. Chile 2021





1 Muy importante - 5 Nada Importante 1 2 3 4 5



# Modelo multinivel



[Mac-Ginty, Jiménez, Martínez, 2021]



# Propuesta de un modelo multinivel

- **Primer nivel:** promoción del bienestar y de estilos de vida saludables
  - Campañas masivas antiestigma
  - Actividad física
  - Nutrición saludable
  - Evitar alcohol y drogas
  - Higiene del sueño
  - Redes de apoyo
  - Sentido de pertenencia
  - Intervención a nivel curricular



# Propuesta de un modelo multinivel

- **Segundo nivel:** prevención de problemas de salud mental
  - Manejo de estrés: técnica de respiración, relajación, mindfulness
  - Entrenamiento en habilidades de aprendizaje y organización del tiempo



# Propuesta de un modelo multinivel

- **Tercer nivel:** detección temprana
  - Aplicación de cuestionarios de síntomas
  - Entrenamiento de comunidad educativa en detección del riesgo suicida
  - Intervenciones motivacionales para buscar ayuda oportuna
  - Información sobre posibilidades de tratamiento



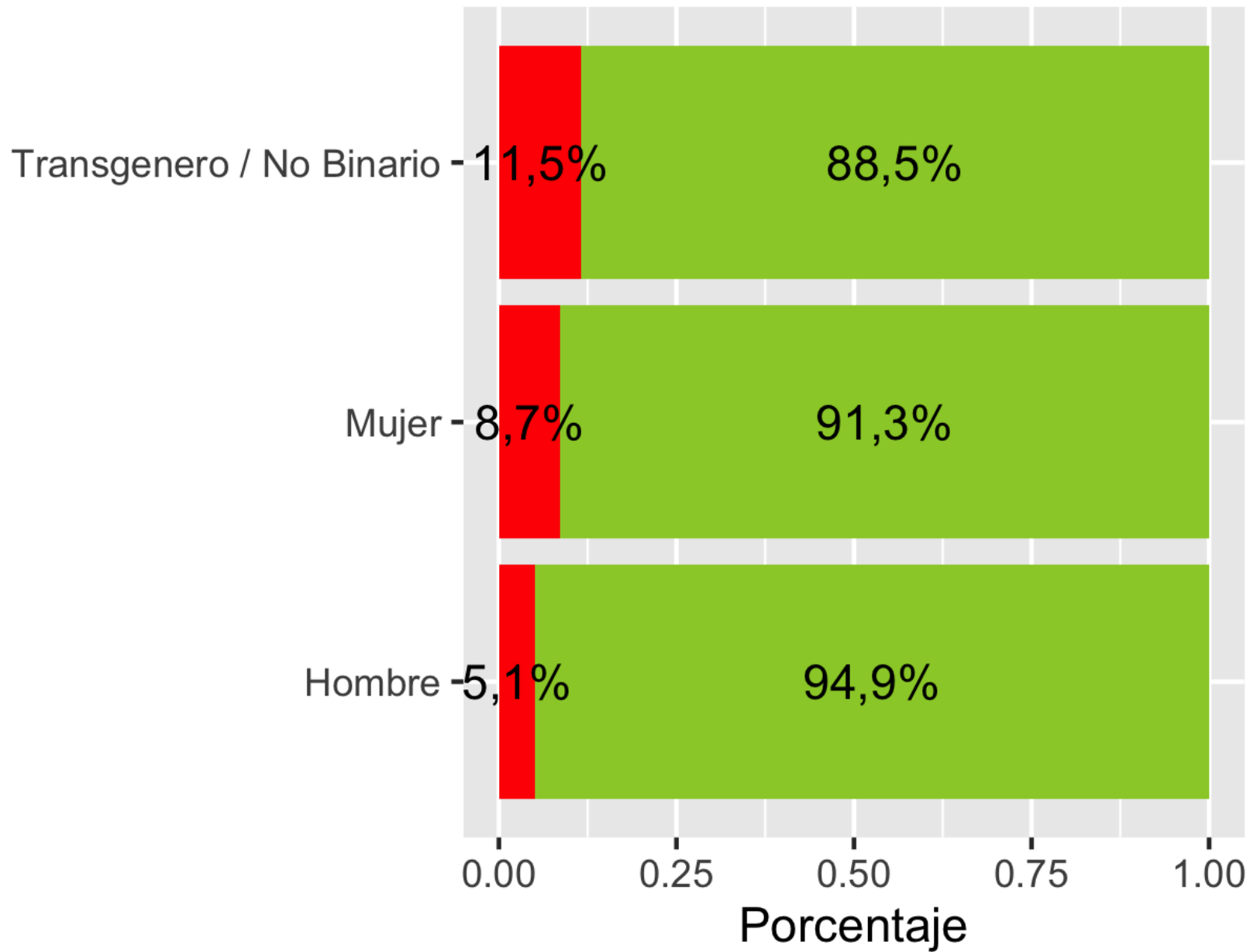


# Propuesta de un modelo multinivel

- **Cuarto nivel:** entregar servicios de calidad cuando es necesario
- **Quinto nivel:** derivar casos graves o con mala respuesta
  - Coordinación con red de salud pública y privada



Identidad de Género



Screening Riesgo Suicida  
U. Chile 2021



# Ten en cuenta

- Esta temática podría gatillar recuerdos sensibles y emociones dolorosas
- Pide ayuda a un(a) profesional de salud mental si la necesitas



# Factores de riesgo

- No existe una causa única para la conducta suicida
- El suicidio es multifactorial
- Pueden estar involucrados factores:
  - Individuales biológicos, psicológicos, experiencias de vida
  - Familiares
  - Ambientales (socioculturales, contextuales)



# Factores de riesgo individuales

- Sexo
- Psicopatología
- Autoagresiones
- Morbilidad biomédica y/o discapacidad



# Factores de riesgo individuales

- Introversión
- Impulsividad
- Desesperanza
- Sin sentido de pertenencia
- Sentirse carga para los demás
- Baja red de apoyo social percibida



# Factores de riesgo individuales

- Experiencias adversas tempranas y/o actuales
  - Maltrato físico
  - Abuso sexual
  - Negligencia
  - Bullying/ciberbullying
  - Discriminación/exclusión social (pueblos indígenas, personas en situación de migración, personas de la diversidad sexual y de género)



# Factores de riesgo individuales

- Ideación suicida persistente
- Intentos de suicidio previos





# Factores de riesgo familiares

- Antecedentes familiares (psicopatología y suicidio)
- Desventajas socio-económicas
- Eventos estresantes en la familia
- Conflictos familiares



# Factores de riesgo ambientales

- Acceso a métodos letales
- Difusión inapropiada de suicidios en los medios de comunicación y redes sociales
- Pertenencia a minorías (discriminación-estrés de minorías)
- Altas exigencias



# Factores de riesgo ambientales

- Conflictos comunitarios
- Barreras para la búsqueda de ayuda profesional
  - Estructurales
  - Actitudinales



# Factores precipitantes

- Eventos vitales estresantes (pérdidas, eventos traumáticos)
- Suicidio de un(a) par o referente significativo(a)
- Crisis en trayectoria académica
- Consumo de alcohol y drogas



# Factores protectores individuales

- Habilidades sociales
- Autoestima y autoeficacia
- Proyecto de vida (satisfacción con la vida y espiritualidad)
- Hábitos de vida saludable
- Capacidad de buscar ayuda



# Factores protectores familiares

- Funcionamiento familiar con alta cohesión y bajo nivel de conflictos
- Apoyo familiar



# Factores protectores ambientales

- Integración/participación social
- Buenas relaciones interpersonales
- Sistemas de apoyo



# Definiciones

## Dificultad

- Variabilidad de términos
- Muchas veces asociados a etiquetas negativas

## “Suicidalidad”

- Existe un continuo desde pensamientos recurrentes de muerte hasta la muerte por suicidio





# Definiciones

- Ideación suicida
  - Sin intención suicida
  - Con intención suicida sin planificación
  - Con intención suicida y planificación
- Conducta suicida
  - Intento suicida: real, interrumpido, abortado
  - Conductas preparatorias
  - Suicidio (muerte por suicidio)



# Autoagresiones

- Acto deliberado que daña directamente el propio cuerpo sin intención suicida (cortes, quemaduras)



# Mitos de suicidio

- Si realmente se quiere suicidar no lo dice
- Quien dice que se va a suicidar, no lo hace
- Quienes intentan suicidarse solo quieren llamar la atención
- Preguntar sobre ideas de suicidio puede darle la idea a la persona



# Mitos de suicidio

- Solo especialistas pueden ayudar en el riesgo suicida
- Si mejoró de una crisis suicida no corre peligro
- Si quiso suicidarse una vez, querrá suicidarse siempre



# Señales de alerta indirecta

- Cambio en el comportamiento: aislado, retraído, irritable, desanimado, apariencia física descuidada
- Cambios en los hábitos de sueño o de alimentación
- Disminución del rendimiento académico y de sus habilidades para interactuar
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas



# Señales de alerta directa

- Expresión verbal o escrita de suicidio o alta desesperanza
- Actos de despedida
- Búsqueda de métodos suicidas
- Conductas autolesivas



# Escala de Columbia

## Subescalas:

- Ideación suicida
  - Intención
  - Planificación
- Conducta suicida
  - Intento suicida: real, interrumpido, abortado
  - Conductas preparatorias

Siempre formule las preguntas 1 y 2	En el último mes
1. ¿Has deseado estar muerto(a) o poder dormir y no despertar?	
2. ¿Has tenido realmente la idea de suicidarte?	
Si la respuesta es "SÍ" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6. Si la respuesta es "NO" a la pregunta 2, continúe con la pregunta 6.	
3. ¿Has pensado en cómo llevarías esto a cabo?	
4. ¿Has tenido estas ideas y alguna intención de llevarlas a cabo?	<b>Riesgo alto</b>
5. ¿Has comenzado a elaborar o has elaborado los detalles sobre cómo suicidarte? ¿Tienes intenciones de llevar a cabo este plan?	<b>Riesgo alto</b>
Siempre formule la pregunta 6	En los últimos 3 meses
6. ¿Alguna vez has hecho algo, comenzado a hacer algo o te has preparado para hacer algo para terminar tu vida? Ejemplos: Has juntado píldoras, obtenido un arma, regalado cosas de valor, escrito un testamento o carta de suicidio, tomado un arma pero has cambiado de idea, cortado con intención suicida, tratado de colgarte, etc.	<b>Riesgo alto</b>

Cualquier Sí debe ser tomado en serio. Busque ayuda de amigos, familiares, colegas y facilite una evaluación de salud mental.

Si la respuesta es Sí a la pregunta 4, 5 o 6 la evaluación de salud mental debe ser inmediata.

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

No deje a la persona sola hasta que reciba ayuda profesional



# Conducta a seguir

- Intervención en crisis
- Identificar conductas desencadenantes
- Reducción de métodos suicidas
- Alertar a familiares o personas cercanas
- Persona en riesgo inminente o vital: Traslado a Servicio de Urgencia





# Manejo de crisis suicida

- Actitud empática
- Evitar crítica, juicios valorativos y descalificaciones
- Evitar dar consejos o sermones que defienden el “valor de la vida”
- Evitar búsqueda de “culpables”
- Explicar al adolescente que no se puede aplicar confidencialidad
- Mantener disponibilidad / facilitar acceso a ayuda



# Plan de seguridad

- Elimina elementos que te pueden dañar
- Evita situaciones que te ponen mal
- Identifica tus señales de alerta
- Utiliza tus estrategias de afrontamiento
  - Mi música
  - Mis lugares favoritos
- Revisa tus razones para vivir



# Plan de seguridad

- Contacta a quienes te pueden ayudar
- Incluir FONO Salud Responde 600 360 7777
- Mantener disponibilidad / facilitar acceso a ayuda



# Plan de seguridad


Mis razones para vivir

♥

Cosas que puedo hacer para calmarme

🧘

imhay.org




Personas que puedo contactar

👤

Apoyo profesional

👤+

imhay.org



# Redes de apoyo



# Regulación emocional



Observa cómo Charlotte aprendió a regular sus emociones



## 5 ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL



1 Distraerse



2 Relajarse



3 Apoyarse en alguien



4 Utilizar el humor



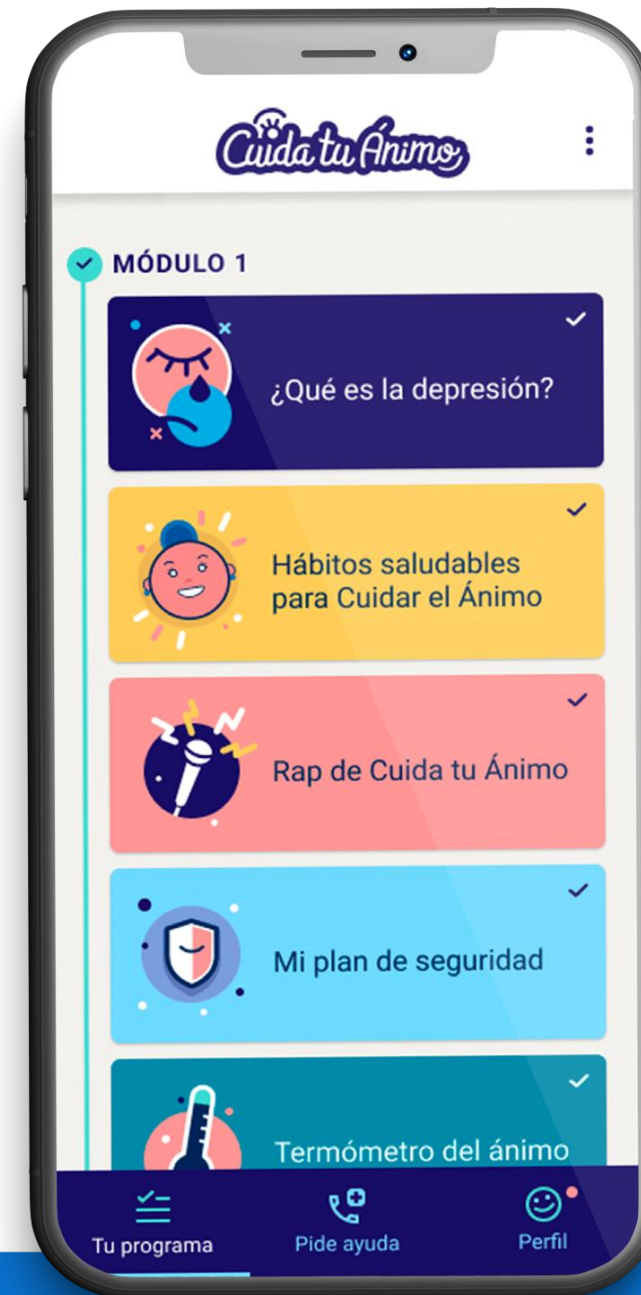
5 Hacer actividad física

[imhay.org](http://imhay.org)



# App Cuida tu ánimo

- Gratuita
- Basada en evidencia
- Diseño participativo



# ¿Dónde solicitar ayuda?

- [www.imhay.org/atencion-en-salud-mental/](http://www.imhay.org/atencion-en-salud-mental/)



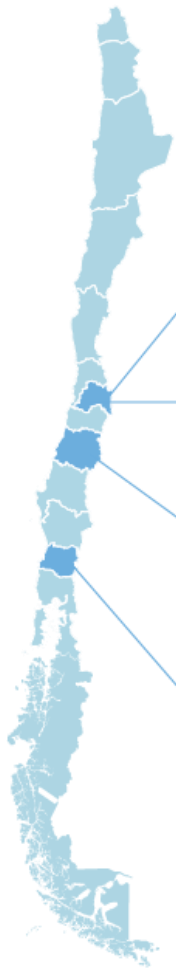


# Ideas claves

- Prevenir es mejor que curar
- Somos una comunidad: no estás solo
- Existen recursos para solicitar ayuda

E-mail: [vmartinezn@uchile.cl](mailto:vmartinezn@uchile.cl)





Universidad de Chile



Universidad de los Andes



UNIVERSIDAD DE TALCA



Universidad Austral de Chile  
*Conocimiento y Naturaleza*



[www.imhay.org](http://www.imhay.org)



YouTube Imhay



@nm.imhay



@nm\_imhay



Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes