



CÍRCULO DE PREVENCIÓN

Guía práctica para la
prevención del suicidio

COMPRENDER • DETECTAR • ACOMPAÑAR • ACTUAR

EDICIÓN 2026

OM OM RED

INFANCIA • ADOLESCENCIA • EDUCACIÓN

Con el apoyo de





UNA CONVERSACIÓN QUE PUEDE IMPORTAR

Círculo de Prevención nace desde Open Mind y OM Social con un propósito: acercar a la sociedad información rigurosa, comprensible y práctica que pueda ayudarnos a prevenir el suicidio.

Porque la prevención no ocurre únicamente dentro de una consulta:

en casa · en un aula · en un vestuario · en una empresa · en una comisaría · en un hospital · en un escenario · entre amigos.

Y, muchas veces, comienza con algo aparentemente sencillo:

atrevernos a preguntar cómo está alguien de verdad.

Esta guía no pretende convertir a nadie en profesional de la salud mental. Pretende ayudarnos a comprender mejor, detectar señales, acompañar sin juzgar y saber cuándo debemos actuar y pedir ayuda.

El silencio no protege.

Hablar con respeto puede abrir una puerta.



QUIÉNES FORMAN ESTE CÍRCULO

Círculo de Prevención nace a partir de una conversación multidisciplinar entre profesionales de diferentes ámbitos.



DR. EDUARDO VERA BARRIOS

Psiquiatra especializado en conducta suicida, con experiencia clínica, docente y de investigación en salud mental.



SAIOA GAJATE MENDIZABAL

Psicóloga General Sanitaria especializada en prevención e intervención psicológica, adolescencia y situaciones de crisis.



LUCÍA GILI POZO

Psicóloga General Sanitaria y psicóloga deportiva, con experiencia clínica y en contextos de deporte y alto rendimiento.



IVÁN PERNÍA

Fundador y CEO de Open Mind. Director y moderador de Círculo de Prevención.

**El proyecto transforma el diálogo entre disciplinas
en una herramienta abierta para familias,
profesionales, organizaciones y sociedad.**



ANTES DE EMPEZAR

Esta guía tiene una finalidad exclusivamente informativa y preventiva.

No sustituye una evaluación médica, psicológica o psiquiátrica.

Si tú o alguien cercano está en una situación de peligro inmediato, ha realizado una tentativa o existe riesgo de que pueda hacerse daño:

112

EMERGENCIAS

024

LÍNEA DE ATENCIÓN A LA
CONDUCTA SUICIDA

No es necesario afrontar una situación de riesgo en solitario.

Buscar ayuda profesional forma parte de la prevención.



COMPRENDER PARA PREVENIR

El suicidio es un fenómeno complejo. No suele existir una única causa.

En una misma persona pueden confluír factores psicológicos, sociales, familiares, laborales, económicos, médicos o vitales. Por eso debemos evitar explicaciones simplistas.

Detrás de una crisis suicida puede existir un sufrimiento psicológico intenso y una percepción de que no existen alternativas.

Pero una crisis puede cambiar.

Las circunstancias pueden cambiar.

La forma de percibirlas también puede cambiar.

Y el acceso a ayuda puede marcar una diferencia.

UNA IDEA ESENCIAL

No necesitamos comprender completamente el sufrimiento de alguien para tomárnoslo en serio.



MITOS QUE PUEDEN DIFICULTAR LA PREVENCIÓN

01 MITO ***"Quien habla de suicidio no lo hará."***

REALIDAD

No debemos interpretar una verbalización como una simple llamada de atención. Toda expresión relacionada con querer morir, desaparecer o hacerse daño merece ser escuchada y tomada en serio.

02 MITO ***"Preguntar por el suicidio puede darle la idea."***

REALIDAD

Hablar directamente y con respeto sobre el suicidio no significa provocarlo. Cuando existe preocupación, preguntar puede facilitar que una persona verbalice algo que hasta ese momento estaba viviendo en silencio.

03 MITO ***"Si parece estar mejor, el peligro ha desaparecido."***

REALIDAD

La evolución emocional no siempre es lineal. Cuando existe riesgo o ha existido recientemente, el seguimiento y el acompañamiento continúan siendo importantes.

04 MITO ***"Tengo que saber exactamente qué decir."***

REALIDAD

No. A menudo es más importante escuchar, permanecer cerca y facilitar ayuda que encontrar una frase perfecta.



FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR LA VULNERABILIDAD

No existe un perfil único. Tampoco un factor aislado permite predecir por sí mismo una conducta suicida. Pero determinadas circunstancias pueden aumentar la vulnerabilidad cuando se combinan con otras. Entre ellas pueden encontrarse:

- Sufrimiento psicológico intenso
- Aislamiento
- Soledad no deseada
- Acontecimientos vitales especialmente dolorosos
- Conflictos familiares o sentimentales
- Pérdidas
- Problemas económicos o laborales
- Acoso
- Discriminación
- Dolor físico persistente
- Exposición a situaciones traumáticas
- Consumo problemático de sustancias
- Antecedentes de conducta suicida
- Desesperanza

La presencia de alguno de estos factores no significa que una persona vaya a suicidarse.

El contexto importa. La acumulación de factores importa. Y cada persona necesita una valoración individual.



SEÑALES QUE MERECEN ATENCIÓN

Podemos prestar especial atención a cambios o comportamientos como:

- Hablar sobre querer morir o desaparecer
- Expresar desesperanza intensa
- Sentir que se es una carga para los demás
- Aislamiento progresivo
- Pérdida marcada de interés
- Cambios relevantes de comportamiento
- Despedidas inusuales
- Abandono de rutinas importantes
- Alteraciones significativas del sueño
- Aumento de conductas de riesgo
- Autolesiones
- Verbalizaciones relacionadas con no encontrar salida
- Cambios bruscos tras una crisis importante

Ninguna de estas señales permite establecer por sí sola que alguien vaya a intentar suicidarse. Pero cuando algo nos preocupa:

Es mejor preguntar que mirar hacia otro lado.



PREGUNTAR TAMBIÉN ES CUIDAR

Podemos empezar desde algo que hemos observado.

"Últimamente te noto diferente y me preocupa cómo estás."

Después podemos abrir la conversación.

"¿Cómo estás de verdad?"

Y, cuando existen razones para preocuparnos, podemos preguntar directamente:

"¿Has pensado en hacerte daño?"

"¿Has pensado en suicidarte?"

No hace falta dramatizar. No hace falta interrogar. Hace falta preguntar desde el interés genuino y estar preparados para escuchar la respuesta.



ESCUCHAR SIN JUZGAR

Cuando alguien comparte un sufrimiento profundo, nuestra primera reacción puede ser intentar convencerle inmediatamente de que piense de otra manera. Pero escuchar puede ser más importante. Escuchar significa:

- Permitir que hable
- Aceptar silencios
- No discutir sus emociones
- No minimizar
- No juzgar
- Agradecer la confianza
- Mostrar disponibilidad
- Ayudar a buscar apoyo

Podemos decir:

| ***"Gracias por contármelo."***

| ***"Quiero ayudarte a que no tengas que afrontar esto solo."***

| ***"Vamos a buscar ayuda juntos."***



FRASES QUE CONVIENE EVITAR

Aunque se digan con buena intención, algunas respuestas pueden aumentar la sensación de incomprensión, culpa o aislamiento. Evita:

- “Anímate”*
- “No pienses así”*
- “Hay gente que está peor”*
- “No digas tonterías”*
- “Tienes una vida estupenda”*
- “Lo tienes todo”*
- “Piensa en tu familia”*
- “No puedes hacerles eso”*

No necesitamos negar lo que siente una persona para transmitir esperanza.

Podemos reconocer su sufrimiento y, al mismo tiempo, ayudarla a conectar con apoyo.



8 PASOS PARA ACOMPAÑAR

Un marco sencillo para estar presente cuando alguien lo necesita.

01

OBSERVA

Presta atención a cambios importantes.

02

ACÉRCATE

Busca un momento tranquilo y privado.

03

PREGUNTA

Si algo te preocupa, pregunta.

04

ESCUCHA

Sin juzgar ni minimizar.

05

TÓMALO EN SERIO

No conviertas una verbalización de sufrimiento en una discusión.

PASO CRÍTICO

06

ACTÚA SI EXISTE RIESGO

Si existe peligro inmediato, no dejes sola a la persona y solicita ayuda.

07

CONECTA CON PROFESIONALES

Facilita el acceso a recursos sanitarios o psicológicos adecuados.

08

MANTÉN EL CONTACTO

El acompañamiento posterior también importa.

Estos pasos ofrecen un marco general. Cada situación requiere una valoración individual y, siempre que exista riesgo, ayuda profesional.



¿Y SI QUIEN ESTÁ SUFRIENDO SOY YO?

Quizá has llegado hasta esta guía porque algunas de estas palabras se parecen a lo que estás viviendo.

No necesitas resolver hoy toda tu vida.

Puedes empezar por comunicar algo muy sencillo:

"No estoy bien y necesito ayuda."

Habla con alguien de confianza. Contacta con un profesional. No te quedes solo con lo que estás sintiendo.

SI EXISTE PELIGRO INMEDIATO

112

Emergencias

SI NECESITAS HABLAR O BUSCAR AYUDA ANTE
PENSAMIENTOS O CONDUCTA SUICIDA

024

Pedir ayuda puede ser el primer paso para atravesar un momento que ahora parece imposible.



FAMILIAS Y PERSONAS CERCANAS

Acompañar a alguien que está sufriendo puede generar:

miedo · culpa · rabia · impotencia · confusión · agotamiento.

No existe una reacción perfecta. Y una familia no tiene que convertirse en un equipo clínico. Puede:

- Acompañar
- Escuchar
- Observar
- Facilitar conversaciones
- Ayudar a buscar apoyo
- Mantener contacto
- Seguir las indicaciones profesionales

Las personas que acompañan también pueden necesitar ayuda.

Cuidar a quien cuida forma parte de la prevención.

PÁGINA 14

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y EDUCACIÓN

La infancia y la adolescencia son etapas de cambio. Uno de los principales retos para familias y docentes es diferenciar determinados cambios evolutivos de señales que pueden requerir una atención especial. Por eso es importante generar espacios en los que hablar de emociones no sea excepcional.

PREGUNTAS QUE NOS HAN TRASLADADO FAMILIAS Y CENTROS EDUCATIVOS

Estas son algunas de las preguntas que familias y centros educativos nos trasladan con mayor frecuencia y que orientan el desarrollo de nuestros recursos de prevención.

- | ¿Cómo gestiono mi miedo a hablar de suicidio con mi hijo o hija?
- | ¿Cómo explico qué significa según su edad?
- | ¿Cómo identifico que alguien puede estar pensando en suicidarse?
- | ¿Los pensamientos suicidas son normales en determinadas etapas o circunstancias?
- | ¿Qué hago si mi hijo, familiar o conocido me dice que está pensando en suicidarse?
- | ¿Y si soy yo quien tiene esos pensamientos?
- | Si una persona cercana ha intentado suicidarse, ¿cómo se lo explico a mi hijo?
- | ¿Cómo gestiono mi sentimiento de culpa?

La escuela también puede prevenir

Un centro educativo puede contribuir mediante:

- Protocolos claros
- Formación
- Canales seguros de comunicación
- Coordinación con familias
- Detección del acoso
- Derivación adecuada
- Educación emocional
- Prevención del aislamiento
- Creación de entornos de pertenencia

Escuchar antes de que exista una crisis también es prevención.



¿QUÉ PUEDE HACER UNA ORGANIZACIÓN?

No hace falta convertirse en un servicio clínico para contribuir a la prevención. Una organización puede:

FORMAR Para reconocer señales y actuar adecuadamente.	ESCUCHAR Crear canales donde pedir ayuda resulte posible.
PROTEGER Establecer protocolos claros y confidenciales.	DERIVAR Facilitar el acceso a profesionales.
ACOMPañAR Mantener contacto después de una crisis.	PREVENIR Construir culturas donde la vulnerabilidad no implique castigo o estigma.

Esto puede aplicarse a:

empresas · colegios · institutos · universidades · clubes · federaciones · asociaciones · instituciones · organizaciones culturales.



LA PREVENCIÓN NOS NECESITA A TODOS

No todas las acciones preventivas requieren una intervención extraordinaria. A veces comienzan con algo cotidiano.

Preguntar. Escuchar. No juzgar. Observar. No minimizar. Tomarse en serio un cambio. Facilitar ayuda. Mantener el contacto. Aprender. Compartir información fiable. Crear lugares donde pedir ayuda sea posible.

Nadie necesita conocer todas las respuestas para poder estar presente.



DESPUÉS DE UNA TENTATIVA O UNA MUERTE POR SUICIDIO

La prevención también continúa después de una crisis. Cuando alguien ha realizado una tentativa, el seguimiento profesional y el acompañamiento posterior son especialmente importantes.

Cuando se produce una muerte por suicidio, familiares, amistades, compañeros, equipos y comunidades pueden experimentar:

shock · dolor · culpa · rabia · preguntas · necesidad de entender.

Este acompañamiento posterior se conoce como **postvención** y también forma parte de la prevención.

Las personas afectadas pueden necesitar apoyo profesional. En colegios, empresas, clubes u organizaciones es importante evitar improvisaciones y actuar siguiendo criterios profesionales.

Quienes acompañan el duelo también necesitan ser acompañados.



ESTE CÍRCULO CONTINÚA

Esta guía no pretende cerrar una conversación. Pretende abrirla. Queremos seguir escuchando las preguntas de:

familias · docentes · adolescentes · deportistas · entrenadores · profesionales · empresas · organizaciones · artistas · ciudadanía.

¿TIENES UNA DUDA?

elcirculo@openmind.eco

Puedes escribirnos para plantear preguntas o proponer temas relacionados con prevención. Las preguntas recurrentes podrán servir para desarrollar nuevos contenidos y recursos de Círculo de Prevención.

IMPORTANTE

Este correo **no es un servicio de emergencias ni una consulta clínica individual.**

Si existe una situación de peligro inmediato: **112**

Si necesitas ayuda relacionada con conducta suicida: **024**



RECURSOS DE AYUDA

A · EMERGENCIA Y APOYO PÚBLICO

112

EMERGENCIAS

Ante una situación de peligro inmediato o riesgo urgente.

024

LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Servicio nacional, gratuito y confidencial, disponible 24 horas.



FUNDACIÓN ANAR

Niños y adolescentes: 900 20 20 10
Familias y centros escolares: 600 50 51 52

028 · SERVICIO ARCOÍRIS

Información y atención integral en materia de derechos LGTBI.

B · APOYO PROFESIONAL COMPLEMENTARIO

Therapy OM

Acceso a profesionales de psicología.
Primera valoración/orientación de 30 minutos.
therapyom.openmind.eco



Therapy OM no es un servicio de emergencias y no sustituye al 024, 112 ni a la atención sanitaria cuando sea necesaria.



PÁGINA 20

UN RECURSO COMPLEMENTARIO PARA CUIDARTE

Como parte de Círculo de Prevención 2026, Open Mind ofrece de forma gratuita a las personas que descargan esta guía acceso a Mindfulness OM, su plataforma de meditaciones y prácticas de bienestar.

IMPORTANTE

Mindfulness OM es una herramienta complementaria de bienestar y autocuidado. No es un tratamiento para la conducta suicida y no sustituye la atención psicológica, psiquiátrica o médica ni los servicios de emergencia.

ACCESO GRATUITO

3 meses de Mindfulness OM

CÓDIGO

CIRCULO26



Actívalo antes del
31 de diciembre de 2026

pro.mindfulnessom.com
openmind.eco/registro

Un espacio para parar, respirar y cuidar tu bienestar emocional.

Open Mind

PREVENIR · CUIDAR · AVANZAR



COMPRENDER.

Antes de juzgar.

DETECTAR.

Antes de ignorar.

ACOMPañAR.

Antes de dejar sola a una persona con su sufrimiento.

ACTUAR.

Cuando pedir ayuda ya no puede esperar.



HABLAR TAMBIÉN ES PREVENIR

No necesitamos tener todas las respuestas para acercarnos a alguien.

No necesitamos ser profesionales para preguntar:

"¿Cómo estás, de verdad?"

No necesitamos encontrar las palabras perfectas para escuchar.

Pero sí necesitamos aprender a reconocer cuándo alguien necesita ayuda. Y saber cuándo debemos pedirla.

La prevención del suicidio nos necesita a todos.

Comprender · Detectar · Acompañar · Actuar

CÍRCULO DE PREVENCIÓN 2026

Open Mind · OM Social

Prevenir · Cuidar · Avanzar

www.openmind.eco



FUENTES Y METODOLOGÍA

Círculo de Prevención 2026 nace a partir de la conversación multidisciplinar desarrollada por Open Mind y del trabajo posterior de revisión y actualización editorial.

Para esta edición se han revisado fuentes institucionales, documentación sanitaria y literatura científica disponible hasta agosto de 2026.

PRINCIPALES FUENTES DE REFERENCIA

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Ministerio de Sanidad · Gobierno de España
- Instituto Nacional de Estadística (INE)
- Línea 024 de atención a la conducta suicida
- Plan de Acción para la Prevención del Suicidio 2025–2027
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Informes y literatura científica especializada en prevención del suicidio, salud mental, infancia, adolescencia y entornos educativos.

CRITERIO EDITORIAL

La existencia de una asociación entre dos factores no implica necesariamente causalidad.

Las cifras, estudios y recomendaciones deben interpretarse dentro de su contexto y evitando generalizaciones.

Esta guía tiene una finalidad preventiva e informativa y no sustituye una valoración profesional individual.

La rigurosidad también es una forma de prevención.

CÍRCULO DE PREVENCIÓN 2026

Edición OM RED · Infancia, adolescencia y entorno educativo.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN



Open Mind · OM Social

 EDICIÓN OM RED

PARTICIPANTES

Dr. Eduardo Vera Barrios

Saioa Gajate Mendizabal

Lucía Gili Pozo

Iván Pernía

CON EL APOYO DE



Contacto

elcirculo@openmind.eco

www.openmind.eco