



## FICHA LÍNEAS Y SERVICIOS DE APOYO EN SALUD MENTAL EN CHILE

Cuando una persona experimenta un malestar emocional profundo, pueden aparecer cambios que a veces pasan desapercibidos y otras veces irrumpen de forma repentina. Puede sentirse sobrepasada, con una inquietud constante, muy cansada, con el sueño alterado o con la sensación de que nada tiene sentido. También pueden surgir pensamientos duros hacia la propia persona junto a la idea de recurrir a conductas que puedan dañarla. En algunos casos, el consumo de alcohol u otras sustancias puede aumentar, y actividades que antes eran importantes, comienzan a generar desinterés.

Las personas cercanas también pueden detectar señales importantes: distanciamiento inusual, variaciones bruscas en el ánimo, deterioro del desempeño laboral, descuido personal, gestos que parecen despedidas, entrega repentina de objetos significativos o comportamientos riesgosos poco habituales. Estos signos no definen a la persona ni deben interpretarse como un juicio, sino como un llamado urgente a recibir apoyo.

En estas situaciones, la contención inmediata puede marcar una diferencia enorme. Si notas que alguien expresa ideas suicidas o muestra señales de riesgo, es fundamental no dejar a esa persona sola. Tu presencia —o la de alguien cercano— puede ayudar a disminuir el peligro y logra entregar un sostén emocional clave. Si por alguna razón no puedes acompañarla, contacta a un familiar, amistad o persona de confianza que pueda acudir al lugar de trabajo para hacerse cargo y asegurarse de que llegue a un espacio seguro donde pueda recibir ayuda profesional.

Para quienes experimentan estas situaciones directamente, es recomendable contar con una pequeña red de apoyo previamente definida. Elige dos o tres personas de confianza, coméntales su rol en tu plan de autocuidado y acuerden cómo comunicarse y cuándo pedir acompañamiento presencial. También es útil no realizar actividades en solitario mientras atraviesas este momento, así como pedir apoyo para limitar temporalmente el acceso a objetos o lugares que aumenten el riesgo.

Si sientes que en cualquier momento podrías perder el control o percibes un peligro inmediato, busca ayuda de urgencia sin esperar a que la situación empeore. Tu seguridad y la de los demás siempre es lo primero.

### **Salud Responde (600 360 7777)**

Atención 24/7. Entrega información, orientación y contención emocional. En salud mental apoya en crisis, riesgo suicida y coordina atención o rescate con la red asistencial.

### **\* 4141 – Línea de Prevención del Suicidio**

Gratuita, disponible 24/7 desde celulares. Atienden psicólogas y psicólogos especializados en crisis suicidas. Personas sordas: atención en lengua de señas mediante el link de Salud Responde.

### **Línea Salud Mental – Hospital Digital**

Atención psicológica gratuita por videollamada. Se agenda en el formulario “SaludableMente” del Ministerio de Salud.

<https://www.gob.cl/saludablemente/ayudaprofesionales/>

### **Quédate.cl**

Atención gratuita por mensajería instantánea con psicólogos. Disponible de lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs.

### **1455 – Orientación en Violencia contra la Mujer (SERNAMEG)**

Línea gratuita y confidencial para mujeres víctimas de violencia. Atención telefónica, chat web y WhatsApp +56 9 9700 7000.

## **131 – SAMU**

Número de emergencia médica para urgencias vitales.

## **Hablemos de Todo (INJUV)**

Canal digital atendido por psicólogas y psicólogos para jóvenes hasta 29 años. Entrega contención psicosocial, orientación y derivación. Disponible lunes a viernes, 11:00–20:00 hrs.

**Psicólogos Voluntarios de Chile:** <https://psicologosxchile.cl/>. ATENCIÓN por FONASA A, B, C, D y por ISAPRE  
Dirección: Guardia Vieja 202, of. 403, Providencia, Santiago de Chile

## **APPS - Programa de Apoyo Preventivo Psicológico del Instituto de Seguridad Laboral -ISL**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSclzt6FQ5GJaleyJSvSqUL\\_TRlptQj19aFvhJBPj99NM-LgHQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSclzt6FQ5GJaleyJSvSqUL_TRlptQj19aFvhJBPj99NM-LgHQ/viewform)

Para contención de equipos de trabajo enfrentados a situaciones de alto impacto emocional o hallazgos inesperados. También para prepararnos para identificar, detectar y acompañar en situaciones de crisis o emergencia.

- **U DE CHILE:** Centro de Psicología Aplicada (CAPs). Dirección: Av. Capitán Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago. **Teléfono:** +56 2 2978 7806 - **Correo:** caps@facso.cl
- **USACH:** Centro de Atención Psicológica (atención a estudiantes y comunidad).  
Para solicitar hora de atención, debes completar el siguiente formulario y serás contactad@ a la brevedad:  
**Formulario:** [forms.gle/2Nqx1xT3jpgV9zBU6](https://forms.gle/2Nqx1xT3jpgV9zBU6)
- **U Autónoma de Chile:** Cuenta con clínicas psicológicas en varias sedes a lo largo del país.  
**Teléfonos:** Providencia: 2 23036024; San Miguel: 2 23036748; Talca: 71 2735528; Temuco: 45 2895183  
**Web:** [uautonoma.cl/clinicas-psicologicas](http://uautonoma.cl/clinicas-psicologicas)
- **U Diego Portales:** Cuenta con clínica psicológica de atención gratuita a personas trans y de género no conforme (TGNC) que necesiten o crean necesitar acompañamiento o apoyo psicológico.  
**Web:** [clinicapsicologica.udp.cl](http://clinicapsicologica.udp.cl) - **Teléfono:** 56 2) 22676 2870 - **Correo:** [clinica.psicologica@udp.cl](mailto:clinica.psicologica@udp.cl)
- **U Alberto Hurtado:** Cuenta con clínica de atención psicológica. Atiende adultos e infanto-juveniles, buscando ofrecer terapias a precios accesibles.  
**Contacto:** +569 6841 0676 - **Web:** [psicologia.uahurtado.cl/ceps/servicios](http://psicologia.uahurtado.cl/ceps/servicios)