



# Boletín Informativo PARA SUPERVISORES

Programa de Asistencia a Empleados  
Septiembre 2024

## Pasos críticos que su lugar de trabajo puede tomar para prevenir el suicidio

Adaptado de Hope M. Tiesman, PhD; Jodi Frey, PhD, LCSW-C, CEAP; y Sally Spencer-Thomas, PsyD

**Los empleados pueden jugar un papel vital en la prevención del suicidio. Históricamente, el suicidio, la salud mental y el bienestar han sido subrepresentados en los esfuerzos de salud y seguridad en el lugar del trabajo, pero esto está cambiando.**

En algunos países europeos, existen estándares para el lugar de trabajo para los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo que pudiesen poner a los trabajadores en riesgo de suicidio. Además, en Francia, se ha responsabilizado a las empresas por lugares de trabajo tóxicos y métodos de gestión que contribuyeron al suicidio de empleados. A continuación resumimos algunas investigaciones y mejores prácticas para la prevención del suicidio como un recurso para las empresas y los trabajadores.

### El lugar de trabajo como factor de riesgo de suicidio

Los efectos del trabajo en el suicidio son complejos, el trabajo puede proteger contra el suicidio como una fuente de satisfacción y definición personal, contacto interpersonal y seguridad financiera. Sin embargo, cuando el trabajo está mal organizado o existen riesgos no gestionados, el trabajo puede incrementar el riesgo de suicidio en algunos trabajadores.

### Factores de riesgo de suicidio en el lugar de trabajo

Existen muchos factores diferentes que han demostrado tener un efecto adverso en la salud mental, y que de manera directa o indirecta afectan los pensamientos y conductas suicidas, y la muerte. Muchos de estos factores en el lugar de trabajo interactúan con factores fuera del lugar del trabajo para

incrementar el riesgo de suicidio.

Los riesgos del lugar de trabajo que contribuyen al riesgo incrementado de suicidio incluyen:

- Baja seguridad laboral, salarios bajos, y estrés laboral
- Acceso a instrumentos letales – la habilidad de obtener armas de fuego o fármacos
- Factores organizacionales de trabajo como horarios largos, o cambios de turno
- *Bullying* en el lugar de trabajo

Además, se descubrió que algunas profesiones tienen índices de suicidio más grandes que otras.

Factores del lugar de trabajo que contribuyen a un riesgo incrementado de suicidio incluyen:

- Trabajadores de construcción
- Oficiales de las fuerzas del orden público
- Veterinarios
- Algunos trabajadores de salud

### El lugar de trabajo como un sitio de educación, prevención e intervención

Los lugares de trabajo son un contexto importante para la prevención del suicidio. Los trabajadores pasan una gran cantidad de tiempo en el trabajo y los compañeros de trabajo y supervisores a menudo notan cambios importantes en el pensamiento o conductas que pudieran indicar un creciente riesgo de suicidio. Además la mayoría de la gente que muere por suicidio entran en la edad laboral (16-64). Muchos lugares de trabajo están involucrados con mejorar la salud mental de los trabajadores y su bienestar pero todavía tienen reservaciones para considerar la inclusión de la prevención contra del suicidio en su programación. Debido a que muchos lugares de trabajos ya tienen estructuras y recursos preparados para ayudar a los empleados a acceder a varios tipos de asistencia, agregar prevención contra el suicidio es el próximo paso lógico.

*Continúa en la siguiente página.*

Sin embargo, no existe una sola solución para la prevención del suicidio en el lugar de trabajo. Lo que funciona y lo que es necesario para una profesión o industria puede no ser aplicable en otra. Algunas de las estrategias generales que afectan positivamente los lugares de trabajo incluyen:

- Limitar el acceso a instrumentos letales
- Proporcionar apoyo entre colegas
- Incrementar el acceso a servicios de salud mental
- Reducir los estigmas para fomentar el acceso más fácil a la atención.

### Organización Mundial de la Salud

Los empleados y compañeros de trabajo deberían prestar atención a las siguientes señales:

- Expresiones de pensamientos o sentimientos acerca de terminar su propia vida.
- Expresiones de sentimientos de aislamiento, soledad, desesperanza, o pérdida de la autoestima.
- Rescisión de sus compañeros de trabajos, decremento en su desempeño laboral o dificultad para completar tareas.
- Cambios en la conducta, como la inquietud, irritabilidad, impulsividad, imprudencia o agresión.
- Hablar sobre planificar asuntos personales de muerte como hacer un testamento.
- Abuso de alcohol y otras sustancias.
- Estado de ánimo deprimente o la mención de comportamiento suicida pasado.
- *Bullying* o acoso.
- Prestar atención especial a la gente que está por perder su empleo.

Qué pueden hacer los compañeros de trabajo si les preocupa un colega:

- Expresar empatía y preocupación, alentarlos a hablar y escuchar sin ejercer un juicio.
- Preguntar si se pueden comunicar con alguien.
- Alentarles a comunicarse con un consejero o con servicios de salud dentro de la organización, si hay disponibles, o fuera de la organización, y acompañarlos.
- Si han intentado el suicidio o expresan que se lastimarán a propósito, remover los medios y no dejarlos solos. Buscar ayuda inmediata de los servicios de salud.

Lo que la empresa o los gerentes pueden hacer:

- Proporcionar sesiones informativas a sus empleados acerca de la salud mental y prevención de suicidio.
- Asegurarse que sus empleados sepan que recursos de apoyo tienen disponible.
- Fomentar un ambiente de trabajo en el cual los colegas se sientan cómodos hablando sobre problemas que impactan su habilidad para trabajar efectivamente.
- Familiarizarse con las leyes relevantes.
- Identificar y reducir factores estresantes de trabajo que pudieran impactar la salud mental negativamente.
- Diseñar e implementar un plan de cómo gestionar y comunicar de maneras sensible el suicidio o el intento de suicidio de un empleado de una manera que minimice el estrés.

### Conclusión

El índice de suicidio humano está incrementando. La pandemia del COVID-19 incrementó el estrés, los problemas de salud mental, la ideación suicida, los intentos y muertes por suicidio. Esto ha ayudado a incrementar la conciencia hacia estos problemas y a mostrar a los líderes del lugar del trabajo que la prevención del suicidio debería de ser parte de los programas y políticas de salud y seguridad.

Los lugares de trabajo son críticos en la prevención del suicidio porque los factores relacionados al trabajo se asocian al suicidio. Sus acciones pueden mejorar las vidas de sus trabajadores e incluso salvar sus vidas. Utilice algunos de los recursos de este *blog* traer conciencia a su lugar de trabajo el día de hoy.

**Si usted o alguien que conoces necesita ayuda inmediata, llame o envíe un mensaje de texto 988 o hable por chat a 988lifeline.org. En 988 le pondremos en contacto con un consejero de crisis calificado que puede ayudar.**

### Programa de asistencia a empleados (EAP, por sus siglas en inglés)

Para necesidades no críticas, puede comunicarse con el EAP de First Choice Health para recibir ayuda y conectarse con un consejero. Llámenos al (800) 777-4114 para mayor asistencia.

#### Referencias:

<https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2023/03/15/preventing-workplace-suicide/>

