



El papel de los empleadores en la prevención de suicidios

El suicidio es un problema crítico de salud pública en los Estados Unidos y una de las principales causas de muerte entre los adultos en edad para trabajar. Crear una cultura de salud y seguridad en el lugar de trabajo incluye la salud mental.

No hay una sola causa para el suicidio. A menudo, los factores estresantes y los problemas de salud se unen para crear sentimientos de desesperanza y desesperación. La mayoría de las personas que se quitan la vida exhiben una o más señales de advertencia ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen. Es importante que los gerentes y compañeros de trabajo estén preparados para notar y actuar sobre los cambios en el comportamiento de un colega.

Marque el camino

Los empleadores deben liderar con compasión y fomentar un entorno de apoyo:

- Hable sobre el estrés en el lugar de trabajo y los desafíos de salud mental y exprese su compromiso de priorizar la salud mental y el bienestar de los empleados.
- Pregunte sobre los factores estresantes en el lugar de trabajo y discuta qué apoyo o servicios pueden ayudar. Implemente cambios que sean factibles en función de sus comentarios.
- Establezca una política de "puertas abiertas" que aliente a los empleados a compartir preocupaciones e ideas con la gerencia sin temor a represalias.
- Anime a los empleados a conectarse y apoyarse mutuamente brindando oportunidades para interactuar.

Implemente políticas y programas

- Revise las políticas y los procedimientos sobre cómo se gestiona el trabajo para determinar si se necesitan flexibilidades adicionales.
- Evalúe su entorno de trabajo general, como las interacciones con los clientes, el programa de productividad, el ritmo de trabajo, etc., para determinar si hay factores de estrés en el lugar de trabajo que podría abordar.
- Comparta recursos educativos que aborden el estrés en el lugar de trabajo, la salud mental y el uso de sustancias.
- Si su organización tiene un programa de asistencia al empleado (EAP), recuerde a los empleados los beneficios y que es confidencial, y animelos a usarlo.
- Ayude a los empleados a comprender sus planes de beneficios de salud, incluidas las coberturas para la salud mental y el uso de sustancias.
- Ofrezca apoyo a los empleados que se han visto afectados por la pérdida por suicidio, proporcionando recursos y servicios para apoyar su proceso de recuperación.
- Proporcione información sobre los recursos y servicios de salud mental disponibles en su comunidad.

Equipe a los supervisores de primera línea

- Refuerce el papel del supervisor en la escucha y validación de los sentimientos,

(continuación)



preocupaciones y experiencias de los empleados. Es importante que entiendan que ser indiferente puede ser perjudicial.

- Asegúrese de que los supervisores implementen todas las flexibilidades que ha incorporado en sus políticas y procedimientos de trabajo. Anímelos a ser creativos al hacer ajustes para los empleados que experimentan factores estresantes en el hogar y el trabajo, o que se han visto afectados por la pérdida por suicidio.
- Invite a los profesionales a educar y capacitar a los supervisores para que reconozcan las señales de advertencia de suicidio e inicien conversaciones con los empleados.
- Cree un espacio en las reuniones de gestión y de otro tipo para que los supervisores de primera línea compartan sus propias preocupaciones y aprendan unos de otros.
- Responsabilice a los supervisores y capacite a aquellos que tienen dificultades para implementar sus políticas y programas.

Esté preparado

- **Tenga en cuenta** que puede haber señales de advertencia de riesgo de suicidio. La salud mental y el suicidio pueden ser difíciles de hablar, especialmente con los compañeros de trabajo, pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Cuando trabajas en estrecha colaboración con otros, puedes sentir cuando alguien está luchando.
- **Preste atención** a las señales de advertencia que pueden indicar que alguien está en riesgo de suicidio.
- **Comuníquese** si le preocupa un empleado o compañero de trabajo. Hable con ellos en privado, dales toda tu atención, y escuche sin juzgar.

- **Actuar** en caso de crisis. Quédese con el empleado y busque ayuda inmediata. Comuníquese con los servicios de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 988, o visite 988lifeline.org/chat.
- **Esté preparado** para apoyarse a sí mismo y a tus compañeros de trabajo a sobrellevar una pérdida por suicidio.

Comparta recursos con sus empleados

- **988 línea de ayuda en caso de suicidio y crisis:** llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite 988lifeline.org/chat para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo recursos de prevención y crisis para los empleados. Los veteranos pueden llamar al 988 y presionar 1 o visitar veteranscrisisline.net.
- **Línea de texto en caso de crisis:** envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741741 o visite crisistextline.org desde cualquier lugar de los EE. UU. para conectarse con un consejero de crisis capacitado de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para obtener más información, visite osha.gov/preventingsuicides, osha.gov/workplace-stress, o:

- Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (afsp.org)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (cdc.gov/suicide)
- Alianza de Acción Nacional para la Prevención del Suicidio (theactionalliance.org)
- Instituto Nacional de Salud Mental (nimh.nih.gov)
- Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (sprc.org)

Riesgo de suicidio: señales de advertencia

HABLA	COMPORTAMIENTO	LOS ESTADOS DE ÁNIMO
<ul style="list-style-type: none"> » Querer morir o suicidarse » Sentirse atrapado » Sentirse como una carga para los demás » Sentir que tienen un dolor insoportable » Sensación de desesperanza 	<ul style="list-style-type: none"> » Buscar una manera de terminar con la vida » Aumento en el consumo de alcohol o drogas » Retirarse de las actividades » Aislarse de la familia/amigos 	<ul style="list-style-type: none"> » Depresión » Ansiedad » Pérdida de interés » Alivio o mejora repentina » Humillación o vergüenza » Agitación o enojo » Irritabilidad