



## DESAROLLO DE UN PLAN DE RESPUESTA



ante incidentes de crisis de salud  
mental en el lugar de trabajo de la  
industria de la construcción

**HARD HAT  
COURAGE**



American  
Foundation  
for Suicide  
Prevention



## ¿Para quién es esta guía?

Esta guía está dirigida a los líderes de empresas y organizaciones del sector de la construcción, especialmente aquellas centradas en la seguridad y la salud, que buscan desarrollar o mejorar sus planes de respuesta para incluir la respuesta a crisis de salud mental, especialmente cuando se expresan ideación suicida (pensar en, planificar o considerar el suicidio) y/o riesgos de autolesión. Esta guía reúne las mejores prácticas de prevención del suicidio con los procesos de respuesta ante crisis adecuados para los entornos de la industria de la construcción. La guía tiene como objetivo ser un punto de partida y debe personalizarse según las necesidades y los procesos específicos de una empresa u organización.

## ¿Qué hace que un plan de respuesta sea eficaz?

- Comunicación y procesos claros y eficaces
- Responsabilidades y rendición de cuentas definidas
- Capacitación periódica y disponibilidad de recursos para garantizar que todos puedan identificar a las personas que podrían estar en riesgo de suicidio, iniciar una conversación, proporcionar recursos a personas como EAP o el 988, y conocer el plan de respuesta de la empresa.
  - P. ej.: Los recursos de prevención del suicidio de iniciativas como “Hard Hat Courage” pueden incorporarse al plan de estudios de salud y seguridad de los empleados.
- Concientización y acceso inmediato al plan de respuesta.
- Evaluación y revisión periódicas del plan para reflejar las lecciones aprendidas y las prácticas recomendadas actuales.

## EJEMPLO DE PLAN DE RESPUESTA

Cualquier persona que sea testigo o reciba información de que alguien puede estar experimentando una crisis de salud mental y/o ideación suicida es responsable de tomar medidas. Si estás preocupado por alguien, asume que eres el único que actuará y responderá en consecuencia o pedirá ayuda para responder. Iniciar una conversación con alguien que te preocupa es fundamental para prevenir el suicidio.

## Comprender las señales de alerta del suicidio

La mayoría de las personas que se quitan la vida presentan una o más señales de alerta a través de su forma de hablar, comportamiento o estado de ánimo. Alguien que esté considerando suicidarse podría:

- **HABLAR DE** matarse, sentirse desesperanzado, no tener motivos para vivir, ser una carga para los demás, sentirse atrapado, sufrir un dolor insoportable. Esto puede decirse en tono de broma, pero debe tomarse en serio.
- **PRESENTAN COMPORTAMIENTOS QUE INCLUYEN** un mayor consumo de alcohol o drogas; buscar una manera de suicidarse, como buscar en internet métodos para hacerlo; retirarse de las actividades; aislarse de la familia y los amigos; dormir demasiado o muy poco; visitar o llamar a personas para despedirse; regalar posesiones preciadas; agresividad; fatiga. Estos comportamientos pueden indicar especialmente riesgo si son nuevos o están relacionados con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.
- **MUESTRA SEÑALES DE** depresión, ansiedad, pérdida de interés, irritabilidad, humillación o vergüenza, agitación o ira, alivio o mejoría repentina.

## Paso 1: Evaluar la situación

Si eres testigo o recibes información de que alguien puede estar experimentando una crisis de salud mental y/o ideación suicida, determina si la persona puede estar en angustia aguda o en riesgo inminente. Hazlo observando las acciones de la persona y escuchando lo que dice. Muestra comprensión y toma en serio sus preocupaciones. Pregúntale directamente si esta pensando en suicidarse, con calma y sin juzgar. Hazle saber que su vida es importante para ti.

### ANGUSTIA AGUDA

**Hay motivos para preocuparse por la persona, pero no hay señales de riesgo inminente de autolesión.**

P. ej.:

- Muestra una o más señales de alerta de suicidio.
- Sin indicación de posesión inmediata de armas de fuego u otros medios letales de suicidio.

### RIESGO INMINENTE

**Hay motivos para preocuparse por la persona, y puede haber señales de un plan concreto, medios letales o intento de autolesionarse.**

P. ej.:

- Muestra una o más señales de alerta de suicidio, especialmente expresión de intención, deseo y/o un plan para hacerse daño.
- Se alega o se sabe que tiene medios letales o un arma.\*
- Intentos realizados para hacerse daño a uno mismo o daños reales incurridos a uno mismo.

\*No intentes acercarte o razonar con alguien que se presume que tiene o lleva un arma. Llama inmediatamente al 911.

## Paso 2: Intervenir

### ANGUSTIA AGUDA

- No necesitas capacitación especial para tener una conversación abierta y auténtica sobre la salud mental. A menudo, hablar del tema puede ser el primer paso importante para comprender dónde está alguien con su salud mental y ayudarlo a obtener apoyo o tratamiento, si es necesario.
- Pregunta directamente sobre el suicidio. Por ejemplo: “¿Tienes pensamientos suicidas?”
- Anímale a llamar al 988. (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis). Llama con la persona y cuelga de la línea una vez que esté conectado.
- Envía AYUDA por mensaje de texto al 741741 para comunicarse mediante mensajes de texto con un consejero de crisis capacitado de la Línea para mensajes de texto para crisis de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Documenta la situación y tus acciones para hacer seguimiento

### RIESGO INMINENTE

- Intenta acompañar a la persona a servicios de salud mental o a una sala de emergencias.
- Llama al personal de emergencias, p. ej., al 911, y sigue [insertar protocolos de emergencia de la empresa/organización – incluir enlace aquí].
  - Si no puedes llamar al 911 porque estás interactuando con la persona, solicita que un miembro del equipo de trabajo realice la llamada inmediatamente.
- Sigue los [procedimientos de violencia en el lugar de trabajo de la empresa/organización; incluir el enlace aquí cuando esté disponible]
- Documenta la situación y tus acciones para hacer seguimiento
- Garantiza tu propia seguridad y la seguridad de las demás personas que se encuentren cerca.

### Paso 3: Notificar a los compañeros adecuados y determinar los próximos pasos

**NOTIFICAR.** A la mayor brevedad posible, informa a [insertar el nombre del gerente responsable de proyecto/oficina, gerente de Salud y Seguridad y/o gerente de RR. HH.] o pide a un miembro del equipo que lo haga. Esa persona debe notificar, siguiendo la cadena de mando, en dirección de cadena jerárquica a [el gerente general con mayor responsabilidad, el gerente de Salud y Seguridad y el gerente de RR. HH.] según lo acordado dentro de tu organización.

**SI ES POSIBLE, OBTÉN MÁS INFORMACIÓN.** Sin interferir con la salud y la seguridad de la persona (y la de todos los que la rodean), [insertar nombre del miembro responsable del equipo de proyecto/oficina] debe comenzar un proceso para comprender lo que sucedió de boca de las personas más cercanas al evento. ¿Qué precedió o acompañó al problema? ¿Qué observaron quienes identificaron el problema? ¿Cuál es su relación con la persona? ¿Qué ocurrió antes del incidente? ¿Cómo intervinieron? Esta información puede ser útil para ayudar a los servicios de emergencia y para que un equipo de respuesta apoye mejor a la persona.

**CONSIDERA TENER UN EQUIPO DE RESPUESTA ANTE CRISIS:** Un equipo de respuesta a crisis o una cadena de comunicación preestablecidos pueden ser útiles para reunir los recursos adecuados rápidamente, manejar la información confidencial de manera adecuada y para tomar decisiones receptivas y exhaustivas sobre los próximos pasos. Dependiendo de su organización, un Equipo de Respuesta ante Crisis de salud y seguridad, un equipo específico de salud mental u otro equipo de respuesta rápida pueden ser los más apropiados.

**PROGRAMA UNA LLAMADA** con [los colegas apropiados o el Equipo de Respuesta ante Crisis] lo antes posible después de que se identifique la situación y después de que se haya abordado cualquier riesgo inminente para la salud y la seguridad. Los objetivos de la llamada deben ser:

- Compartir la información adecuada sobre la persona, el incidente y las medidas que se tomaron con los compañeros adecuados que pueden ayudar a tomar decisiones y proporcionar recursos.
- Desarrollar planes para apoyar a la persona y a todas las personas afectadas en las horas y días siguientes. Identificar a una persona de contacto que cuide a la persona. Considerar posibles estructuras de soporte a medio y largo plazo.
- Desarrollar un plan compasivo para comprender y gestionar cualquier desafío en el lugar de trabajo que pueda haber precedido o contribuido al incidente, y un plan para un contacto atento con la persona en el futuro.
- Designar a una persona de contacto para programar una llamada de seguimiento con el mismo grupo dentro de un plazo razonable para actualizar.
- Asegurarse de seguir los procedimientos adecuados.

En función de la situación, la comunicación reflexiva sobre el evento debe realizarse de manera oportuna, y apoyándose la experiencia en prevención del suicidio y salud mental (véase el Apéndice: Recursos adicionales). Es importante tratar el estado de la persona con confidencialidad y según sea necesario, y compartir solo el nivel mínimo de detalles. Debe tratarse de forma similar a un acontecimiento de salud física en el que otras personas hayan presenciado o hayan participado en la ayuda (con más énfasis en la privacidad); p. ej., en caso de un infarto, la comunicación de seguimiento a las personas que estaban allí podría ser algo como "Gracias por tu apoyo el 15 de noviembre. Dave ahora está bien después de recibir apoyo médico". Los posibles destinatarios de la comunicación deben incluir:

- Empleados directamente afectados
- Liderazgo del sitio
- Socios comerciales y subcontratistas
- Clientes, según corresponda
- Agencias externas, si es necesario

## Paso 4: Seguimiento posterior al evento

**REALIZA UNA LLAMADA DE SEGUIMIENTO** con el [Equipo de Respuesta a Crisis o similar] para analizar el estado de las acciones planificadas y el apoyo restante necesario para la persona u otras personas. Realiza una reunión informativa con el personal involucrado para revisar la respuesta e identificar las mejoras. Identifica quién es responsable de las acciones en el futuro.

### HAZ UN SEGUIMIENTO CON LAS PERSONAS AFECTADAS.

- Si el evento resulta en una ausencia y luego regresa al trabajo para la persona afectada, trabaja con ella para identificar el apoyo adecuado para su regreso.
- Proporciona acceso a servicios de asesoramiento y apoyo para el equipo en general.
- Actualiza los protocolos y la capacitación según sea necesario en función de las lecciones aprendidas.
- Comunica cualquier cambio a todo el personal pertinente.

## Apéndice: Recursos adicionales

Si tú, un familiar o un compañero de trabajo están en crisis, pueden utilizar estos recursos.

- La Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis – Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Línea de Crisis para Veteranos – Llama al 988 y presiona 1 / Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 838255
- Proyecto Trevor (LGBTQ+): Llama al 866-488-7386 / Envía el mensaje de texto START al 678678
- Línea de Ayuda de National Alliance on Mental Illness (NAMI): Llama al 800-950-NAMI (6264)
- Línea de Mensajes de Texto para Crisis: Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 sin cargo, con el apoyo de un asesor de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- [Insertar nombre del Programa de Asistencia al Empleado]
- [Introducir el nombre del equipo responsable o empleado]
- [Socio comercial: Consulta a tu empleador o llama a la línea de ayuda de la Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (NAMI) al 1-800-950-NAMI (6264).]
- Para obtener información sobre la prevención del suicidio o para apoyar a aquellos que perdieron a alguien por suicidio, visita la American Foundation for Suicide Prevention ([www.afsp.org](http://www.afsp.org)).

**SI UN EMPLEADO HA FALLECIDO A CAUSA DE UN SUICIDIO**, la guía Después de un suicidio proporciona un marco, herramientas y prácticas recomendadas para responder de manera efectiva y compasiva después de un suicidio en un lugar de trabajo de construcción o conectado con este.