



Día Mundial para la Prevención del Suicidio Creando Esperanza a través de la Acción

10 Septiembre



SUICIDIO Y LUGAR DE TRABAJO

CONTEXTO

Según la Organización Internacional del Trabajo, el 57% de la población mundial de 15 años o más está empleada, lo que significa que a menudo entre semana gastamos más tiempo de vigilia en el trabajo que con nuestra familias. Por lo tanto, nuestros lugares de trabajo tienen un enorme potencial para proporcionar una estructura de apoyo para nuestra salud mental. Compañeros y compañeras de trabajo no sólo están en condiciones de detectar cambios en el comportamiento o estado de ánimo de alguien que puede estar experimentando pensamientos suicidas, también a menudo son compañeros de confianza que pueden marcar una diferencia que salva vidas, apoyando a su colega y siendo un puente hacia recursos de ayuda. Además, la muerte por suicidio de un compañero de trabajo deja un impacto duradero al que pocos gerentes están preparados para responder.

A medida que surgen datos sobre el suicidio en el lugar de trabajo, vemos tendencias emergentes: Industrias dominadas por hombres, como construcción y extracción de recursos, ganadería y agricultura, fuerzas de seguridad y emergencias, o fabricación y transporte, a menudo tienen tasas de suicidio muy por encima de sus promedios nacionales. También tiene un riesgo elevado ocupaciones relacionadas con la medicina, como médicos, veterinarios, enfermeras y matronas, así como paramédicos. Finalmente, las personas que trabajan en medios de comunicación, deporte y ocupaciones creativas también parecen tener un riesgo elevado de suicidio e intensidad suicida.

Cada vez más, empresas, sindicatos y asociaciones profesionales están tomando medidas para hacer de la prevención del suicidio una prioridad en salud y seguridad para los trabajadores y trabajadoras. Algunos países como Estados Unidos, Australia, Canadá y el Reino Unido incluso tienen normas o guías para la prevención del suicidio en el lugar de trabajo. La mayoría de estas estrategias se centran en un enfoque sensible, integral y sostenido que se integra en la salud y la cultura de seguridad de la organización.

¿CÓMO PODEMOS HACER MÁS?

Los líderes en lugares de trabajo pueden comenzar a construir una estrategia de prevención del suicidio en el lugar de trabajo buscando primero comprender a su plantilla. Escuchando a los trabajadores y sus experiencias en torno a la desesperación, angustia, búsqueda de ayuda, solidaridad y duelo por suicidio, líderes y grupos de interés pueden desarrollar políticas más sólidas y sensibles.

Los líderes deben ser audaces y defender el esfuerzo declarando: “Esto es por lo que la prevención del suicidio es importante para nuestra misión y por lo que es importante para mí”. Trabajando el tema con confianza y apertura, demuestran que la prevención del suicidio es importante y que es seguro hablarlo.

Algunos abordajes pueden incluir programas de capacitación, estrategia de comunicación en el lugar de trabajo que valide la experiencia vivida por las personas con suicidio, apoyo mutuo, servicios de salud mental, fortalecer el autocuidado y planes de respuesta a crisis. Si su lugar de trabajo tiene un programa de capacitación o comunicación sobre desafíos en salud mental, considera participar.

TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN

TU PUEDES SER LA LUZ

ACTÚA

- Comprométete a hacer de la prevención del suicidio una prioridad de salud y seguridad en el lugar de trabajo.
- Conoce más sobre prevención del suicidio en el lugar de trabajo y el acceso a recursos.
- Crea conciencia sobre salud mental y prevención del suicidio.
- Valora ofrecer formación sobre prevención del suicidio en su lugar de trabajo.
- Fomenta la intervención temprana y la cultura de buscar ayuda en su lugar de trabajo.

RECURSOS

Recursos adicionales para la prevención del suicidio y posvención:

- [Preventing suicide at work: information for employers, managers, and employees \(WHO\)](#)
- [Workplace Suicide Prevention](#)
- [International Crisis Resources](#)
- [A Manager's Guide to Suicide Postvention in the Workplace](#)

ESTADÍSTICAS

- El suicidio es un problema global. El suicidio figura de forma habitual entre las 20 causas principales de muerte globalmente en todos los grupos de edad. Una de cada 100 muertes en todo el mundo es resultado del suicidio. Puede afectarnos a todos.
- La tasa de suicidio global es más del doble de alta entre hombres que en mujeres.
- Más de la mitad (58%) de todas las muertes por suicidio suceden antes de los 50 años.
- El suicidio ocurre en todas las regiones del mundo, aunque más de tres cuartas partes (77%) de los suicidios globales en 2019 tuvieron lugar en países de renta baja y media.
- El 10 de septiembre es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (#WSPD). “Crear esperanza a través de la acción” anima a infundir confianza en todos nosotros; que nuestras acciones pueden proveer esperanza a aquellos que están luchando.

Este documento es una adaptación realizada por el Programa de Salud Mental de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía y la Escuela Andaluza de Salud Pública de “Suicide & The Workplace”, publicado en 2023 por International Association for Suicide Prevention (IASP). Disponible, junto a otros materiales de prevención de la conducta suicida, en <https://www.iasp.info/wspd/>.

