

Artículo destacado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) Septiembre de 2026

Reflexiones del programa EAP de FCH: Mes de la Prevención del Suicidio

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio. Es un momento para recordar las vidas perdidas por suicidio, apoyar a quienes han sido afectados por estas pérdidas y reconocer a los millones de personas que luchan contra pensamientos suicidas. Los lugares de trabajo desempeñan un papel importante en nuestro bienestar mental. Todos podemos aprender a apoyarnos mutuamente y crear una cultura donde sea aceptable hablar sobre salud mental. Esto implica fomentar conversaciones abiertas, aprender a reconocer las señales de alerta y saber a dónde acudir en busca de ayuda. Nuestros Ejecutivos de Cuentas Clínicas están disponibles para brindar apoyo a los supervisores, gerentes, profesionales de recursos humanos y familiares cubiertos de su organización.

Craig C. Nelson, LMHC, CEAP, SPHR, SHRM-SCP
Ejecutivo sénior de cuentas clínicas | Programa de asistencia al empleado

Medidas que su lugar de trabajo puede tomar para prevenir el suicidio

*Adaptado de Hope M. Tiesman, PhD; Jodi Frey, PhD, LCSW-C, CEAP;
Sally Spencer-Thomas, PsyD Ver artículo original*

Los empleadores pueden desempeñar un papel fundamental en la prevención del suicidio. Históricamente, el suicidio, la salud mental y el bienestar han recibido poca atención en las iniciativas de salud y seguridad laboral, pero esto está cambiando. El trabajo puede ser un factor protector contra el suicidio, ya que proporciona satisfacción y sentido a la vida, contactos interpersonales y seguridad financiera. Sin embargo, cuando el trabajo está mal organizado o no se gestionan los riesgos laborales, puede aumentar el riesgo de suicidio en algunos trabajadores.

Factores de riesgo de suicidio en el lugar de trabajo

Existen muchos factores que han demostrado afectar negativamente la salud mental e impactar, directa o indirectamente, los pensamientos, comportamientos y la muerte suicida. Muchos de estos factores laborales interactúan con factores ajenos al ámbito laboral, aumentando aún más el riesgo de suicidio. Entre los factores laborales que contribuyen a un mayor riesgo de suicidio se incluyen:

- Baja seguridad laboral, bajos salarios y estrés laboral.
- Acceso a medios letales: la capacidad de obtener cosas como medicamentos y armas de fuego.
- Factores de organización del trabajo como largas jornadas laborales, trabajo por turnos
- Acoso laboral. Además, se ha constatado que algunas ocupaciones tienen tasas de suicidio más elevadas que otras.

El lugar de trabajo como espacio para la educación, la prevención y la intervención.

Los lugares de trabajo constituyen un entorno importante para los esfuerzos de prevención del suicidio. Los trabajadores pasan una cantidad considerable de tiempo en el trabajo, y tanto compañeros como supervisores suelen notar cambios importantes en sus pensamientos o comportamientos que pueden indicar un mayor riesgo de suicidio. Además, la mayoría de las personas que mueren por suicidio se encuentran en edad laboral (entre 16 y 64 años). Muchos lugares de trabajo se esfuerzan por mejorar la salud mental y el bienestar de sus empleados, pero aún se muestran reacios a considerar e incluir la prevención del suicidio en sus programas. Dado que muchos lugares de trabajo ya cuentan con estructuras y recursos para ayudar a los empleados a acceder a diversos tipos de asistencia, añadir la prevención del suicidio es un paso lógico. Sin embargo, la prevención del suicidio en el lugar de trabajo no es una solución universal. Lo que funciona y se necesita para una ocupación o industria puede no ser aplicable a otra. Algunas estrategias generales que impactan positivamente en los lugares de trabajo incluyen:

- Limitar el acceso a medios letales
- Brindar apoyo entre pares
- Aumentar el acceso a los servicios de salud mental
- Reducir el estigma para facilitar el acceso a una atención médica de calidad.

Los lugares de trabajo son fundamentales en la prevención del suicidio.

Las acciones de los líderes pueden mejorar la vida de todos sus trabajadores e incluso salvar la de algunos. La prevención del suicidio es un elemento importante que debe incluirse en sus programas y políticas de salud y seguridad, ya que los factores relacionados con el trabajo están asociados con el suicidio.



Sugerencias de la Organización Mundial de la Salud

Los empleadores y los compañeros de trabajo deben estar atentos a las siguientes señales:

- Expresión de pensamientos o sentimientos sobre el deseo de acabar con su vida.
- Expresión de sentimientos de aislamiento, soledad, desesperanza o pérdida de autoestima.

continúa en la página siguiente

- Aislamiento de los compañeros, disminución del rendimiento laboral o dificultad para completar las tareas.
- Cambios en el comportamiento, como inquietud, irritabilidad, impulsividad, imprudencia o agresividad.
- Hablar sobre cómo organizar los asuntos personales al final de la vida, como por ejemplo hacer un testamento.
- Abuso de alcohol u otras sustancias.
- Estado de ánimo deprimido o mención de conductas suicidas previas.
- Acoso o intimidación.

Se debe prestar especial atención a las personas que están perdiendo su empleo. Qué pueden hacer los compañeros de trabajo si están preocupados por un colega:

- Muestre empatía e interés, anímelos a hablar y escúchelos sin juzgarlos.
- Pregúntales si hay alguien a quien les gustaría llamar o a quien les gustaría que llamaran.
- Anímelos a que se pongan en contacto con los servicios de salud o asesoramiento disponibles dentro de la organización, o fuera de ella, y ofrézcales llamar o ir juntos.
- Si han intentado suicidarse o indican que están a punto de hacerse daño intencionadamente, impídeles el acceso a los medios para hacerlo y no los dejes solos. Busca ayuda inmediata de los servicios de salud.

Qué pueden hacer los empleadores o gerentes:

- Ofrezca sesiones informativas a su personal sobre salud mental y prevención del suicidio.
- Asegúrese de que todo el personal conozca los recursos disponibles para obtener apoyo.
- Fomentar un ambiente de trabajo en el que los compañeros se sientan cómodos hablando de los problemas que afectan a su capacidad para desempeñar su trabajo de forma eficaz.
- Familiarícese con la legislación pertinente.
- Identificar y reducir los factores de estrés relacionados con el trabajo que pueden afectar negativamente la salud mental.
- Diseñar e implementar un plan sobre cómo gestionar y comunicar con sensibilidad el suicidio o el intento de suicidio de un empleado, de manera que se minimice el sufrimiento adicional.

Recordamos que el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de First Choice Health se compromete a brindar apoyo integral a las organizaciones, sus empleados y familiares cubiertos. Ofrecemos asistencia telefónica y consultas confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contáctenos para recibir asesoramiento en el momento, consultas confidenciales con su supervisor, sesiones informativas presenciales sobre traumas y mucho más. Llámenos al 800-777-4114.

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.