



PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE LA CONDUCTA SUICIDA EN ÁMBITO LABORAL

CSIF exige medidas de intervención en las organizaciones para prevenir y reducir las conductas suicidas en el ámbito laboral.

10 de septiembre



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA CONDUCTA SUICIDA?

El riesgo de conducta suicida es multifactorial, influyen aspectos individuales, familiares, sociales y laborales.

Factores laborales: entornos laborales tóxicos, aislamiento social, estrés crónico, inseguridad laboral o pérdida de empleo, fácil acceso a armas, medicamentos, tóxicos, pesticidas, etc.

TODOS PODEMOS SER UN FACTOR DE PROTECCIÓN ¿CÓMO?

Administración:

- Implementación urgente del Plan de Acción para prevención del suicidio 2025-2027
- Dotación de más presupuesto y recursos en Servicios de Salud Mental
- Registro Nacional con "Indicador de profesión"
- Campañas de ITSS en riesgos psicosociales.

Empresa:

- Protocolos de prevención de salud mental y conductas suicidas.
- Evaluaciones psicosociales.
- Intervención tras crisis suicida de un/a empleado.
- Promover el bienestar psicológico con entornos laborales libres de violencia, acoso y discriminación.
- Psicoeducación
- Recurso Preventivo Psicosocial
- Creación de Comisión Salud mental en el trabajo
- Restricción de acceso a posibles medios letales.
- Apoyar a los empleados con riesgo suicida y/o supervivientes con recursos de apoyo emocional.
- Vigilancia de salud mental y detección precoz de conducta suicida.

Compañeros:

- Fomentar una relación de colaboración y solidaridad
- Practicar la empatía y escucha activa
- Tomar en serio cualquier señal
- No dejar sola a la persona en situación de crisis

Personales:

- Fomenta la autoestima,
- Desarrollar habilidades sociales y comunicación.
- Apóyate en profesionales de salud mental.

¿CÓMO SER UNA RED DE APOYO?

Ser una red de apoyo para un compañero/a implica estar presente de forma empática, confidencial y sin juzgar.

1. Empatía: dedica tiempo a la escucha, mira a los ojos, asiente, no interrumpas y valida las emociones de la persona, ejemplo: "entiendo cómo te sientes" o "es normal sentirse así".

2. Detecta señales de malestar: Cambios en el comportamiento, aislamiento, bajo rendimiento, irritabilidad o ausencias repetidas pueden indicar que necesita apoyo.

3. Fomenta la confianza y el respeto: Hazle saber que puede contar contigo. No minimices su situación ni la comentes con otros. La confidencialidad es clave.

4. Promueve la búsqueda de ayuda profesional: Sugiere recurrir a los recursos disponible por la empresa y si hace falta acompáñale (servicio de prevención, psicólogo o delegado de prevención de CSIF).

5. Crea espacios de bienestar: Invítale a tomar descansos, a caminar o tomar un café. A veces esos momentos breves ayudan mucho a aliviar la presión emocional.

6. Cuida también de ti: Para poder apoyar, es importante no sobrecargarte. Sé red, pero no te conviertas en el único sostén.

Apoyar no es solucionar, es acompañar. Y en el ámbito laboral, ese acompañamiento puede marcar la diferencia.

“LO QUE SOLO NO SE PUEDE, EN RED SE CONSIGUE”



CSIF, TUS DELEGAD@S DE CONFIANZA

SEÑALES DE ALERTA

NO VERBALES

Cambio de conducta
Productividad
Apatía, falta de interés
Mayor consumo de alcohol o drogas
Cambios en el patrón de alimentación o sueño

VERBALES

Despedidas inesperadas
Autocrítica excesiva
Referencias a la muerte
Desesperanza en el futuro
Mayor emotividad en lo cotidiano



TODOXTODO@S