



# 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.

## ¿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.

**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



**LLAMA A LA VIDA**

LÍNEA DE ATENCIÓN  
A LA CONDUCTA SUICIDA



## ¿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 disponibles por la empresa y si hace falta acompaña (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”**



**TODO X TOD@S**