Workplace Suicides Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL SUICIDIO Y EL LUGAR DE TRABAJO

El suicidio es una desafortunada realidad en la sociedad actual. El índice de personas que se quitan la vida ha aumentado en la última década. Los suicidios en el lugar de trabajo han reflejado este aumento.

CUÁL ES EL PELIGRO

Más de dos tercios de la población estadounidense participan en la fuerza de trabajo; a menudo pasamos más tiempo despiertos trabajando cada semana que con nuestras familias. Cuando un lugar de trabajo funciona bien, suele ser un lugar de pertenencia y propósito.

Tenemos que ampliar nuestra perspectiva y dejar de ver el suicidio sólo dentro del marco de la salud mental para pasar a uno más amplio de salud pública. En otras palabras, cuando el suicidio y la intensidad suicida se ven sólo como la consecuencia de una condición de salud mental, los únicos agentes de cambio son los profesionales de la salud mental, y el llamado a la acción se convierte en un "asunto personal" del que la gente se ocupa con sus proveedores, pero no todos los problemas se resolverán llevando a los empleados a los consejeros.

COMO PROTEGERSE

CÓMO LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS SUICIDAS

Si está lidiando con pensamientos o sentimientos suicidas es importante que sepa que hay ayuda. Estos pensamientos y sentimientos pueden solucionarse.

- Sepa que sus emociones no son fijas. Lo que siente ahora no es necesariamente lo que sentirá mañana o la próxima semana.
- Prometa no hacer nada ahora mismo. Deje pasar un tiempo entre los pensamientos y las acciones.
- Evite las drogas y el alcohol.
- Haga que su casa sea segura o vaya a un lugar en la que se sienta seguro.
- No se guarde los pensamientos suicidas para usted. Siempre hay alguien con

quien puede compartir estos pensamientos o sentimientos. (Si cree que no puede compartir estos pensamientos con nadie de su entorno, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), gratuita las 24 horas del día, 1-800-273-8255).

PREVENCIÓN UNIVERSAL

Apoyar a los trabajadores en los momentos difíciles fomente un sentimiento de lealtad que ayude a levantar la moral y la retención. La promoción de la salud mental es una inversión en el mayor activo de una empresa: sus trabajadores.

Hay muchas estrategias de prevención que no requieren mucho esfuerzo pero que dan enormes resultados. **He aquí siete pasos que los empleadores pueden dar para promover la salud mental y prevenir el suicidio:**

Construir un mejor lugar de trabajo: Establezca un lugar de trabajo flexible en el que los "días de salud mental", el teletrabajo y los horarios flexibles formen parte de la cultura de un lugar de trabajo mentalmente saludable y estén escritos en la política. Definir una política clara de no tolerancia del acoso, el hostigamiento o la intimidación, y asegurarse de que la política se comunica y se hace cumplir a todos los niveles.

Desarrollar trabajadores plenamente comprometidos: Anime a los empleados a trabajar en sus áreas de fuerza y en formas que les permitan estar fuertemente comprometidos con un trabajo significativo. Los trabajadores que se sienten conectados con sus compañeros de equipo y sienten que pertenecen a algo más grande que ellos mismos suelen turnarse para hacer sacrificios por el bien común.

Recompensar el bienestar mental: Al igual que los lugares de trabajo ofrecen programas de incentivos para la nutrición y la forma física, los lugares de trabajo también pueden crear motivación y oportunidades para obtener una salud mental óptima. Por ejemplo, los empleados pueden ganar puntos cuando asisten a talleres sobre cómo reducir el estrés o mejorar el sueño.

Cambie la conversación a través del marketing social

Desarrolle una campaña multimedia que haga saber a la gente que no está sola si está pensando en el suicidio y que existen muchos recursos para ayudar. Se puede animar a los empleados a hacer uso de recursos como la línea directa de prevención del suicidio, gratuita y confidencial, que funciona las 24 horas del día.

Ofrezca programas educativos sobre enfermedades mentales: Los profesionales de asistencia a los empleados u otros profesionales de servicios de salud mental locales pueden ofrecer sesiones de "almuerzo y aprendizaje" que aumenten la concienciación sobre los signos y síntomas de la depresión, el trastorno bipolar, la dependencia del alcohol y otras enfermedades mentales que pueden conducir al suicidio. Al ofrecer historias de recuperación y tratamiento exitoso, estas presentaciones ofrecen esperanza y modelan que el tratamiento funciona.

Reintegración y vuelta al trabajo: Cuando las personas han sufrido una crisis de suicidio -un intento de suicidio o la pérdida de un ser querido- sus vidas suelen dar un vuelco. Cuando un lugar de trabajo es sensible a sus necesidades de reincorporación al trabajo, la transición apoya su recuperación en lugar de

aumentar la angustia. Las personas pueden saber lo que necesitan para volver a ponerse en pie y, al permitirles participar en el plan de reintegración, los centros de trabajo demuestran un respeto que genera confianza. El personal puede sentir que camina sobre cáscaras de huevo y puede no saber cómo ayudar. El simple hecho de preguntar al empleado que se reincorpora qué apoyo necesita puede ser eficaz.

Apoyar un duelo seguro: Cuando un suicidio afecta a un lugar de trabajo, los empleadores no deben subestimar el impacto de este acontecimiento. Los empleados vulnerables que se identifican en exceso con la persona fallecida pueden estar más expuestos a un comportamiento suicida. Por otra parte, frustrar los esfuerzos de duelo y conmemoración suele ser contraproducente. Por ejemplo, los empleadores que no están seguros de cómo manejar el trauma y el dolor que conlleva la muerte de un suicida pueden intentar que las cosas “vuelvan a la normalidad” lo antes posible. Los lugares de trabajo deben honrar la vida de la persona fallecida sin dar glamour o romantizar la muerte. Los lugares de trabajo deben tratar una muerte por suicidio como lo hacen con otros tipos de muerte que afectan a su personal. Si la cultura del lugar de trabajo es enviar tarjetas y flores por otros tipos de muerte, entonces se deben enviar tarjetas y flores a la familia en duelo por el suicidio. Si la tradición es publicar una necrológica de un colega fallecido en el boletín de la empresa, entonces debería permitirse la misma práctica para un colega fallecido por suicidio.

CONCLUSIÓN

Tanto si se enfrenta a estos pensamientos como si lo hace otra persona cercana, tómeselos en serio. No haga nada repentino cuando se enfrente a estos pensamientos. Tómese su tiempo y busque ayuda. Es importante entender que muchas personas están lidiando con estos sentimientos y pensamientos cada día y alguien en nuestro lugar de trabajo puede ser uno de ellos.