



Prevención del suicidio

Cómo ayudar a un compañero de trabajo con tendencias suicidas

Si nunca has pensado en poner fin a tu vida, puede ser difícil relacionarte con alguien que está luchando con estos pensamientos. En esta breve hoja informativa se describen las señales de advertencia más comunes y las formas de ayudar a alguien con tendencias suicidas.

Es importante tomar siempre en serio a tu compañero de trabajo (o a cualquier otra persona) si dice algo sobre acabar con su vida o acerca de no querer vivir.

Es normal sentir incomodidad al preguntarle a alguien sobre el suicidio. Sin embargo, no puedes convertir a alguien en suicida haciéndole preguntas directas y solidarias.

Desafortunadamente, el suicidio y la ideación suicida son más comunes de lo que creemos. Según la Organización Mundial de la Salud, más de un millón de personas se suicidan cada año y es la décima causa de muerte en el mundo. El trabajo en áreas de desarrollo y ayuda humanitaria a menudo requiere que el personal viva y trabaje lejos de su hogar, en entornos extremadamente difíciles, sin su red social habitual ni acceso a servicios. Esto puede aumentar el riesgo personal de sufrir trastornos del estado de ánimo y el riesgo de suicidio.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

La mayoría de las personas suicidas, aunque no todas, darán señales de advertencia de sus intenciones. Los compañeros de trabajo pueden ser los primeros en notar cambios en el comportamiento o los primeros en enterarse de los pensamientos suicidas de esa persona.

A continuación se enumeran algunas señales de advertencia a las que prestar atención.

- Hablar del suicidio. Este es un grito de ayuda, tómalo en serio
- Aislamiento progresivo y retraimiento de los demás
- Hablar de sentimientos insoportables de desesperanza, desesperación, falta de confianza en sí mismo, autodesprecio
- Comportamientos de riesgo o autodestructivos (abuso de sustancias, conducción temeraria, sexo inseguro)
- Pérdida de interés por las actividades cotidianas, descuido de la apariencia personal, cambios significativos en el sueño o la alimentación
- Poner los asuntos en orden o despedirse

Las enfermedades mentales, la depresión en particular, a menudo juegan un rol importante en el suicidio. La depresión puede causar distorsiones en el pensamiento que impactan la capacidad de la persona de imaginar una solución a su sufrimiento.

Si estás preocupado por tu colega, pregúntale si ha tenido antecedentes de **enfermedad mental, alcoholismo o drogadicción**: Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., al menos el 90% de las personas que mueren por suicidio padecen algún trastorno mental o del estado de ánimo. Ten en cuenta también que cambiar o comenzar a tomar un nuevo medicamento antidepresivo puede empeorar los síntomas de la depresión. Verifica si han habido cambios recientes de medicamento (en los últimos 4 meses).

HABLAR CON TU COMPAÑERO DE TRABAJO

Parler à quelqu'un du suicide peut être inconfortable. Essayez d'être
Hablar con alguien sobre el suicidio puede resultar incómodo. Intenta ser directo y aborda la conversación de forma solidaria y sin prejuicios. Considera que, aun si quisiera que mantengas el secreto, no puedes prometerle confidencialidad.

Formas de iniciar una conversación sobre el suicidio (Adaptado de Helpline.org)

- He estado preocupado por ti en estos días
- Últimamente he notado algo diferente en ti y me he preguntado cómo te encuentras.
- Me gustaría hablar contigo porque últimamente no pareces ser tú mismo.

Preguntas que puedes hacer:

- ¿Estás teniendo pensamientos suicidas?
- ¿Cuándo empezaste a sentirte así?
- ¿Sucedio algo que te hizo comenzar a sentirte así?
- ¿Cuál es la mejor manera de apoyarte en este momento?
- ¿Has pensado en buscar ayuda?

Qué puedes decir que ayude:

- No estás solo en esto. Estoy aquí para acompañarte.
- Tal vez ahora no lo creas, pero lo que estás sintiendo cambiará.
- Es posible que yo no pueda entender exactamente cómo te sientes, pero me importas y quiero ayudarte.
- Cuando quieras rendirte, recuérdate a ti mismo que te aguantarás un día más, una hora, un minuto— lo que puedas manejar.

AYUDA A TU COMPAÑERO A ENCONTRAR APOYO

Ayuda a tu compañero a hablar con un asesor de salud o con cualquier otro profesional médico de tu equipo. Si prefiere no contárselo a nadie de la organización, ayúdale a encontrar otros recursos. Por ejemplo:

- Llamar a casa o a un buen amigo
- Acompañarle a una visita al médico o al psicólogo
- Encontrar un grupo de apoyo
- Ayudarle a hacer ajustes en el trabajo o en su estilo de vida

Si crees que tu compañero de trabajo tiene un alto riesgo de suicidio, búscale apoyo profesional lo antes posible. Alto riesgo significa que tiene un plan, los medios, el momento y la intención de suicidarse. En este caso, asegúrate de que alguien esté con él continuamente y ayúdale a buscar tratamiento con un médico o en una unidad de cuidados de urgencia inmediatamente.

Como parte de los procedimientos de salud y seguridad de tu organización, debe haber proveedores de servicios médicos y números de emergencia bien visibles en la oficina. Deben actualizarse periódicamente. Averigua cómo funciona el seguro médico de tu organización.

A largo plazo, anima a tu compañero a buscar tratamiento, ya sea para un trastorno del estado de ánimo o cualquier otra causa subyacente de su ideación suicida. Puede ser mediante medicación, psicoterapia o en un grupo de apoyo. Recuperarse de los pensamientos suicidas llevará tiempo y si una forma de tratamiento no es eficaz, prueba con otra.

Si has apoyado a un compañero de trabajo durante un periodo de ideación suicida o suicidio, asegúrate de que tú también te estás

cuidando. Aumenta tus prácticas de autocuidado, mantente en estrecha relación con amigos y considera la posibilidad de hacer un debriefing con un profesional.

OTROS RECURSOS

Estas líneas telefónicas ofrecen ayuda gratuita y confidencial a personas en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- **Samaritanos:** Marque 08457909090 (Llame desde cualquier lugar).
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-8255. (Llame desde cualquier lugar).

Asistencia en línea :

- Rethink Mental Illness (sitio web). [Suicidal thoughts: How to support someone](#)
- Helpguide.org (sitio web). [Suicide prevention](#)

Gracias por consultar este recurso. Para más recursos y apoyo específico:

Visite www.thrive-worldwide.org

Envíe un correo electrónico a info@thrive-worldwide.org

Autor

Ben Porter

última actualización

Octubre de 2018