

SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ÁMBITO LABORAL

Bienestar Mental:
Un compromiso de UGT
en el Entorno Laboral

En 2024, el suicidio se situó como la segunda causa de muerte externa en España

Sabemos que hablar de suicidio puede ser incómodo.

La evidencia nos dice que hablar de suicidio salva vidas. Nuestro objetivo es normalizar el apoyo emocional para que nadie tenga que enfrentar su sufrimiento en silencio.

MITOS Y REALIDADES

Es fundamental derribar estigmas para facilitar la comunicación:

MITO

“Hablar de suicidio con alguien que está mal puede darle la idea de hacerlo”.

REALIDAD

Hablar de forma empática y directa reduce el riesgo y permite que la persona se sienta comprendida.

MITO

“El que dice que se va a suicidar, solo quiere llamar la atención”.

REALIDAD

La mayoría de las personas que intentan suicidarse dan señales previas. Toda expresión debe ser tomada en serio.

MITO

“El suicidio es un acto cobarde o valiente”.

REALIDAD

No es una cuestión de valor o cobardía, sino de un sufrimiento intolerable que sobrepasa los recursos psicológicos de la persona.

SEÑALES DE ALERTA

(Qué observar en el entorno laboral)

Prestar atención a los compañeros puede marcar la diferencia. Algunas señales son:

- **Comentarios relativos a “ya no estar”:** “Dentro de poco ya no seré un problema”.
- **Estado emocional:** Expresiones de soledad, aislamiento o desesperanza.
- **Cambios de conducta:** Alejarse de amigos, abandonar actividades de ocio o regalar posesiones.
- **Cambios en el desempeño:** Cambios bruscos en el rendimiento, errores inusuales o dificultad extrema para concentrarse.
- **Descuido personal:** Perder el interés por la apariencia física.
- **Riesgos:** Aumento del consumo de alcohol o drogas.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

¿Qué hacer si detecto señales de alerta?

Si detectas que alguien está en riesgo, sigue estos pasos:

- 1. Pregunta y Escucha:** Busca un lugar privado. Pregunta directamente: “¿Cómo estás?”, “¿Has pensado en hacerte daño?”. Escucha sin interrumpir y sin juzgar.
- 2. Valida sus sentimientos:** Evita frases como “no es para tanto” o “anímate”. Es mejor decir: “Veo que estás sufriendo mucho y quiero ayudarte”.
- 3. No guardes el secreto:** Si existe riesgo inminente, no asumas la responsabilidad solo. Contacta con los servicios de emergencia o el departamento de salud laboral.
- 4. Fomenta la ayuda profesional:** Anima a la persona a contactar con su psicólogo, médico de cabecera o el teléfono de atención al suicidio.

Recursos de ayuda

Servicios de atención 24h:

**Línea de atención a
la conducta suicida**

024

Emergencias

112

Servicio de atención psicológica:

Para solicitud de terapia
individual o grupal:



Envía tus dudas a Observatorio de salud mental:

<https://www.ugt.es/observatorio-de-salud-mental>

Fundación 
Psicología sin fronteras

UGT 