

Ámbito laboral y suicidio

DR. ALEJANDRO AGUILA TEJEDA

Psicoanalista y Suicidólogo

info@suicidologia.com.mx



Normalmente pensamos que el empleado que decide quitarse la vida es el resultado de una compleja interacción entre las vulnerabilidades individuales (tales como problemas de salud mental), condiciones estresantes de trabajo y condiciones estresantes de la vida.

Pero iniciaremos haciendo estas preguntas, que tanto influyen factores como:

- ¿Fue el estrés laboral?
- ¿Agotamiento Crónico (burnout)?
- Mobbing (acoso laboral)?
- ¿Problemas con los jefes?
- ¿El salario?
- ¿Despido?
- ¿Depresión?
- ¿Adicciones?
- ¿Trastornos psiquiátricos?

Las personas adultas pasan en el trabajo una tercera parte de sus horas activas, por lo que éste se convierte en un entorno crucial que puede prevenir o detonar las ideas suicidas.

Cifras y estadísticas.

En 2019 se estimó que el 15% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental.

A nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad.

Consecuencias

El suicidio en el entorno laboral no solo afecta a quienes han tenido un vínculo con la persona que ha realizado la conducta suicida, sino que, en general, influye en la interacción emocional y en el clima de la organización, evidenciándose un ambiente de tristeza, desconcierto, desmotivación y culpabilidad, que afecta, no solo al bienestar de equipo sino también, a las relaciones interpersonales, incrementando los niveles de estrés en la organización.

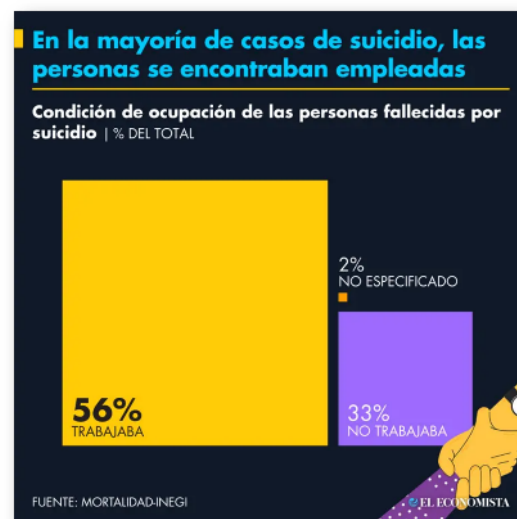
Detección del riesgo de suicidio en el ámbito laboral:

- Los pensamientos. Pueden ser ideas que se emiten de forma puntual, transitoria o repetitiva, persistente, y con intención suicida o sin ella. La persistencia de las ideas suicidas o la intencionalidad aumentan la gravedad.
- La comunicación. Si nos enfocamos a lo que explica o cómo lo explica, observaremos la intencionalidad o sin intencionalidad de constituir un plan de acción. Puede incluir amenazas o sin referencia directamente o indirectamente del método de autolesión planificado.
- c) La conducta. Es importante conocer si tiene actualmente conductas tóxicas o autolesivas si ha tenido previamente otras conductas autolíticas y otros intentos de suicidio. También habrá que identificar los cambios conductuales bruscos o repentinos.

Dentro del sector social laboral los del área médica tienen mayor riesgo, intentos y suicidios consumados.



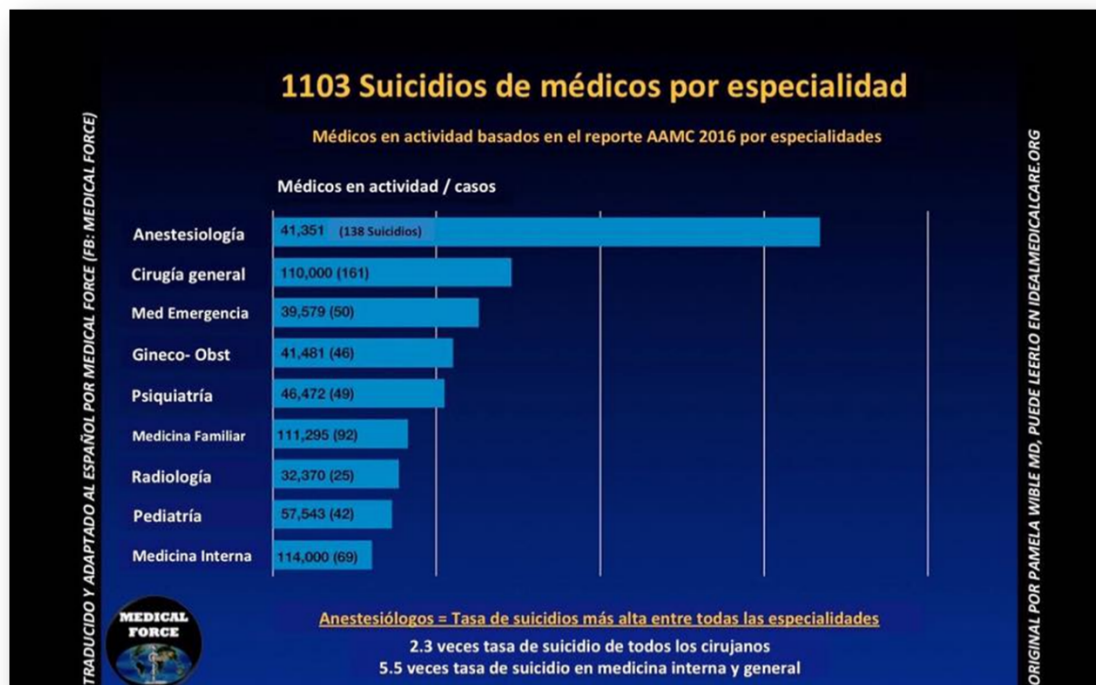
El periódico el Economista informa que dentro del campo laboral existen mas suicidios en hombres que en mujeres y ambos se encontraban empleados al momento de realizarlo.



Otro informe muestra que personal que esta al cuidado de la seguridad y salud e de la población también está entre las profesiones de mayor riesgo suicida.



Adentrándonos en el ámbito Médico las estadísticas reportadas son coincidentes en que la especialidad médica de anestesista se encuentra en primer lugar de suicidios.



Los factores que influyen drásticamente para el acto suicida como un estado de desesperanza son, el estrés laboral con excesivas cargas de trabajo y sin suficientes descansos. Inseguridad en el empleo el temor constante de perder el empleo o la falta de estabilidad laboral, entorno laboral tóxico (Mobbing) discriminación, racismo y segregación, así como no tener oportunidades de desarrollo y el aislamiento social ya sea por parte del empleado o por sus compañeros de trabajo.

No podemos dejar de lado otros factores como las adicciones, farmacodependencias, trastornos psiquiátricos, pero los del entorno en el que el empleado está inmerso deben ser tomados en cuenta para la detección temprana del riesgo suicida.

Factores de riesgos relacionados con la conducta suicida	
Factores individuales	<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno mental (*) • Factores psicológicos • Edad • Género • Enfermedad física • Bajo estado de ánimo • Intentos de suicidio previos
Factores familiares, sociales y laborales	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel socioeconómico y educativo • Apoyo familiar bajo • Familias desestructuradas • Aislamiento social • Estrés laboral, burnout, acoso • Situación laboral insegura, inestable • Pérdida de empleo • Exposición sin acompañamiento • Antecedentes familiares de suicidio
Factores concomitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia, maltrato físico • Acoso psicológico, acoso sexual • Identidad y/o orientación sexual • Discriminación • Fácil acceso a armas, medicamentos, tóxicos, pesticidas • Discriminación por identidad de género u orientación sexual

(*) La presencia de trastornos psiquiátricos es uno de los principales factores de riesgo del suicidio, estando presente en el 90-95% de los casos consumados.

Recordemos que el ser humano es un ente **bio psico social y espiritual** y son muchos los factores que se integran para la condición suicida en algunos casos y un factor influirán más que otros y es posible la suma de alguno de estos mencionados anteriormente q hayan contribuido.

Detección temprana y señales de alarma.

Expresar verbalmente o por escrito el deseo de morir, de autolesionarse o de suicidarse, o hacer amenazas de daño propio.

- Hablar o escribir sobre sentimientos de desesperanza o la sensación

Buscar métodos de suicidio:

- Investigar en línea sobre formas de hacerlo.
- Solicitar acceso a armas, fármacos u otros medios peligrosos.

Cambios en la productividad:

- Reducción en el rendimiento laboral.
- Falta de energía en alguien que antes estaba muy activo.
- Incremento en las ausencias o impuntualidad (que antes no ocurría).
- Dificultad para mantener la concentración en el trabajo (anteriormente no presente).
- Problemas para completar las tareas (que no solían ocurrir antes).

Cambios en el funcionamiento social:

- Deterioro en las habilidades para relacionarse socialmente.
- Distanciamiento de colegas, con sentimientos de aislamiento y no tener motivos para vivir.

Papel de los jefes, supervisores y compañeros de trabajo.

1. Estar atentos a cambios de conducta que puedan evidenciar malestar.
2. Ofrecer apoyo sin juzgar
3. El apoyo empático y la disposición para escuchar pueden motivar al empleado a compartir su situación

Sugerencias en casos de crisis inminente.

Los 10 mandamientos de la prevención en caso de crisis inminente:

1. Estar presente en la escena una sola persona para tratar de salvaguardar la privacidad.
2. Averiguar la motivación.
3. Tratar de hablar de forma tranquila y pausada.
4. Mantener contacto visual y/o verbal. Proceder a la contención física sólo si el intento de suicidio resultase incontrolable o pudiese resultar de una situación de riesgo o violenta para otros.
5. Escucha activa.
6. Aceptar los sentimientos de la persona con ideación autolítica.
7. Respetar los silencios.
8. Transmitir que estás dispuesta a ayudar e involucrar a otras personas significativas para superar la situación
9. Informar de los recursos disponibles: 024
- 10. Acompañar al centro sanitario más cercano y facilitar valoración por parte del equipo de salud mental (Figura 1).**

Diversas guías y protocolos para la prevención del suicidio coinciden en estos aspectos que deben integrarse en el ámbito laboral para protección de la salud física y mental de los empleados.

Acciones en Prevención Universal desde el entorno laboral, Promover Políticas de Salud Mental

Estas políticas deben establecer un marco que promueva un entorno laboral que incluya la salud mental como una prioridad organizacional.

Deben incluir aspectos como (Cedstrand et al., 2020, Peters et al., 2020).

- **Promoción del bienestar psicológico:**
Establecer normas y procedimientos que aseguren un entorno libre de acoso, violencia y estrés extremo.
- **Acceso a recursos de apoyo:**
Asegurar que el personal tenga fácil acceso a líneas de ayuda, servicios psicológicos y programas de asistencia, por ejemplo, el Programa de Ayuda al Empleado (PAE), y difundir información sobre estos recursos de manera regular.
- **Balance entre la vida laboral y personal:** Promover un equilibrio adecuado que permita a la persona gestionar eficazmente sus responsabilidades personales y profesionales, reduciendo el agotamiento y la presión emocional.

Bibliografía complementaria

- Consejo Nacional de Población (CONAPO). Proyecciones de Población de México 2010-2050. México, CONAPO, 2013.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censo de Población y Vivienda, 2010. Cuestionario básico. Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2011.
- Censo de Población y Vivienda 2010. Cuestionario ampliado. Base de datos. México, INEGI, 2011.
- Estadísticas de mortalidad, 2011. Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2012.
- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011. Base de datos. México, INEGI, 2012. Instituto Nacional de Estadística y Geografía y Secretaría del Trabajo y Previsión Social (INEGI-STPS).
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, 2013. Primer trimestre Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2013.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).
- www.jornada.unam.mx/2014/06/27/capital/033n1cap
- Alejandro Águila. Suicidio. La última decisión Ed. Trillas 2012.

Alejandro Águila Tejeda

Director General INHISAC

Instituto Hispanoamericano de Suicidología

- **Licenciado** en Psicología por la Universidad Intercontinental y **especialidad** en área clínica.
- **Maestría** en Psicoterapia Psicoanalítica. Universidad Intercontinental
- 5° Semestre del **Doctorado** en Psicoanálisis Universidad Intercontinental

