



IB E A M

PERSONAL

(ENTORNO IDEAL PARA EL CUERPO Y LA MENTE)

SERIE DE VIDEOS EDUCATIVOS



➔ Prevalencia del suicidio en los EE. UU.

En los Estados Unidos:

- El suicidio es la décima causa principal de muerte.
- La industria de la construcción tiene la tasa de suicidio más alta entre todas las industrias.
- La tasa de suicidio en la industria de la construcción es cuatro veces mayor que el promedio nacional.

➔ ¿Cuáles son las señales de advertencia?

Aunque no siempre es evidente, las personas que tienen ideas suicidas suelen presentar una o más de las señales de advertencia con relación al suicidio. La capacidad de identificar las señales de advertencia lo prepara para actuar y podría ayudar a salvar una vida.

Algunas señales de advertencia son más urgentes que otras. Obtenga ayuda de inmediato llamando al 911 u otro servicio para crisis en su área si ve o escucha lo siguiente:

- Alguien que amenaza con lastimarse o quitarse la vida, o que habla de querer morir.
- Alguien que explora formas de quitarse la vida, como buscar acceso a armas u otros elementos letales (puede tratarse de búsquedas en línea o una búsqueda física en el momento de desesperación).
- Alguien que habla o escribe sobre la muerte o el suicidio.



Video cinco

Cómo prevenir el suicidio

Puntos principales

1. En los Estados Unidos, la tasa de suicidio más alta se encuentra en la industria de la construcción y es cuatro veces mayor que el promedio nacional.
2. Todas las personas dentro de la industria de la construcción tienen un papel que desempeñar en cuanto a la prevención del suicidio.
3. Reconocer las señales de advertencia del suicidio puede darnos el conocimiento para ayudar a alguien que quizás esté pensando en suicidarse.
4. Hay medidas que puede tomar si reconoce las señales de advertencia en alguien que conoce.



¿Qué debo hacer si reconozco las señales de advertencia?

Si identifica a alguien que muestra señales de advertencia del suicidio, es su obligación tomar medidas. Hay un proceso de cuatro pasos que puede seguir para ayudar a la persona con dificultades.

Paso 1: PREGUNTAR si la persona está pensando en suicidarse.

- Sea directo. Use palabras específicas como "suicidio", "matarse", "quitarse la vida". Estas son algunas frases que ayudan a iniciar la conversación:
- "Últimamente no has estado como siempre. ¿Sucede algo?"
- "Te conozco y pasa algo. Hablemos de eso".
- "Te ves con mucho estrés últimamente. ¿Qué sucede? Quiero ayudar".
- "Estoy preocupado por ti. ¿Estás bien?"

Estas son algunas preguntas a considerar que abordan directamente el suicidio:

- "¿Has tenido pensamientos suicidas?"
- "¿Alguna vez te sientes tan mal que piensas en el suicidio?"
- "¿Tienes pensado quitarte la vida?"
- "¿Has pensado en qué momento lo harías (hoy, mañana, la próxima semana)?"
- "¿Has pensado en el método que usarías?"

Paso 2: ESCUCHAR sin juzgar.

Deje que la persona hable sin interrumpirla y hágala sentirse escuchada. Escuche activamente las declaraciones que incluyan:

- Motivos específicos para vivir
- Esperanza con respecto al futuro/tratamiento
- Alianza terapéutica y cumplimiento de la terapia
- Motivos específicos contra la muerte (religión, valores)

- Ambivalencia
- Conexiones con la fe (comunidad)
- Redes de apoyo
- Orientación futura (escuela, trabajos, niños)

Evite conscientemente:

- Minimizar sus problemas o avergonzar a la persona para que cambie de opinión.
- Compartir su opinión. Intentar convencer a una persona que sufre una enfermedad mental de que eso no es tan malo o que tiene todo para vivir puede aumentar sus sentimientos de culpa y desesperanza.
- Discutir o desafiar a la persona, sermonear, predecir o hacer promesas (como mantener en secreto su plan de suicidio).

Paso 3: RESPONDER con amabilidad y compasión.

Siempre tome en serio a la persona en crisis y mantenga la calma. Hay varias medidas recomendadas que se deben tomar al responder:

- Reconozca que la persona siente dolor y que su dolor es REAL.
- Transmita su interés.
- Quédese con la persona.
- Retire los objetos filosos o medios letales.
- Vaya con la persona a una sala de urgencias, un centro de tratamiento o una clínica de salud mental.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en EE. UU.: 1-800-273-8255.
- Llame al 911 en caso de una emergencia médica; por ejemplo, si alguien se ha causado daños corporales o amenaza con lastimarse o lastimar a otras personas.



Señales de advertencia del suicidio:

Señales verbales

- Desear morir o matarse
- Sentirse desesperanzado o no tener motivos para vivir
- Sentirse atrapado o con un dolor insoportable

Señales de comportamiento

- Comportamientos imprudentes
- Dormir muy poco/demasiado
- Distanciarse o aislarse
- Buscar una manera de matarse (por ejemplo, comprar un arma)
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas

Cambios en el estado de ánimo

- Mostrar furia (o hablar de buscar venganza)
- Mostrar cambios de humor extremos
- Actuar de manera ansiosa o alterada

A continuación, incluimos frases que se recomiendan, son útiles y apropiadas para usar como respuesta:

- “No estás solo. Estoy aquí para ti”.
- “Quizás no entienda exactamente cómo te sientes, pero me preocupo por ti y quiero ayudar”.
- “Lo superaremos juntos”.

Paso 4: SEGUIMIENTO de la persona y apoyo en su transición de la crisis a la recuperación.

Usted puede ayudar a una persona a superar los desafíos después de una crisis suicida:

- Intente hacer un seguimiento dentro de las primeras 24 a 48 horas después de una crisis.
- Comprenda que una persona en esa situación suele sentir mayor soledad o desesperación.
- Comprenda que posiblemente no haya sido derivada correctamente para continuar recibiendo atención o que no tenga acceso a la atención de un profesional.
- Comprenda que quizás no desee continuar con la atención (puede alentar a la persona a hacer sus citas de seguimiento).
- Si puede, acompañela a visitar al médico. Vaya a su casa o donde le resulte cómodo a la persona.
- Llámela por teléfono si es posible, ya que es más personal que un mensaje de texto o correo electrónico.
- Incremente las conversaciones con un breve mensaje de texto o correo electrónico para saber cómo está.



Si dice que no es suicida:

- Asegúrele a la persona que usted no está allí para juzgarla o hacer algo que la haga sentir incómoda.
- Repita que solo quiere comprender lo que piensa y siente para que juntos puedan tomar la mejor decisión para su salud.
- Vuelva a enfatizarle que si alguna vez tiene pensamientos suicidas, usted está allí para escuchar, listo y preparado para ayudar.

Si le preocupa que pueda estar experimentando una crisis de salud mental o tener pensamientos suicidas, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la línea de vida de crisis y suicidio.

Contacto
Jen Owens

SAVE Director de Programas
save@save.org

Acerca de SAVE

SAVE es el organismo sin fines de lucro, líder del país, que trabaja para prevenir el suicidio a través de la concientización y la educación públicas, reducir el estigma y servir como recurso para las personas afectadas por el suicidio. Durante más de 30 años, SAVE ha estado a la vanguardia de la prevención del suicidio y es líder mundial en el desarrollo de normas de mensajería segura, prácticas y campañas de concientización sobre la prevención del suicidio. Desarrollamos un programa basado en hechos para la prevención del suicidio, numerosas herramientas de buenas prácticas y un programa de apoyo a pares para ayudar a las personas en crisis. SAVE también lleva a cabo actividades de capacitación profesional, educación y asistencia técnica, y ofrece asesoramiento a empresas, organizaciones, comunidades y gobiernos sobre todos los aspectos de la prevención, intervención y postvención del suicidio (duelo después del suicidio)

Acerca de WTW

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) es una empresa global líder de asesoramiento, corretaje y soluciones, que ayuda a los clientes de todo el mundo a transformar el riesgo en un camino hacia el crecimiento. Con raíces que datan de 1828, Willis Towers Watson cuenta con más de 45 000 empleados en más de 140 países y mercados. Diseñamos y brindamos soluciones para gestionar el riesgo, optimizar los beneficios, cultivar el talento y expandir el poder del capital para proteger y fortalecer las instituciones y personas. Nuestra perspectiva particular nos permite ver las intersecciones fundamentales entre talento, activos e ideas: la fórmula dinámica que conduce a la rentabilidad comercial. Juntos, aprovechamos el potencial. Para obtener más información, consulte wtwco.com



IDEAL BODY ENVIRONMENT AND MIND