



JOSEP SIRERA PSICÓLOGOS

Programas de Salud Laboral

GUÍA BREVE PARA MANDOS Y RESPONSABLES

Señales de alerta y primeros pasos en la empresa

Una guía de consulta rápida para mandos intermedios, responsables de equipo, PRL y RRHH: cómo reconocer que alguien de tu equipo puede estar pasando por una situación de riesgo, qué decir, qué evitar y cómo actuar. Sin alarmismo y con un principio claro: tu papel no es diagnosticar, es acompañar y derivar.

RECURSO GRATUITO · PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL
TRABAJO

ANTES DE EMPEZAR

Tres ideas que lo cambian todo

1 · El suicidio es prevenible

La mayoría de las personas que atraviesan una crisis no quieren morir: quieren dejar de sufrir. Por eso la detección temprana y el apoyo del entorno —también el laboral— salvan vidas.

2 · Preguntar protege

Hablar del suicidio de forma directa, serena y respetuosa no incita: alivia y abre la puerta a pedir ayuda. Es uno de los hallazgos más sólidos de la investigación en prevención.

3 · Tu papel tiene límites, y eso es bueno

Como mando o responsable no eres terapeuta ni se espera que lo seas. Tu papel es el de gatekeeper: darte cuenta, abrir una conversación de apoyo y activar el circuito de ayuda de tu empresa. Nada más, y nada menos.

DETECTAR

Las cuatro familias de señales de alerta

Ninguna señal aislada confirma nada. Lo relevante es el cambio respecto al patrón habitual de la persona, la acumulación de varias señales y su persistencia en el tiempo. Ante la duda, conversa: equivocarse preguntando no tiene coste; no preguntar puede tenerlo.

Señales verbales

- › Expresiones de desesperanza: "esto no tiene salida", "ya no puedo más".
- › Sentirse una carga: "estaríais mejor sin mí".
- › Comentarios de despedida o de cierre, aunque parezcan dichos de pasada.
- › Bromas o alusiones recurrentes a la propia muerte.

Señales emocionales

- › Tristeza intensa o irritabilidad inusual y sostenida.
- › Ansiedad o agitación marcadas, o lo contrario: apatía y desconexión.
- › Humillación o vergüenza tras un suceso (sanción, conflicto, ruptura).
- › Calma súbita e inexplicable tras un periodo de gran malestar.

Señales conductuales

- › Aislamiento: deja de comer con el equipo, evita el contacto.
- › Descuido del aspecto o del autocuidado.
- › Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias.
- › Desprenderse de objetos personales o cerrar asuntos pendientes de forma llamativa.

Señales en el trabajo

- › Caída brusca y sostenida del rendimiento o de la concentración.
- › Absentismo o retrasos inusuales; también presentismo extremo.
- › Reacciones desproporcionadas a correcciones o cambios menores.
- › Contexto de riesgo: baja prolongada reciente, conflicto grave, acoso o pérdida personal.

ENTENDER

Mitos que bloquean, realidades que ayudan

MITO

«Quien lo dice, no lo hace.»

REALIDAD

La mayoría de las personas que se quitan la vida lo habían expresado antes de algún modo. Toda verbalización merece atención.

MITO

«Preguntar puede dar la idea.»

REALIDAD

Preguntar con respeto no incita; al contrario, alivia la tensión y facilita pedir ayuda. Es la recomendación de la OMS.

MITO

«Es una decisión firme; no se puede hacer nada.»

REALIDAD

La ambivalencia es la norma: la persona desea dejar de sufrir, no morir. El apoyo del entorno cambia desenlaces.

MITO

«Solo afecta a personas con un diagnóstico grave.»

REALIDAD

Puede afectar a cualquiera ante una crisis vital intensa. No esperes a un diagnóstico para ofrecer apoyo.

MITO

«No es asunto de la empresa.»

REALIDAD

Pasamos en el trabajo gran parte de nuestra vida adulta. La empresa puede ser un factor de riesgo o un entorno protector; el protocolo decide cuál.

ACTUAR

Los cinco pasos del primer apoyo



1 · Observa y nombra lo que ves

Busca un momento y un lugar privados, sin prisa. Describe el cambio sin etiquetas: "Te noto distinto últimamente, más callado, y me importa cómo estás".

2 · Escucha de verdad

Deja hablar. Tolera los silencios. No minimices ("no será para tanto"), no compares, no des sermones ni soluciones rápidas. Escuchar ya es intervenir.

3 · Pregunta de forma directa y serena

Si percibes desesperanza, pregunta sin rodeos y sin dramatismo: "¿Has llegado a pensar en quitarte la vida?". La pregunta directa transmite que se puede hablar contigo y te da la información que necesitas para ayudar.

4 · Acompaña sin prometer secretos

Agradece la confianza y sé honesto: "Esto que me cuentas es importante y quiero que tengas la mejor ayuda; voy a contar con [servicio médico / la persona de referencia del protocolo] para apoyarte". No prometas confidencialidad absoluta cuando hay riesgo: prométele compañía. Si el riesgo parece inmediato, no dejes sola a la persona y pide ayuda en ese momento.

5 · Deriva y cuídate

Activa el circuito del protocolo de tu empresa o, si no existe todavía, contacta con el servicio médico o de prevención. Facilita el 024 (atención 24 h) y, en emergencia inmediata, llama al 112. Después, busca tú también un espacio para descargar: acompañar estas situaciones desgasta.

LAS PALABRAS IMPORTAN

Qué decir y qué evitar

AYUDA

"Me importa cómo estás y tengo tiempo para escucharte."

EVITA

"Anímate, hay gente que está peor."

AYUDA

"Gracias por contármelo; no estás solo en esto."

EVITA

"Eso es una tontería, ya se te pasará."

AYUDA

"No tengo todas las respuestas, pero vamos a buscar ayuda juntos."

EVITA

"No digas esas cosas ni en broma."

AYUDA

"¿Qué te ayudaría ahora mismo?"

EVITA

Dar sermones, comparar o convertir la conversación en un interrogatorio.

RECURSOS

A quién acudir

Recursos externos

- › 024 · Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial, 24 horas.
- › 112 · Emergencias, ante riesgo inmediato.
- › Atención primaria y salud mental del sistema sanitario.

Recursos internos

- › Servicio médico de empresa o servicio de prevención (propio o ajeno).
- › Persona de referencia designada en el protocolo.
- › Programa de apoyo al empleado, si la empresa dispone de él.

¿Tu empresa todavía no tiene protocolo? Esta guía es un primer paso, pero la prevención eficaz necesita un circuito claro de actuación y mandos formados. Adaptamos a tu organización un protocolo de prevención del suicidio ya validado y formamos a tus mandos intermedios en una sesión de 2 horas.

¿Hablamos de tu empresa? Agenda una llamada de 20 minutos sin compromiso.

Tel 670 70 38 36 · consultas@josepsirera.com · josepsirera.es >

Si tú o alguien de tu entorno atraviesa una crisis, llama al 024, Línea de atención a la conducta suicida, gratuita, confidencial y disponible las 24 horas. En situaciones de emergencia inmediata, llama al 112.

Esta guía tiene carácter divulgativo y no sustituye la valoración profesional. Elaborada conforme a las pautas de comunicación segura de la OMS. © Josep Sirera Psicólogos · Programas de Salud Laboral.