grupowellnesslatina

GUÍA DE **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

Cómo reconocer señales de alerta, acompañar y pedir ayuda a tiempo



Material psicoeducativo preventivo

Pensado para colaboradores, familiares, líderes y equipos de Recursos Humanos en Latinoamérica. No reemplaza una evaluación clínica ni la atención de urgencia.

HABLAR DE SUICIDIO CON CUIDADO TAMBIÉN ES PREVENIR



Hablar de suicidio puede generar incomodidad o temor. Sin embargo, hacerlo de manera responsable, clara y respetuosa es una forma importante de prevención.

La ideación suicida muchas veces está asociada a un sufrimiento emocional intenso, a la sensación de no encontrar salida o a pensamientos que la persona no sabe cómo expresar o compartir.

Esta guía busca brindar herramientas simples para reconocer señales de alerta, derivar oportunamente a apoyo profesional y acompañar a una persona que puede estar en riesgo.

NO HACE FALTA TENER TODAS LAS RESPUESTAS. ESCUCHAR, ESTAR DISPONIBLES Y ACTIVAR UNA RED DE APOYO PUEDE HACER UNA GRAN DIFERENCIA.

¿Por qué es importante hablar de prevención del suicidio?

El suicidio es un problema de salud pública que puede afectar a personas de distintas edades, contextos y realidades.

720.000+
personas mueren por suicidio cada año en el mundo

15 a 29
tercera causa de muerte en jóvenes

~40 seg.
aproximadamente una muerte por suicidio

Estas cifras no son ajenas a las organizaciones. Las personas también atraviesan situaciones de sufrimiento emocional en su vida cotidiana, familiar y laboral.

CONTAR CON UN PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO FAVORECE LA DETECCIÓN TEMPRANA, LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y EL ACOMPAÑAMIENTO OPORTUNO.

Hablar del tema con cuidado no “da ideas”; puede abrir una oportunidad para que la persona pida ayuda, no atraviese ese momento en soledad y pueda canalizar lo que está sintiendo.



SEÑALES DE ALERTA

Cada persona expresa el sufrimiento de manera diferente. No existe una única señal, pero algunos cambios pueden indicar que alguien necesita apoyo.

- Se aísla o deja de participar en actividades que antes disfrutaba.
- Expresa frases como: “no puedo más”, “quisiera desaparecer”, “sería mejor no estar”, “estoy cansado/a de todo” o “ya nada tiene sentido”.
- Habla directa o indirectamente sobre la muerte o el suicidio.
- Muestra tristeza profunda, desesperanza, irritabilidad, angustia intensa o cambios bruscos de ánimo.
- Tiene dificultades para dormir, alimentarse o sostener sus rutinas habituales.
- Regala objetos importantes, se despide de manera inusual o empieza a cerrar asuntos personales.
- Aumenta el consumo de alcohol u otras sustancias.
- Asume conductas de riesgo o actúa con indiferencia frente a su seguridad.
- Presenta una calma repentina después de un período de mucha angustia.

Estas señales no siempre significan riesgo inmediato, pero sí son motivos suficientes para acercarse, preguntar y ofrecer apoyo.

Cómo acercarte a alguien que puede estar en riesgo

Acompañar a una persona con pensamientos suicidas no significa resolver su situación. Significa hacerle saber que no está sola y ayudarla a acercarse a la ayuda adecuada.

“Te noto diferente y me preocupa cómo estás.”

“Lo que estás sintiendo importa.”

“Quiero escucharte.”

“No tienes que atravesar esto solo/a.”

“Podemos buscar ayuda juntos.”

Es importante escuchar sin juzgar, sin minimizar y sin discutir si la persona “tiene motivos” o no para sentirse así. Evita frases como:

“No es para tanto.”
“Tienes que poner voluntad.”
“Piensa en cosas positivas.”
“Hay gente que está peor.”
“Eso no lo puedes decir.”

Preguntar también es cuidar



Si sospechas que alguien puede estar pensando en el suicidio, es importante preguntar de manera clara, tranquila y respetuosa. Preguntar no significa presionar; significa abrir un espacio para hablar.

¿Estás pensando en hacerte daño?

¿Pensaste en suicidarte?

¿Sientes que no quieres seguir viviendo?

¿Estás en riesgo ahora?

¿Necesitas ayuda para atravesar este momento?

Hablar sobre pensamientos suicidas no “da ideas”; puede ayudar a que la persona ponga en palabras su sufrimiento y acepte recibir ayuda.

Mitos frecuentes sobre el suicidio



“Si lo dice, no lo va a hacer.”

Toda expresión vinculada al suicidio debe tomarse en serio.

“Hablar del suicidio puede darle ideas.”

Hablar con cuidado puede ayudar a que la persona exprese su sufrimiento y pida ayuda.

“Solo quiere llamar la atención.”

Toda señal de dolor emocional merece atención. Incluso cuando una persona no sabe cómo pedir ayuda, su sufrimiento debe ser escuchado.

“Si se calmó, ya pasó el riesgo.”

Después de una crisis, el acompañamiento sigue siendo importante. La calma repentina también puede ser una señal de alerta.

“Solo los profesionales pueden prevenir el suicidio.”

La red cercana también puede escuchar, acompañar y activar recursos de apoyo.

Muchos mitos dificultan la prevención y pueden llevar a minimizar señales importantes.

Cómo actuar cuando detectamos una situación de riesgo

Cuando una persona expresa pensamientos suicidas, señales de desesperanza o un sufrimiento emocional intenso, es importante no minimizar lo que está ocurriendo. Aunque no sepamos con certeza el nivel de riesgo, toda señal debe ser tomada en serio.

El primer paso es acercarse con calma, escuchar sin juzgar y transmitir disponibilidad. No se trata de resolver la situación, sino de ayudar a que la persona no quede sola y pueda acceder a apoyo profesional.

- Escuchar con respeto y sin interrumpir.
- Validar el malestar, evitando frases que minimicen su dolor.
- Preguntar de manera clara y cuidadosa si necesita ayuda o si se siente en riesgo.
- Acompañar la búsqueda de apoyo profesional.
- Activar los canales disponibles del Programa de Asistencia al Empleado.
- En situaciones de urgencia, contactar a emergencias locales o acudir al centro de salud más cercano.

Pedir ayuda a tiempo no es exagerar.
Es una forma concreta de cuidar.

Si el malestar te está pasando a ti

Si estás atravesando un momento de angustia intensa, pensamientos suicidas o sientes que no puedes manejar lo que te pasa, no lo enfrentes en soledad.

Hablar con alguien de confianza puede ser un primer paso. También puedes comunicarte con el Programa de Asistencia al Empleado para recibir orientación profesional, confidencial y gratuita.

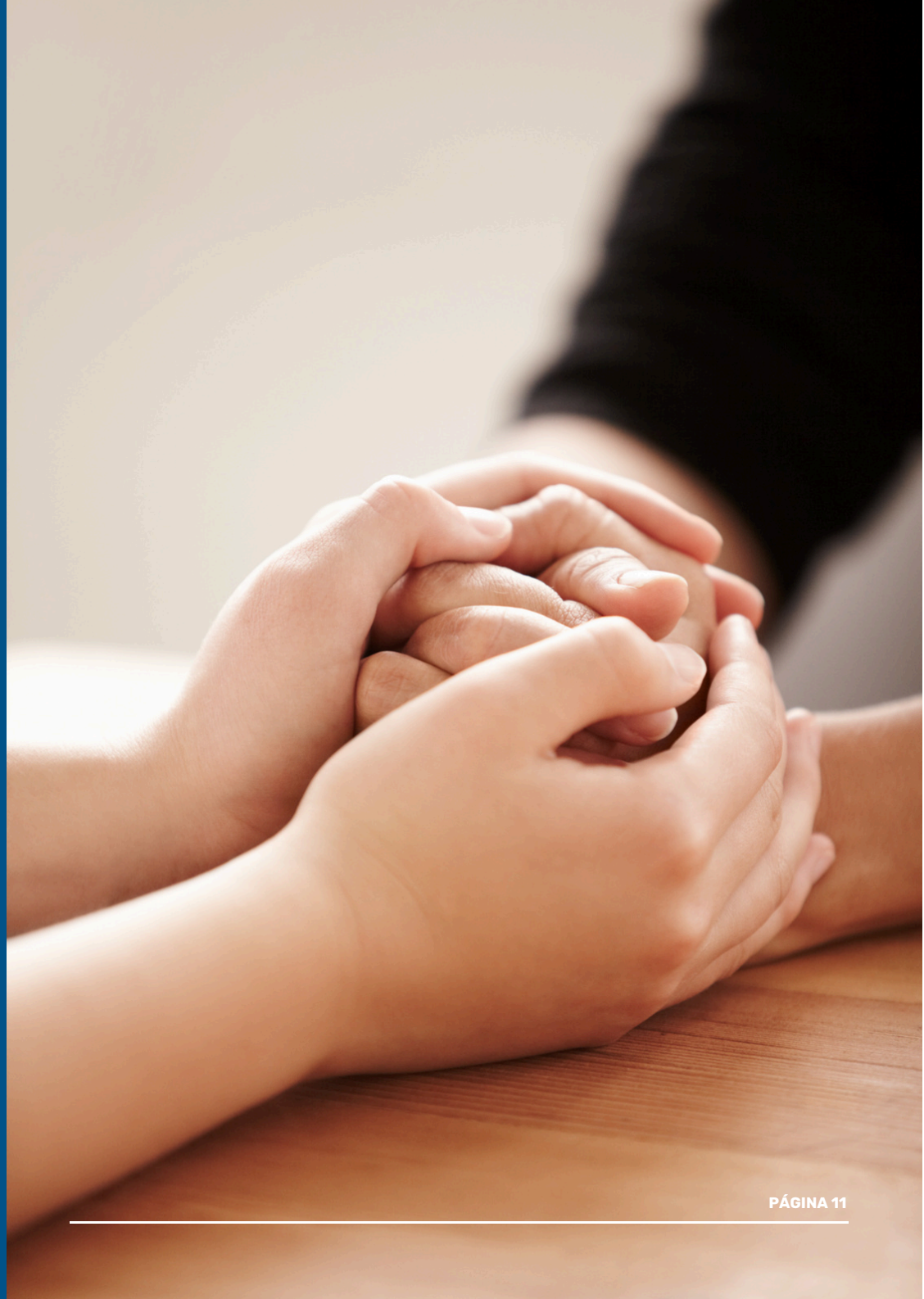
NO NECESITAS TENER TODO CLARO PARA PEDIR AYUDA. A VECES ALCANZA CON DECIR:

“Necesito hablar con alguien.”

“No me estoy sintiendo bien.”

“Necesito ayuda para atravesar este momento.”

Una crisis puede sentirse muy intensa, pero con acompañamiento adecuado es posible atravesarla. Buscar ayuda no es una señal de debilidad; es una decisión de cuidado.



QUÉ AYUDA Y QUÉ NO AYUDA

Ayuda	No ayuda
Escuchar con calma.	Minimizar el dolor.
Creerle a la persona.	Retar, culpar o juzgar.
Preguntar de manera clara y respetuosa.	Prometer secreto absoluto.
Validar lo que siente.	Discutir si “tiene motivos” para sentirse así.
Acompañar sin juzgar.	Dejar sola a la persona si hay riesgo.
Ayudar a contactar a un profesional.	Pensar que el riesgo desaparece porque la persona se muestra más tranquila.
Mantener el seguimiento después de la crisis.	

En el trabajo también podemos cuidar

En el ámbito laboral, no se espera que un líder, compañero o referente de Recursos Humanos actúe como terapeuta. Pero sí puede ser una figura clave para detectar señales, abrir una conversación y orientar hacia la ayuda adecuada.

Si notas que alguien está atravesando un momento difícil:

- Acércate con respeto y privacidad.
- Pregunta cómo está.
- Escucha sin presionar.
- Evita exponerlo frente a otras personas.
- Ofrece los canales de apoyo disponibles.
- Activa el Programa de Asistencia si hay señales de riesgo.
- Realiza seguimiento sin invadir.

Una cultura de cuidado se construye cuando las personas sienten que pueden pedir ayuda sin miedo a ser juzgadas.

Recursos de ayuda y orientación

Si tú o algún familiar están atravesando una situación de angustia intensa, crisis emocional o pensamientos suicidas, es importante pedir ayuda cuanto antes.

Línea de emergencias de tu país

Si existe riesgo inmediato o la persona no puede mantenerse segura, comunícate con el número local de emergencias o acude al centro de salud más cercano.

Programa de Asistencia al Empleado

Brinda orientación psicológica confidencial y gratuita para colaboradores y familiares, a través de los canales habilitados por la organización.

Profesionales de salud mental

Psicólogos, psiquiatras, médicos o equipos de salud pueden brindar evaluación, orientación y acompañamiento especializado.

Red de apoyo cercana

Familiares, amistades, compañeros o referentes de confianza pueden ayudar a acompañar, contener y facilitar el acceso a ayuda profesional.

Referentes internos de la organización

Recursos Humanos, líderes o referentes designados pueden orientar sobre los canales disponibles y activar recursos de apoyo.

Ante una situación de urgencia, no esperes a que el malestar "pase solo". Pedir ayuda a tiempo puede hacer una gran diferencia.

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR.

Una conversación puede marcar la diferencia cuando permite escuchar, acompañar y pedir ayuda a tiempo.

No tienes que saber exactamente qué decir. No tienes que resolverlo todo. Pero puedes estar, preguntar y ayudar a activar una red de apoyo.

Pedir ayuda a tiempo puede hacer una gran diferencia.

Fuentes consultadas

• Organización Mundial de la Salud. Suicidio - hoja informativa, 2025.
• OMS. Suicide worldwide in 2021: global health estimates, 2025.
• Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida, SNS, 2012.
• Materiales de orientación para personas, familiares y allegados ante ideación suicida.
• Guías psicoeducativas de bienestar emocional de Grupo Wellness Latina.



www.grupowellnesslatina.com