

# IBEAM

## Mente y entorno corporal ideal (Ideal Body Environment And Mind)



### Prevalencia del suicidio en los EE. UU.

En los Estados Unidos:

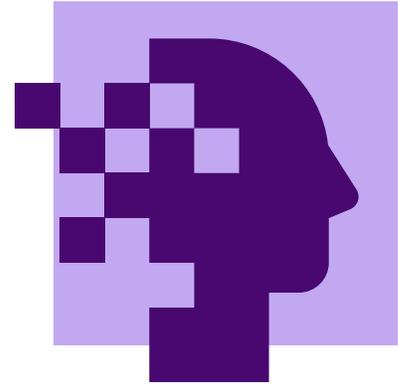
- El suicidio es la décima causa principal de muerte.
- La industria de la construcción tiene la tasa de suicidio más alta entre todas las industrias.
- La tasa de suicidio en la industria de la construcción es cuatro veces mayor que el promedio nacional.

### ¿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).



## 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

### 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.

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 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**



### 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.

### Contacto

#### Jonathan Oppenheim

Líder de Construcción de la región sudeste  
+1 404 224 5062  
jon.oppenheim@wtwco.com

#### 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 [willistowerswatson.com](http://willistowerswatson.com).



[wtwco.com/social-media](https://www.wtwco.com/social-media)

Copyright © 2023 WTW. Todos los derechos reservados.  
WTW89005/01/23/2023

[wtwco.com](https://www.wtwco.com)

