Toolbox Talk: AWARENESS – El Riesgo de Suicidio en la Construcción

Es difícil cambiar cosas que ni siquiera somos conscientes de que son problemas o que necesitan un cambio. Durante muchos años, la industria de la construcción no era consciente de que su fuerza de trabajo tenía un riesgo 4 veces mayor de morir por suicidio que el resto de la población. A la misma vez todavía es impactante escuchar eso, ahora que lo sabemos, depende de nosotros crear conciencia y ayudar a salvar vidas.

Cada turno en la mayoría de los sitios de construcción, los equipos completan un análisis de riesgos de tareas o trabajos. Es posible que ya haya hecho uno hoy. Durante este proceso, se discuten el lugar de trabajo y las tareas del día y se identifican los riesgos asociados, y luego se determinan las formas de evitar que esos riesgos resulten en incidentes. Al igual que esto, con conciencia podemos trabajar para identificar los riesgos y las señales de advertencia de que alguien puede estar en riesgo de suicidio y tomar las medidas para reducir ese riesgo.

Algunas de las señales de advertencia para el suicidio son los cambios en el comportamiento – retraerse, actuar ansioso, agitado o imprudente, hacer un mal uso de las drogas o el alcohol – y cambios en el rendimiento como faltar al trabajo o llegar tarde, no poder pensar con claridad o resolver problemas, ser menos productivo y tener más incidentes de seguridad.

Otras señales de advertencia provienen de lo que dicen: hablar de sentirse atrapados, querer morir, sentir que son una carga y decir que sería mejor si se hubieran ido.

También es importante saber lo que está sucediendo en sus vidas: los cambios son importantes en la vida, como la salida de los hijos de casa, el divorcio o las separaciones, la muerte en la familia, las enfermedades o lesiones importantes y los problemas financieros, pueden poner a las personas en riesgo de suicidio.

Ahora que conoces las señales, puedes ser más consciente de lo que está pasando con las personas que te rodean. Si notas que alguien parece estar en riesgo, no dudes en preguntarle si está bien y hacerles saber que estás ahí para ellos. Usted no tiene que ser el que resuelva sus problemas, pero puede ayudarlos a recibir a la atención adecuada y como llamar la prevención del suicidio o la línea de texto de crisis.