

Promoviendo
la Salud Mental
en entornos laborales





Somos un equipo multidisciplinario de profesionales con más de 20 años de experiencia laboral en el área de la prevención y promoción de la salud mental y el bienestar. Especialistas en Prevención del Suicidio y Postvención (*).

Contamos con vasta trayectoria profesional, trabajando de manera comprometida y cercana con personas, equipos e instituciones.

Nos sumergimos en la cultura de cada organización para diseñar contenidos, protocolos y estrategias alineadas con sus objetivos y procesos. Creamos soluciones implementables y acompañamos a las empresas a desarrollar entornos que promuevan la salud mental.

(*) Postvención: Estrategias a desplegar luego de un evento de naturaleza suicida -ideas suicidas, intento de suicidio o suicidio consumado-.



El suicidio en ámbito laboral

En los últimos años, las tasas de suicidio han ido en aumento, por lo que éste fenómeno es considerado por la Organización Mundial de la Salud como un grave problema de salud pública.

Debido a la magnitud del problema, en Chile la reducción de la tasa de suicidio es considerada por el Ministerio de Salud como una prioridad a nivel nacional.

Entre los factores de riesgo más importantes vinculados a las conductas suicidas se encuentran los problemas de salud mental, especialmente los trastornos del ánimo, el abuso de alcohol y drogas, entre otros.

En el ámbito laboral destaca como factor de riesgo principalmente el estrés, determinado de manera particular por dificultades en las relaciones interpersonales, situaciones de acoso laboral, problemas económicos, entre otros (OMS, 2006; 2021).

En Chile, la tasa de muertes por esta causa asciende a 8,2 por cada 100.000 habitantes, con un promedio de cuatro suicidios al día. La proporción es cuatro veces mayor para los hombres que las mujeres. (Datosmacro, 2020).



¿Se puede prevenir el suicidio?

Es natural que para la mayoría de las personas hablar de este tema sea delicado, puesto que normalmente se carece de la información necesaria y de las herramientas para abordar a una persona en riesgo y se tiene miedo a decir o a hacer algo inadecuado.



Si bien no todos los suicidios pueden ser evitados, existe un alto porcentaje que se puede prevenir si se tiene el conocimiento técnico y las herramientas apropiadas para reconocer a una persona en riesgo y abordarla de manera oportuna.



¿En qué consiste un buen programa de prevención?

Según la Organización Mundial de la Salud, los programas para prevenir el suicidio que dan mejores resultados son los que:

Aumentan la capacidad para reconocer signos de alerta y personas en riesgo de suicidio.

Incrementan el despliegue de conductas y procedimientos que disminuyen el nivel de riesgo.

Si se preparan oportunamente,
las organizaciones, los líderes y
sus equipos, pueden
transformarse en agentes
fundamentales de prevención de
las conductas suicidas en el
entorno laboral.



¿Cómo las organizaciones pueden estar más preparadas para prevenir conductas suicidas?

En los últimos años existe un creciente interés por el fenómeno del suicidio a nivel científico, poniendo especial énfasis en la prevención.

A pesar de que se ha ido generando conocimiento científico útil en este ámbito y de que existen herramientas específicas que pueden ayudar a prevenir el suicidio, en Chile sigue siendo una temática poco conocida por las organizaciones en general y no se cuenta con protocolos adecuados.

Esto, muchas veces provoca una sensación de inseguridad y temor al momento de abordar a una persona en riesgo.

Y tampoco se sabe qué hacer para apoyar a los equipos frente a un intento de suicidio o suicidio consumado en una organización.

Es clave que las organizaciones y sus líderes estén capacitados para reconocer a tiempo las señales de alerta y cuenten con herramientas efectivas para apoyar a una persona en riesgo suicida.



Postvención

La evidencia señala que los intentos de suicidio y los suicidios pueden generar un alto impacto en las personas cercanas, llegando a desencadenar trastornos emocionales que pueden durar años.

Asimismo, pueden afectar significativamente el desempeño de los trabajadores y el funcionamiento de los equipos.

Por este motivo, es fundamental contar con estrategias de postvención.

¿Qué es la Postvención?

Es una forma especial de intervención en crisis, que corresponde a las acciones que se realizan tras la ocurrencia de un intento de suicidio o un suicidio.

Apunta a:

Disminuir el daño y los riesgos relacionados con el evento suicida, tanto a nivel individual como de los equipos de trabajo.

Facilitar la reincorporación laboral de los afectados y dar continuidad a las rutinas de trabajo de una manera más saludable y protegida.



¿Cómo podemos apoyar a los líderes y equipos frente al suicidio de un trabajador o familiar de este?

Frente a la pérdida de una persona cercana a causa de un suicidio, el apoyo que las organizaciones pueden brindarle a sus líderes y equipos es fundamental.

La evidencia señala que es clave intervenir dentro de las primeras 24-48 horas luego de la ocurrencia del evento de naturaleza suicida.

Las intervenciones realizadas inmediatamente después del evento inciden de manera directa en las reacciones y en la magnitud del daño psicológico que las personas cercanas pudieran presentar.

Por lo mismo, es clave que las organizaciones posean un protocolo de postvención, para que sus líderes conozcan de antemano los procedimientos a seguir y estén preparados para actuar oportunamente.



Cada vez es más necesario que las organizaciones estén preparadas para hacer frente a un evento de naturaleza suicida y que sus líderes sepan actuar oportunamente para apoyar a sus equipos en una situación de esta envergadura.

Por eso, en Bright ofrecemos soluciones ajustadas a cada organización de acuerdo a su cultura, procesos y necesidades.



¿Que hacemos?

Desarrollo de Protocolos de Prevención del Suicidio y Postvención en el ámbito laboral:

- Levantamiento de información para la construcción de los Protocolos acorde a las necesidades y procesos de cada empresa
- Diseño de los Protocolos en conjunto con el cliente
- Implementación de los Protocolos
- Formación de equipos encargados de la Prevención del Suicidio y Postvención
- Capacitación inicial de jefaturas en Prevención del Suicidio y Postvención
- Acompañamiento durante el primer período de implementación de los Protocolos

Formación de líderes y equipos en Salud Mental

- Capacitación de líderes y equipos en Prevención en Salud Mental, Prevención del Suicidio, Estrategias de Postvención, Intervención en Crisis, entre otros.
- Charlas Informativas y talleres.

Intervención en Crisis y Postvención

- Apoyo a líderes, equipos y organizaciones frente a la ocurrencia de un intento de suicidio, suicidio o accidente fatal de un trabajador o familiar de este.
- Asesoría a jefaturas y líderes
- Intervenciones grupales con equipos afectados:
Acompañamiento y contención, detección de señales de alerta, derivación asistida, apoyo en la reinserción progresiva a la rutina laboral.

Intervenciones en Prevención de la Salud Mental y Promoción del Bienestar

- Implementación de estrategias específicas destinadas a fomentar la Prevención en Salud Mental y la Promoción del Bienestar de los trabajadores en la organización.



Equipo

Pauline Heine Preisler

Doctora en Psicoterapia y Psicóloga Clínica de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Master en Psicopatología y Salud del Adolescente y del Adulto Joven, Université de Poitiers, Francia.

Profesional con 25 años de experiencia en el ámbito de la salud mental, especializada en prevención de las conductas suicidas, postvención y promoción del bienestar.

Se ha desempeñado en contextos de salud pública en Chile y Francia, así como en consulta privada. Cuenta con una sólida trayectoria como psicóloga clínica realizando psicoterapia y acompañamiento a personas y grupos en procesos de duelo por suicidio o accidentes.

En el ámbito organizacional, ha trabajado con diversas instituciones realizando asesorías a equipos directivos, intervención en crisis, capacitación a líderes, charlas y talleres. Lideró en sus inicios el Programa de Prevención de Conductas Suicidas de la Pontificia Universidad Católica de Chile, desarrollando protocolos, materiales técnicos, capacitaciones y acciones de intervención en crisis. Ha sido docente de pregrado y postgrado en diferentes universidades.

Erwin Velasco Luque

Coach Ontológico Organizacional - Diseñador Facilitador de Procesos de Creación de Valor

Consultor estratégico de identidad, diseño e innovación, con más de 25 años de experiencia asesorando a organizaciones en el ámbito privado y público. En su trayectoria se ha enfocado en aplicar innovadoras herramientas para crear valor para las empresas, equipos de trabajo y proyectos. Es un apasionado pensador y conversador, reflexiona y ayuda a las personas mirar su organización desde puntos de vistas nuevos y refrescantes. Profesor en diferentes universidades y escuelas de postgrado en Chile, Ecuador, Argentina y El Salvador. Dirigió varios emprendimientos como The Good Print, Conspira Notebook y Fluq editores, además de ser director de estrategia e innovación en Lebran. Actualmente impulsa Purpl, una iniciativa enfocada en el desarrollo de Identidad Organizacional movilizadas por el propósito.

Mónica Escobar

Máster en Dirección de Comunicación, Universidad Pompeu Fabra, Barcelona. Certificada en Diseño de Experiencias y Servicios, Universidad Adolfo Ibáñez. Periodista UDP.

Especialista en campañas de comunicaciones internas para empresas como ACHS, Sodexo, PF, Komatsu, entre otras. Manejo de las estrategias y planes de comunicación internos para llegar a distintos públicos, tales como videos educativos, videos de kick off, video-podcast, campañas vía whatsapp y redes sociales. Tiene experiencia en la realización de talleres con trabajadores en faena y plantas productivas para la activación de las campañas internas en empresas de alimentos y minería. Además, es experta en estrategia digital para redes sociales.



Bright

Salud Mental Laboral