

## SALUD LABORAL

### Causas del Suicidio desde una Perspectiva de Salud Laboral



#### Introducción:

La salud laboral es un factor crítico que puede influir en la salud mental de las personas trabajadoras. La relación entre salud laboral y suicidio es una cuestión crucial que requiere atención tanto desde la perspectiva de la salud mental como desde un enfoque sindical. Desde CGTA sabemos que desempeñamos un papel fundamental en la defensa de los derechos de las personas trabajadoras y la mejora de las condiciones laborales. El suicidio es un tema complejo y multifacético, que puede tener múltiples causas y su relación con el entorno laboral no puede ser subestimada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los factores de riesgo laborales incluyen la exposición a largas jornadas laborales y la exposición en el lugar de trabajo a la contaminación del aire, a asmágenos, a sustancias carcinógenas, a riesgos ergonómicos y al ruido.

Os relacionamos diversos estudios realizados en los últimos años por distintas universidades sobre el suicidio laboral y sus causas que nos ayudaran a entender mejor esta problemática, teniendo en cuenta que estamos hablando de un tema hasta ahora tabú en la sociedad actual.

- Universidad de Harvard en 2019, examinó la relación entre la carga de trabajo excesiva y el riesgo de suicidio. Las investigaciones han encontrado que las personas trabajadoras que informaban sobre una carga de trabajo abrumadora y plazos ajustados tenían un mayor riesgo

de desarrollar problemas de salud mental, incluido el pensamiento suicida. El estudio también destacó la importancia de implementar políticas que promuevan un equilibrio entre trabajo y vida personal para reducir este riesgo.

- Universidad de Stanford llevaron a cabo un estudio en 2018 que analizó la influencia del ambiente psicosocial en el lugar de trabajo en las tasas de suicidio. El estudio encontró que un ambiente laboral caracterizado por el acoso, la discriminación y la falta de apoyo social aumentaba significativamente el riesgo de suicidio entre las personas trabajadoras.



- Universidad de Columbia en 2020 llevaron a cabo una investigación que exploraba la relación entre la inseguridad laboral y el suicidio. El estudio encontró que las personas trabajadoras que enfrentaban inestabilidad laboral, como la amenaza de despidos o la falta de seguridad en el empleo, tenían una mayor probabilidad de experimentar niveles elevados de estrés y desesperanza, factores clave en el desarrollo de problemas de salud mental y suicidio.
- Universidad Miguel Hernández, en el año 2016, se realizó un estudio que tenía como objetivo explorar y comprender los diversos aspectos del suicidio desde múltiples perspectivas, centrándose en la prevención de este fenómeno en el contexto de la salud laboral y la prevención de riesgos laborales. Se busca identificar los factores de riesgo laboral que pueden contribuir al suicidio y proponer estrategias preventivas efectivas que



puedan ser implementadas en los lugares de trabajo.

A lo largo de este boletín, exploraremos diversas causas laborales que pueden contribuir al riesgo de suicidio y los factores de riesgo laboral que pueden contribuir al aumento de las tasas de suicidio desde la óptica sindical y de salud laboral. También abordaremos las medidas que las empresas deben tener en cuenta para crear ambientes de trabajo más seguros y saludables.

## Factores de Riesgo Laboral:



1. **Carga de trabajo excesiva:** Uno de los factores más significativos que contribuyen al riesgo de suicidio es la carga de trabajo excesiva. Las demandas irrazonables de producción y la presión para cumplir con plazos ajustados pueden generar un estrés crónico que afecta la salud mental de las personas trabajadoras. La presión constante y el exceso de trabajo pueden generar además del estrés crónico, agotamiento y desgaste emocional. Estos factores aumentan el riesgo de problemas de salud mental, incluido el suicidio.
2. **Falta de apoyo social:** Un entorno laboral carente de apoyo emocional y social puede aislar a las personas trabajadoras, aumentando su sensación de soledad y desesperanza. La falta de redes de apoyo puede ser un factor contribuyente al suicidio.
3. **Ambiente Psicosocial Negativo:** La presencia de acoso laboral, discriminación y falta de equidad en el lugar de trabajo puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, incluido el suicidio. Un ambiente negativo puede aumentar la vulnerabilidad al suicidio, especialmente si no se abordan adecuadamente.

4. **Inseguridad laboral:** La incertidumbre en relación con el empleo, la inestabilidad laboral así como la amenaza constante de despidos o la falta de perspectivas de crecimiento profesional, puede tener un impacto devastador en la salud mental de las personas trabajadoras, pudiendo generar ansiedad crónica y preocupación. Esto puede ser especialmente pronunciado en épocas de recesión económica.
5. **Falta de Control y Autonomía:** La falta de control sobre el trabajo y la toma de decisiones puede aumentar el estrés y la sensación de desesperanza.

## Factores de Protección Laboral que fomentamos desde CGT-A:



1. **Cultura de apoyo:** Fomentar una cultura que promueva el bienestar emocional, donde los empleados se sientan valorados y respaldados, puede reducir el riesgo de suicidio. Esto incluye brindar recursos para manejar el estrés y el apoyo para aquellos que luchan con problemas de salud mental.
2. **Flexibilidad laboral:** Ofrecer opciones como el trabajo remoto o horarios flexibles puede ayudar a equilibrar las demandas laborales y personales, reduciendo el estrés y mejorando la salud mental.
3. **Eliminación de la Carga de Trabajo:** Abogamos por la implementación de límites razonables de trabajo, pausas adecuadas y la promoción de una cultura que valore la salud y el bienestar por encima de la productividad desmedida.
4. **Autonomía de las personas trabajadoras:** Luchamos por la participación de las personas trabajadoras en la toma de decisiones y por la creación de entornos laborales que fomenten la autonomía. Esto no solo mejora la satisfacción laboral, sino que también reduce el riesgo de problemas de



salud mental, incluido el suicidio.

5. **Seguridad Laboral:** La estabilidad laboral, la implementación justa de políticas de despido y la promoción de oportunidades de formación y desarrollo son algunos de los factores para incrementar la seguridad laboral.
6. **Comunicación abierta:** Fomentar la comunicación abierta entre el personal y la dirección de la empresa puede crear un ambiente en el que los problemas se aborden antes de que se conviertan en crisis. Esto puede incluir la disponibilidad de recursos de salud mental en el lugar de trabajo.
7. **Formación y sensibilización:** Capacitar a personas responsables de la empresa y el personal para reconocer las señales de angustia emocional y brindar apoyo puede marcar una gran diferencia en la identificación temprana y la intervención.



## Conclusión:

La relación entre el entorno laboral y el riesgo de suicidio es un área de estudio crucial en la salud laboral. Comprender las causas, los factores de riesgo y los factores de protección son primordiales y pueden ayudar a crear entornos laborales más seguros, saludables, comprensivos y unas condiciones laborales justas y equitativas. Abordar el suicidio desde una perspectiva laboral requiere una colaboración continua entre Fomentar la comunicación abierta entre empleados y empleadores y profesionales de la salud mental para garantizar que la salud emocional sea una prioridad en el lugar de trabajo siendo fundamental para abordar este desafío de manera integral.



## Apoyando la vida sin tortura en Tarifa

Desde la coordinadora de bienestar y protección animal de CGT-Andalucía, Ceuta y Melilla, hacemos un llamamiento solidario con las asociaciones de Tarifa, que el próximo domingo 27 de agosto, se concentrarán en respuesta a la corrida de toros que se va a celebrar esa misma tarde en la localidad.

La primera concentración tendrá lugar a las 10:30 horas junto al Punto de información turístico situado en la Alameda, donde además, se realizarán acciones de sensibilización. La segunda, a las 18:00H, tendrá lugar por la tarde frente a la entrada principal de la Plaza de Toros de la localidad.

Ambas concentraciones la organiza Nereide a apoyan Somos tarifa, Plataforma Salvemos Valdevaqueros, Plataforma Madre Tierra Campo de Gibraltar, Mercadillo Solidario Tarifa, Animalia Tarifa, SOS perrera de Los Barrios, Colectivo Ornitológico Cigüeña Negra, Verdes de Europa - Tarifa, Ganar Tarifa para la gente, Comité antitaurino CAS, Anima naturalis, Faada y Avatma entre otras

La ciudadanía muestra su rotundo rechazo a esta tortura a través de las más de 3500 firmas recogidas entre las personas residentes de la ciudad de Tarifa, como online ([https://www.change.org/p/fin-de-la-corrida-de-toros-en-tarifa?fbclid=IwAR1yyDqLt\\_VrzyVuxEIY-9myyVqHxjEHhW5XJWAduw-XOgtv-SriGMvc0zl](https://www.change.org/p/fin-de-la-corrida-de-toros-en-tarifa?fbclid=IwAR1yyDqLt_VrzyVuxEIY-9myyVqHxjEHhW5XJWAduw-XOgtv-SriGMvc0zl)) que se entregarán de forma oficial al Ayuntamiento.



La comunidad anti-taurina aboga por una Tarifa amable y empática con los animales, que rechaza esta forma de entretenimiento cruel, injusto y arcaico en la que no hay espacio en esta sociedad actual sensible y consciente.

Se pide que se escuche la voz de la ciudadanía y que se hagan pública la gestión económica de este evento, financiado con dinero de tod@s.

Desde la Coordinadora Bienestar y protección animal CGT-Andalucía Ceuta y Melilla, animamos a quienes tengan la oportunidad de asistir lo haga, para que esta terrible práctica, que nada tiene que ver con la justicia, deje de existir y deje de señalarnos como país cruel de Europa.

Carol Garrido

### Contacta con nosotros

SaludLaboral@cgtandalucia.org

### Equipo Técnico:

Dirección: Fátima Salguero González

Maquetación: Ramón Sanz

