

La Salud Mental también se construye en el trabajo: reflexiones para la prevención del suicidio

Hablar de prevención del suicidio también implica preguntarnos por los espacios en los que las personas pasan buena parte de su vida; uno de estos es el trabajo. Desde el Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo tenemos una responsabilidad importante, pero también una oportunidad: mirar más allá del desempeño, la productividad o el cumplimiento de metas y así, reconocer a cada trabajador y trabajadora.

El trabajo, en sí mismo, no es un factor de riesgo, por el contrario, un trabajo digno puede aportar estabilidad, sentido de propósito, relaciones sociales, reconocimiento y un lugar de pertenencia. Sin embargo, cuando las condiciones laborales generan sufrimiento sostenido, pueden convertirse en un elemento que afecta la Salud Mental. La sobrecarga, las jornadas extensas, la falta de autonomía, la inseguridad laboral, los conflictos permanentes, el acoso, la discriminación, la ausencia de apoyo y la dificultad para conciliar la vida laboral y personal son algunos de los riesgos psicosociales que debemos observar con mayor atención.



01 Panorama global de la prevención del suicidio

Para dimensionar por qué importa el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio** que se conmemora cada **10 de septiembre**, se deben revisar cifras como las que hacen referencia a que, cada año mueren por suicidio más de **720 mil personas en el mundo**, equivalente a una persona cada **40 segundos**, y alrededor del **70%** de estos casos ocurre en países de ingresos bajos y medianos (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2025).

Desde 2024 y hasta 2026, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio y la OMS buscan “cambiar la narrativa sobre el suicidio”, con el fin de superar los silencios y prejuicios que se asocian con esta situación, e involucrar a la comunidad en la prevención (OMS, 2025).

Entendiendo este fenómeno desde una mirada doméstica, detrás de cada persona que toma esta decisión, existe una familia, una empresa, un colegio o un grupo de personas que le conocieron y que se ven afectados. Es así como, se deben traducir estos datos en acciones concretas, desde los sistemas que circundan las personas.

02 La conexión con el mundo del trabajo

La **Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2026)** reporta que los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo, como las jornadas extensas, la inestabilidad laboral y/o el acoso, están asociados a enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales, estos últimos, que pueden llegar en algunos casos a desencadenar en suicidio, siendo responsables de aproximadamente,

840 mil muertes al año en el mundo

Esto respalda la necesidad de intervenir sobre las condiciones, poniendo sobre la mesa la posibilidad de que el trabajo puede proteger o puede afectar la Salud Mental de las personas, y esa diferencia depende, de cómo lo organizamos.

03 ¿Cuáles son los factores de riesgo asociados al trabajo?

No se trata de establecer una relación directa o simplista entre una condición laboral y una conducta suicida. **El suicidio es un fenómeno complejo, multicausal y profundamente humano.**

Sin embargo, sí debemos reconocer que determinadas experiencias laborales pueden aumentar el malestar y profundizar situaciones de vulnerabilidad.

Por eso, debemos prestar atención cuando encontramos agotamiento persistente, aislamiento, pérdida de sentido frente al trabajo, conflictos constantes, experiencias de humillación o acoso, temor permanente a perder el empleo, sobrecarga, falta de reconocimiento o ausencia de apoyo social.

A veces pensamos que una persona simplemente está **“desmotivada”, “bajó su rendimiento” o “ya no es la misma”**. Antes de juzgar, quizás necesitamos preguntarnos: **¿qué está viviendo esta persona?**

04 ¿Qué factores protectores podemos fortalecer desde la Psicología Organizacional?

Podemos contribuir a construir organizaciones donde hablar **de Salud Mental no sea motivo de vergüenza** y donde pedir ayuda no sea interpretado como falta de compromiso o debilidad.

Podemos fortalecer el apoyo social, el liderazgo saludable, la comunicación, la participación de los trabajadores, la autonomía, el reconocimiento, la conciliación entre vida laboral y personal y unas condiciones de trabajo dignas y seguras.

También **podemos ayudar a que los líderes aprendan** a escuchar, identificar cambios significativos en sus equipos y responder de manera adecuada frente al sufrimiento psicológico. **La OMS señala precisamente la importancia de formar** a quienes tienen responsabilidades de supervisión para reconocer dificultades emocionales, promover una comunicación abierta y saber **cómo actuar frente a los factores de estrés laboral**.

Hay algo especialmente importante: no podemos trasladar toda la responsabilidad al trabajador. No basta con enseñar técnicas de manejo del estrés o pedirle a una persona que sea resiliente cuando las condiciones de trabajo permanecen sin cambios. La prevención también implica revisar cómo estamos organizando el trabajo, cómo lideramos, cómo distribuimos las cargas y qué tipo de relaciones estamos construyendo dentro de nuestras organizaciones.

05 ¿Cómo podemos aportar como profesionales de la Psicología de las Organizaciones y del Trabajo?

Podemos aportar desde diferentes aspectos: investigando, evaluando los riesgos psicosociales, diseñando estrategias de prevención, formando líderes, acompañando a las organizaciones y promoviendo políticas que realmente **protejan la Salud Mental**.

También podemos aportar con algo aparentemente sencillo y profundamente humano: **aprender a escuchar**.

- ✓ Escuchar **sin juzgar**.
- ✓ Preguntar y realmente interesarnos por **la respuesta**.
- ✓ Reconocer **señales de sufrimiento**.
- ✓ **No minimizar frases como** “no puedo más”, “no le encuentro sentido a esto” o “quisiera desaparecer”.
- ✓ Y, cuando sea necesario, **orientar y activar las rutas** de atención correspondientes.



06 ¿Qué papel juegan los protocolos de activación, como el Código Dorado?

En Colombia se cuenta con el **Código Dorado**, este es un protocolo de **emergencia para activar la atención inmediata**, eliminando las barreras administrativas frente a casos de ideación, intento o conducta suicida, mediante la Resolución 347 de 2026 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2026). Desde la Psicología de las Organizaciones y del Trabajo, conocer este protocolo y asegurar su aplicación, facilita activar una respuesta oportuna, para poder prevenir.

07 ¿Qué implica esto en la práctica organizacional?

- Formar a los líderes y a las áreas de talento humano para saber qué hacer cuando se identifica una crisis: a quién contactar, qué ruta seguir, cómo acompañar y cómo activa la atención.
- Construir alianzas y el sistema de salud, de manera que la respuesta sea inmediata.
- Eliminar la carga que tiene a la persona en crisis, de tener que insistir para ser escuchada.



Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social. (2026, 11 de marzo). Estrategia Nacional para el Cuidado Integral de la Salud en Personas con Conducta Suicida (Resolución 347 de 2026) [Comunicado de prensa].

<https://www.minsalud.gov.co/Comunicaciones/noticias/2026/Paginas/e-strategia-nacional-para-prevenir-y-atender-la-conducta-suicida-con-l-a-activacion-del-codigo-dorado.aspx>

Organización Internacional del Trabajo. (2026) 840.000 muertes al año vinculadas a riesgos psicosociales en el trabajo. <https://www.ilo.org/es/resource/noticias/840000-muertes-al-ano-vinculadas-riesgos-psicosociales-en-el-trabajo>

Organización Mundial de la Salud. (2025). Día Mundial para la Prevención del Suicidio. <https://www.who.int/es/campaigns/world-suicide-prevention-day>

Elaborado por:
Cristian Osorio Ordoñez
Representante Regional del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Eje Cafetero de Colpsic

Paula Andrea Senior Mesa
Representante Regional del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Bogotá y Cundinamarca de Colpsic

Edición:
Comunicaciones & Mercadeo
Colpsic – Colegio Colombiano de Psicólogos.
Septiembre del 2026