

INVITACIÓN

DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE 2025

Te invitamos a contribuir desde tu centro de trabajo, visibilizando el problema, para eliminar estigma, temores y hacernos más sensibles a nuestros compañeros y compañeras de trabajo que estén luchando con un problema de salud mental.



DÍA INTERNACIONAL PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Te invitamos a nuestra iniciativa

**¡ABRAZOS QUE
SALVAN VIDAS!**



Un pequeño gesto puede cambiar tu día.



¿Qué podemos hacer en los lugares de trabajo?

El día **miércoles 10 de setiembre** se propone crear un espacio para reflexionar sobre la importancia de prevenir el suicidio en los lugares de trabajo a través de una actividad o mensajes que promuevan la cercanía, empatía y comprensión que se puede dar en el ámbito de trabajo.

Además, pueden proporcionar lazos amarillos o pedir a las personas que se vistan de amarillo, para mostrar el apoyo con la prevención del comportamiento suicida en los lugares de trabajo



Algunos ejemplos de actividades que se pueden hacer en el lugar de trabajo:

- 1 Colocar siluetas de globos en una pared y escribir palabras de aliento, pensamientos positivos



- 2 Tendedero emocional
Solicitar a las personas que escriban una palabra de aliento la coloque en el tendedero y se lleven una.





7

Facilitar plastilina y que las personas elaboren una figura que represente apoyo y la coloque en un lugar importante de la oficina



8

Mandalas grupales
Invitar que por departamentos o unidades se pinte una mandala grupal y se coloque en un lugar de la oficina



9

Personas puente
Formar filas con los(as) compañeros(as) entregar una figura simbólica que llegue al último de la fila con una palabra de aliento



10

Colocar mensajes positivos en diferentes espacios de la organización





11

Repartir lápices, borradores u otros materiales con palabras de aliento y motivación



12

Apoyo Emocional
Se facilita pinturas de agua y mantas o cartulina, para que las personas colaboradoras coloquen su mano o pulgar y escriban palabras de aliento





¿Como obtengo los mensajes?

Un representante de la empresa llena el siguiente Link <https://forms.office.com/r/HABLPw6M1B> a partir del cual funcionarios del Ministerio de Salud les remitirán material para que pueda imprimir y entregar el día de la actividad. O bien divulgar de manera digital (tarjetas y brochures)

Se recomienda registrar la actividad

Se recomienda tomar fotos, videos y registrar la participación de las personas trabajadoras, dado que este tipo de acciones son consideradas en el reconocimiento de buenas prácticas laborales SIREVOL en la Categoría de Seguridad, Salud y Bienestar.

El Ministerio de Salud Evaluará la actividad

Vía Forms, se enviará a las personas enlaces de las instituciones, empresas u organizaciones participantes, una serie de preguntas para evaluar la actividad. También, se solicitará el envío de las fotografías entre 1 – 2 como máximo, y que se indique en el instrumento la cantidad de tarjetas de abrazos entregadas a las personas (Para medir el alcance de la actividad en cuanto a los abrazos o gestos dados).

Justificación para unirse a la iniciativa

El Consejo de salud ocupacional del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, se une a la Regional Central Norte y Occidente del Ministerio de Salud en la iniciativa “Abrazos que salvan vidas” el día 10 de setiembre del 2025.

El suicidio es un serio problema de salud pública, genera daños colaterales a nivel familiar, social, económico, laboral y comunitario. Según la Organización Mundial de la Salud cada año, más de 720 000 personas fallecen por suicidio, siendo la tercera causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años.

Por lo tanto, para unir esfuerzos preventivos y generar conciencia, desde el año 2003 la Organización Mundial de la Salud estableció el 10 de setiembre como el “Día Mundial para la Prevención del Suicidio”, con el objetivo de que las naciones del mundo implementen y promuevan acciones para su prevención

Lema:

“ABRAZOS QUE SALVAN VIDAS” UN PEQUEÑO GESTO PUEDE SALVAR TU DÍA

¿Por qué los abrazos fortalecen las conexiones?

Recientes estudios afirman que recibir un abrazo al día puede atenuar el estado de ánimo negativo y reducir el estrés. (Revista PLOS, 2023). Se menciona que dar o recibir un abrazo permite registrar una mejoría en el funcionamiento relacional y el bienestar de las personas.



Investigadores afirman que un abrazo reduce los niveles de cortisol, estabiliza la frecuencia cardíaca y permite al cerebro generar más oxitocina (hormona del amor), además fortalece el sistema inmune y promueve la conexión afectiva. Por otra parte, Maffei (2025), menciona que las expresiones de afecto, como abrazos, caricias y sonrisas, son estímulos para diversas hormonas y neurotransmisores relacionados al bienestar.

Adicionalmente, el vínculo afectivo y la conexión interpersonal son considerados factores protectores clave para la salud mental y el bienestar emocional. Estos elementos no solo influyen en el desarrollo psicológico desde la infancia, sino que también actúan como barreras frente a diversas problemáticas, incluyendo la depresión, la ansiedad y el comportamiento suicida.

Estudios recientes han evidenciado que, la conexión emocional y el vínculo interpersonal, entendida como la calidad y cantidad de relaciones significativas, reduce significativamente el riesgo de afectaciones en la salud mental. Según García y otros (2023), el apoyo social y las relaciones positivas actúan como factores protectores contra la desesperanza, el aislamiento y la depresión e inclusive aumentan la autoestima y la capacidad de confiar en otros. Estar conectados con otras personas no solo mejora la salud mental, sino que también fortalece la resiliencia ante eventos adversos.

Asimismo, el entorno familiar, comunitario, educativo, laboral juegan un papel crucial como gestoras de habilidades de afrontamiento, que sostienen y acompañan emocionalmente en el ámbito cotidiano. Según López y otros (2024), la calidad de las relaciones sociales ha disminuido en las últimas décadas, lo que ha incrementado la vulnerabilidad emocional de muchas personas.

Esperamos que puedan participar, cualquier duda se pueden comunicar al correo notificaciones.cso@mtss.go.cr