

Concientización sobre la salud mental



Hola equipo,

Hoy en día, estamos cambiando ligeramente nuestro enfoque de la seguridad física a un aspecto igualmente importante que afecta nuestro bienestar y seguridad en el lugar: la salud mental.

Introducción: En la construcción, las demandas físicas son evidentes y se discuten abiertamente. Sin embargo, las tensiones mentales, aunque menos visibles, son significativas. Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su posición, y abordar estos problemas es crucial para mantener no solo la salud personal, sino también un entorno de trabajo seguro y productivo.

Entendiendo la salud mental:

Definición: La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en diferentes situaciones.

Problemas comunes: El estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento prevalecen en la construcción debido a la alta presión, las largas horas y, a menudo, la naturaleza aislante del trabajo.

Impacto: La mala salud mental puede provocar una disminución de la atención, un deterioro de la toma de decisiones y un aumento de los accidentes o cuasi accidentes.

Reconocer los síntomas:

Físicos: Fatiga, dolores de cabeza, cambios en el apetito, alteraciones del sueño.

Emocionales: Sentimientos de tristeza, retraimiento, pérdida de interés en las actividades habituales, miedos o preocupaciones excesivas.

Conductual: Irritabilidad, arrebatos de ira, abuso de sustancias y retraimiento social.

Estrategias de apoyo:

Habla: Si te sientes abrumado, habla con un supervisor o un profesional de la salud mental. Expresar sus preocupaciones es el primer paso para resolverlas.

Apoyo entre pares: Comunícate con tus colegas. Una simple conversación puede proporcionar un alivio emocional significativo y fortalecer los lazos de equipo.

Recursos profesionales: Utilice los recursos disponibles, como los programas de asistencia al empleado (EAP), los servicios de asesoramiento y los talleres de salud mental.

Concientización sobre la salud mental



Prácticas diarias: Realice actividad física regularmente, mantenga una dieta saludable y asegure un descanso suficiente, todo fundamental para una buena salud mental.

Creación de un entorno de apoyo:

Fomentar el diálogo abierto: Promover un ambiente en el que los problemas de salud mental se discutan abiertamente, sin estigmas.

Sesiones educativas: Realice charlas y capacitaciones periódicas sobre salud mental para desestigmatizar estos problemas e informar al equipo sobre las formas de buscar ayuda.

Controles de rutina: Implemente controles regulares con los miembros del equipo para brindar apoyo e identificar cualquier inquietud con anticipación.

Plan de acción: A partir de hoy, comprometámonos cada uno con una acción que promueva nuestro bienestar mental. Ya sea dedicando 15 minutos al día a la relajación, hablando con un colega o concertando una reunión con un consejero de salud mental, cada pequeño paso es un paso hacia una mejor salud y seguridad.

Cierre: Recuerde que, al igual que el equipo de seguridad nos protege en el trabajo, cuidar nuestra salud mental protege nuestra capacidad general para desempeñarnos y mantenernos seguros. Cuidémonos los unos a los otros, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Si usted o un compañero de trabajo tiene dificultades, anímelo a buscar ayuda. Juntos, podemos crear un lugar de trabajo más saludable.

Gracias por participar en la charla de hoy sobre salud mental. Su salud, tanto física como mental, es una prioridad. Mantengamos las conversaciones y apoyémonos mutuamente de todas las formas posibles.

Manténganse seguros y saludables, todos.

Concientización sobre la salud mental

