



# PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN EL SITIO Y SALUD MENTAL



Mike, un operador dedicado, había estado lidiando con ansiedad y depresión debido tanto a las presiones del trabajo como a problemas personales. Una mañana, su fatiga y falta de concentración lo llevaron a un incidente casi grave cuando no logró detener una grúa a tiempo, casi causa un accidente severo. Este incidente destaca el impacto crítico de la salud mental en la seguridad en el sitio de trabajo, tanto para nosotros como para nuestros equipos. Hoy nos centraremos en un aspecto de la seguridad que es tan importante como las prácticas de seguridad física: la salud mental. Nuestro bienestar mental es crucial para desempeñar nuestros trabajos de manera efectiva y segura.

Como saben, nuestra industria es exigente, con altos niveles de estrés, plazos ajustados y trabajo físicamente agotador. Estos factores pueden afectar nuestra salud mental, provocando estrés, ansiedad y agotamiento si no se manejan adecuadamente. Al priorizar la salud mental, podemos mejorar la seguridad general, la productividad y nuestro bienestar.

## Prácticas en el Sitio para la Salud Mental y la Seguridad:

### Fomentar la Comunicación Abierta:

- **Fomenta la conversación en tu equipo:** Crea una cultura donde los trabajadores se sientan cómodos hablando sobre su salud mental sin temor a ser juzgados o estigmatizados.
- **Practica la escucha activa:** Escucha atenta y activamente cuando alguien comparta sus inquietudes.

### Planificar Descansos Regulares:

- **Asegúrate de que haya descansos regulares** durante las horas de trabajo para descansar y recargar energías. Los descansos cortos y frecuentes pueden prevenir el agotamiento y reducir el estrés.
- **Participa en actividades durante los descansos que promuevan la relajación**, como estiramientos, caminatas, escuchar música o ejercicios de respiración.

### Manejo del Estrés:

- **Reconoce las causas comunes de estrés en el sitio de trabajo**, como los plazos ajustados, las cargas de trabajo pesadas y los peligros de seguridad. Identifica formas de reducir y responder al estrés causado por estos factores.
- **Practica técnicas de manejo del estrés** como la atención plena, la meditación, los pasatiempos y el ejercicio físico para sobrellevar el estrés.

### Buscar y Usar Sistemas de Apoyo:

- Promueve un sistema de compañeros donde los trabajadores se apoyen y se monitoreen entre sí.
- Proporciona información sobre cómo acceder a recursos profesionales de salud mental, los cuales puedes encontrar usando el código QR de salud mental.

### Fomentar el Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal:

- Toma tiempo libre cuando necesites recargar energías o atender asuntos personales, y anima a tus compañeros a hacer lo mismo.

### Construir un Entorno Seguro y de Apoyo:

- Fomenta un ambiente de trabajo respetuoso e inclusivo donde todos se sientan valorados y apoyados.
- Asegúrate de que las reglas y los procesos de seguridad física estén en su lugar, se revisen y se sigan; un entorno físico seguro también apoya el bienestar mental.

**La seguridad física y la salud mental trabajan juntas para construir sitios de trabajo seguros y productivos.**

Obtén acceso a recursos de salud mental ahora

