



RECONOCIENDO LAS BANDERAS ROJAS DE LA SALUD MENTAL



Hoy, vamos a hablar de algo que quizás no sea tan obvio como una herramienta rota o un casco de seguridad perdido, pero que es igualmente importante para la seguridad en el trabajo: reconocer las señales de alerta de salud mental.

POR QUÉ LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE EN EL TRABAJO

La mayoría de nosotros piensa en la seguridad en términos de peligros físicos: caídas, ser golpeado por algo o usar el equipo de manera incorrecta. Pero la salud mental es igualmente crucial cuando se trata de mantener la seguridad en el trabajo. Cuando alguien está lidiando con problemas mentales, esto puede afectar su concentración, tiempo de reacción e incluso la toma de decisiones. Y en un entorno de alto riesgo como el nuestro, eso puede llevar a accidentes graves.

¿QUÉ SON LAS SEÑALES DE ALERTA DE LA SALUD MENTAL?

Las señales de alerta de la salud mental son indicios de que alguien podría estar pasando por un momento más difícil de lo habitual. Estas señales pueden manifestarse de diferentes maneras, y es importante saber qué buscar, no solo para ti mismo, sino también para tus compañeros de trabajo.

Aquí hay algunas señales comunes que podrías notar en el trabajo:

- **Cambios en el comportamiento** - Por ejemplo, alguien que generalmente es conversador de repente se vuelve callado, una persona calmada empieza a perder la paciencia o se irrita por cosas pequeñas, alguien que siempre llega a tiempo empieza a llegar tarde o faltar sin explicación.
- **Pérdida de enfoque o concentración** - Por ejemplo, repetir errores que normalmente no cometen, tener dificultades para seguir instrucciones, desconectarse o parecer que “no están del todo ahí”.
- **Señales físicas** - Por ejemplo, verse constantemente cansado, como si no hubiera dormido, pérdida o aumento notable de peso, quejarse de dolores de cabeza frecuentes o problemas estomacales (el estrés también puede reflejarse en nuestro cuerpo).
- **Uso de sustancias** - Por ejemplo, beber más de lo habitual después del trabajo, llegar con resaca o con olor a alcohol al trabajo, usar sustancias para lidiar con las emociones, lo que puede afectar su capacidad para trabajar de manera segura.
- **Aislamiento social** - Por ejemplo, evitar los descansos o comidas con el equipo, mantener la cabeza agachada, no hacer contacto visual, aislarse del resto del equipo.
- **Hablar sobre sentirse sin esperanza o atrapado** - Por ejemplo, hacer comentarios como “Ya no puedo más” o “¿Para qué?”, bromear sobre cosas que son realmente preocupantes, como no querer estar más, hablar sobre sentirse abrumado o sentir que no pueden manejar las cosas.

¿QUÉ DEBERÍAS HACER SI NOTAS ESTAS SEÑALES DE ALERTA?

Si notas que alguien muestra estas señales, no lo dejes pasar. Esto es lo que puedes hacer:

- **Habla con ellos** y recuerda, no tienes que tener todas las respuestas; a veces, solo escuchar puede marcar una gran diferencia.
- **Anímalos a tomar un descanso.**
- **Conoce y comparte los recursos** disponibles y gratuitos! Usa el código QR para acceder a una amplia variedad de recursos que puedes compartir o usar tú mismo.
- **Habla si estás preocupado.**

Y recuerda: Cuídate a ti mismo también.

Esto no solo se trata de cuidar a los demás. También debes estar pendiente de ti mismo. Si estás sintiendo alguna de estas señales en tu propia vida, tómalo en serio. Está bien pedir ayuda, ya sea hablando con un amigo, un supervisor o usando los recursos disponibles.

Obtén Acceso A
Los Recursos De
Salud Mental Ahora

