



Normalizando las Conversaciones Sobre Salud Mental



Hablamos todo el tiempo de EPP y riesgos de caídas. Entonces, ¿por qué no hablamos del estrés, el agotamiento y la carga mental, si pueden ser igual de peligrosos?

La construcción es una industria exigente. Enfrentamos jornadas largas, desgaste físico y una presión constante por “aguantar”. Pero, como cualquier otra lesión, los temas de salud mental requieren atención y apoyo, no silencio. Cuando callamos lo que pasa en nuestra mente, la presión se acumula. Y muchas veces eso termina en agotamiento, errores, consumo de sustancias o algo peor.

Hablar de salud mental no es una señal de debilidad. Es una decisión inteligente y también una práctica de seguridad.

ROMPAMOS ALGUNOS MITOS

Cuando se trata de salud mental, existen muchos mitos. Veamos los hechos.

“Hablar de esto me hace ver débil.”

- No. Demuestra liderazgo. La fortaleza no es ocultar lo que duele, sino hacer algo al respecto.

“Yo no tengo salud mental.”

- Todos la tenemos. Incluso si no enfrentamos dificultades o diagnósticos, la salud mental siempre está presente.

“Nadie más aquí se siente así.”

- En realidad, muchas personas sí. Más gente de la que imaginas está cargando algo. A menudo, solo hace falta que alguien dé el primer paso.

“No hay tiempo para esto en el trabajo.”

- Una conversación de cinco minutos puede salvar una vida, incluso podría ser la tuya.

CÓMO PODEMOS HABLAR SOBRE SALUD MENTAL

No necesitas ser terapeuta ni tener todas las respuestas. Solo necesitas ser genuino. Aquí tienes algunas formas de iniciar y mantener la conversación:

Sé natural, no clínico.

- Piensa en algo como: “Últimamente me he sentido algo agotado, ¿te ha pasado?” en lugar de un enfoque formal o rígido.

Pregunta y luego escucha.

- “¿Cómo vas, de verdad?” Haz una pausa real. Deja que la otra persona hable.

Comparte tu propia experiencia.

- Cuando hablas con honestidad, los demás suelen sentirse más cómodos para abrirse. “Yo también he tenido momentos de mucho estrés. No es fácil.”

No intentes arreglarlo todo.

- No tienes que dar soluciones. A veces, un simple “Suena difícil. Gracias por contármelo” es más valioso que cualquier consejo.

Saber hacia dónde orientar.

- Si alguien lo necesita, recuérdale que existen recursos de apoyo como el EAP y 988 y que buscar ayuda es válido.

La salud mental es parte de la salud. No ignoramos un riesgo físico en la obra, así que tampoco deberíamos ignorar el estrés, la ansiedad o la depresión. Hablar de estos temas reduce el estigma y fortalece la seguridad, la confianza y el respeto en el equipo.

Hagamos normal hablar de salud mental. El silencio no nos protege. Los equipos fuertes se cuidan entre sí.

Recordatorios clave

- **Está bien no estar bien.**
- **No estás solo.**
- **La ayuda está disponible. Utiliza los recursos de apoyo.**

Get Access to
Mental Health
Resources Now





Get Access to
Mental Health
Resources Now



Registro de asistencia

Fecha: _____

1 _____	16 _____
2 _____	17 _____
3 _____	18 _____
4 _____	19 _____
5 _____	20 _____
6 _____	21 _____
7 _____	22 _____
8 _____	23 _____
9 _____	24 _____
10 _____	25 _____
11 _____	26 _____
12 _____	27 _____
13 _____	28 _____
14 _____	29 _____
15 _____	30 _____