

La salud mental y emocional es tan importante como la salud física. Cómo te sientes, lo que tiene en mente, qué tan distraído puede volverse, y cómo reacciona a las situaciones en el trabajo puede afectar su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo.

- Una mente sana y la habilidad de pensar claramente es crucial para mantener la productividad, el enfoque, la seguridad y la satisfacción laboral.
- Ignorar su salud mental puede provocar un aumento del estrés, agotamiento, distracciones y la autocomplacencia lo que puede tener un efecto negativo en el desempeño laboral y la seguridad en el lugar de trabajo.

La mala salud mental y el estrés puede tener un impacto negativo en:

- desempeño laboral y productividad
- compromiso con el trabajo
- comunicación con los compañeros del trabajo
- capacidad física y funcionamiento diario
- seguridad en el trabajo

Cuidar su salud mental es esencial para el bienestar general, la satisfacción laboral y la seguridad en el lugar de trabajo. Al implementar estrategias específicas y apoyarse el uno al otro, es posible crear un ambiente de trabajo más saludable y más positivo.

Este tema de seguridad proporciona pasos prácticos que cualquiera puede tomar para reducir el estrés y mejorar su bienestar mental. Si bien no todas las recomendaciones pueden aplicar con todos, incluso al adoptar uno o dos hábitos de estas sugerencias pueden hacer una diferencia significativa en mejorar la salud mental general de uno.



0003261



El estrés en el lugar de trabajo es una experiencia común, especialmente cuando las demandas personales también compiten por su atención y energía, pero hay estrategias prácticas disponibles que pueden ayudar a mejorar la resiliencia.

0003262

- **Administre su Carga de Trabajo.** Priorice las tareas, establezca metas realistas y divídalas en pasos más pequeños y manejables para evitar sentirse abrumado.
- **Planifique y Organice.** Use calendarios, listas de tareas pendientes y herramientas de administración de proyectos para mantenerse organizado y reducir el estrés causado por la desorganización.
- **Comuníquese Efectivamente.** Expresé sus inquietudes o problemas con su supervisor o miembros del equipo de manera respetuosa, promoviendo un ambiente de trabajo colaborativo.
- **No se Salte los Descansos.** Regularmente tome descansos breves durante el día para recargarse y prevenir la fatiga mental. No se salte la hora del almuerzo en un esfuerzo por hacer más trabajo.
- **Fomente Relaciones Positivas.** Construya conexiones de apoyo con colegas, ya que el apoyo social puede reducir el estrés y proporcionar bienestar emocional.
- **Promueva la Aceptación.** Evite avergonzarse o juzgar a los compañeros del trabajo quienes priorizan su salud mental tomando descansos o participando en actividades para proteger su bienestar. Respete sus elecciones y promueva una cultura de apoyo.
- **Sea Empático.** Muestre compasión y comprensión hacia sus colegas y compañeros de trabajo, reconociendo que ellos pueden estar experimentando sus propios retos.

Dedicar tiempo y atención a su salud mental fuera del trabajo puede tener un impacto significativo en su bienestar general y mejorar su habilidad para manejar el estrés efectivamente.

- **Priorice el Sueño.** Establezca una rutina regular de sueño, cree un ambiente relajante y procure de 7-9 horas de sueño de calidad cada noche.
- **Participe en Intereses Especiales.** Dedique tiempo a actividades que disfrute, como leer, pintar, hacer jardinería, tocar un instrumento, practicar deportes o cualquier otra cosa que le ayude a relajarse o le brinde alegría.
- **Encuentre una Red de Apoyo.** Cultive relaciones con amigos, familia o grupos comunitarios que brinden apoyo emocional, compañerismo y un sentido de pertenencia.
- **Reduzca el Estrés.** Explore técnicas de manejo de estrés como meditación, ejercicios de respiración profunda, yoga o escribir un diario para promover la relajación y la autorreflexión.
- **Mantenga un Estilo de Vida Saludable.** Coma una dieta balanceada, manténgase hidratado y limite el consumo excesivo de alcohol o sustancias. El bienestar físico puede impactar positivamente la salud mental.
- **Manténgase Activo.** Realice ejercicio físico con regularidad para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y elevar el bienestar mental general.
- **Conecte con la Naturaleza.** Pase tiempo al aire libre, realice caminatas por la naturaleza o participe en actividades al aire libre. La exposición a la luz solar natural puede elevar la producción de serotonina, un neurotransmisor que contribuye a la sensación de bienestar y felicidad.
- **Busque Novedad.** Hacer cambios pequeños en su rutina puede vigorizar su estado de ánimo al proporcionar experiencias frescas, estimulando su mente y fomentando un sentido de curiosidad y crecimiento.



ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE



DORMIR LO  
SUFICIENTE



RUTINA DE  
AUTO CUIDADO



GRATITUD



PERSONAS DE  
APOYO



REDUCIR EL  
ESTRÉS

Señales y síntomas de problemas comunes de salud mental:

## ESTRÉS

- Sentirse abrumado o ansioso
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Fatiga y agotamiento
- Trastornos del sueño
- Manejar las emociones se vuelve un reto
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito
- Problemas digestivos
- Aumento del ritmo cardiaco

## ANSIEDAD

- Preocupación excesiva y sensación de malestar
- Inquietud o agitación
- Trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse
- Tensión muscular
- Irritabilidad o nerviosismo
- Pensamientos acelerados
- Sudoración o temblores
- Dificultad para respirar o ritmo cardiaco acelerado
- Ataques de pánico

## DEPRESIÓN

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés
- Fatiga o poca energía
- Trastornos del sueño
- Cambios en el peso o apetito
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de inutilidad
- Irritabilidad o inquietud
- Falta de motivación
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Experimentar algunos de estos síntomas de vez en cuando no necesariamente significa que hay un problema. Pero, si los síntomas persisten o interfieren significativamente con el funcionamiento diario y bienestar, puede ser una indicación que obtener ayuda es el mejor camino a seguir. Busque ayuda profesional de un proveedor de atención médica o de un profesional de salud mental para un diagnóstico preciso y tratamiento apropiado.

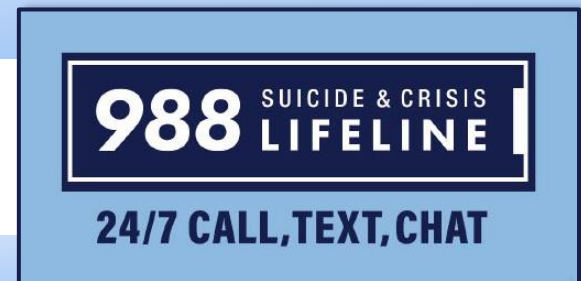
Si usted, o alguien que conozca, está experimentando síntomas que pudieran ser un problema de salud mental como ansiedad o depresión, es importante tomar medidas proactivas para buscar ayuda y apoyo.

- **Comuníquese con un profesional de la salud** y agende una cita con un médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo o terapeuta para obtener un diagnóstico preciso y opciones de tratamiento.
- **Comparta con una persona de confianza** y confíe en un amigo cercano, miembro de la familia o ser querido sobre lo que está pasando. Su apoyo y comprensión pueden hacer una diferencia significativa.
- **Infórmese** tomándose el tiempo para aprender más sobre ansiedad o depresión para entender mejor sus síntomas y opciones de tratamiento disponibles. Asegúrese de consultar fuentes confiables.
- **Priorice hábitos saludables** y practique el auto cuidado. Esto puede incluir suficiente sueño, ejercicio regular, una dieta balanceada y técnicas para reducir el estrés como ejercicios de conciencia plena o relajación.
- **Únase a un grupo de apoyo** o a una comunidad en línea para conectarse con otros que están experimentando desafíos similares. Compartir experiencias y estrategias de afrontamiento puede proporcionar consuelo y guía.
- **Evite la auto medicación** y resista la tentación de depender en sustancias como el alcohol, drogas o exceso de cafeína para sobrellevar la situación. Puede encontrar un alivio temporal, pero no es una solución permanente.

Recuerde, pedir ayuda es una señal de fortaleza, y hay profesionales y recursos disponibles para apoyarlo en su viaje a una mejor salud mental.

En los Estados Unidos, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, 7 días a la semana.

**Llame o envíe mensaje de texto al 988 desde su celular.**



## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIEN TO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-ventas para ningún propósito.

- 0003261 – 0003263 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).