Charla de seguridad sobre salud mental en el trabajo

29 CFR 1926.50, 1904.29, 1926.21, 1910.151

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Cuándo fue la última vez que alguien de esta cuadrilla les preguntó cómo estaban de verdad, y se esperó a oír la respuesta?

Por qué es importante

Cada quien llega al trabajo cargando lo suyo: problemas de dinero, problemas en la familia, jornadas largas, tiempo lejos de casa, la pérdida de un ser querido o un despido. El estrés, el agotamiento, la ansiedad, la depresión y el consumo de alcohol o drogas son problemas de salud y no una debilidad, y con ayuda la gente sí sale adelante. También les quitan la concentración en lo que están haciendo, y en la obra una distracción puede hacer que alguien salga lastimado. Cuidar la salud mental de los compañeros es parte de cuidar su seguridad.

Puntos clave

1. **Conozcan las señales de alerta**
   Fíjense si un compañero cambia: si se aparta de la cuadrilla, si anda más callado o más enojado de lo normal, si comete más errores o tiene más casi accidentes, si llega tarde o falta, o si está tomando o usando drogas más que antes. Si habla de que se siente sin esperanza, atrapado o como una carga para los demás, es una señal de alerta seria. No tienen que diagnosticar nada. Solo tienen que darse cuenta y preocuparse lo suficiente como para preguntar.

2. **Pregunten y luego escuchen**
   Busquen un momento a solas y pregúntenle directo: "¿Cómo estás de verdad?" Luego escuchen sin juzgar, sin discutir y sin querer arreglarlo todo. Si les preocupa que se pueda hacer daño, está bien preguntarle directamente si está pensando en suicidarse. Quédense con esa persona y ayúdenla a conseguir apoyo.

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

3 Sepan dónde conseguir ayuda

Si su compañía tiene un programa de ayuda para empleados (EAP, por sus siglas en inglés), averigüen cómo comunicarse con él antes de que lo necesiten. Cualquier persona puede llamar o mandar un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis, a cualquier hora del día o de la noche. Si alguien está en peligro inmediato, llamen al 911 y quédense con esa persona. En construcción, donde no hay servicio de 911, los teléfonos de doctores, hospitales o ambulancias tienen que estar pegados donde todos los puedan ver.

29 CFR 1926.50(f)(1)

4 El estrés, el cansancio y las sustancias afectan la seguridad

Las preocupaciones, la falta de sueño, el alcohol, las drogas y algunas medicinas hacen que reaccionen más lento y que no piensen con claridad. En la obra, eso puede ser un mal paso, una mano en un punto de pellizco o un movimiento equivocado con el equipo. Si hoy no están en condiciones de hacer un trabajo con seguridad, díganlo. Es mejor pedir otra tarea que salir lastimado.

5 Respeten la privacidad y hablen del tema con naturalidad

Los que están a cargo ponen el ejemplo: hablen del estrés abiertamente y nunca se burlen de alguien que busca ayuda. Si un compañero les cuenta lo que le pasa, guárdenlo entre ustedes, a menos que la seguridad de alguien esté en riesgo. La regla de OSHA para registrar lesiones y enfermedades trata las enfermedades mentales como casos de privacidad, así que el empleador no puede poner el nombre del trabajador en el registro OSHA 300 (29 CFR 1904.29(b)(6)).

29 CFR 1904.29(b)(7)(iii)

6 Cuiden también su propia salud mental

Dormir, comer bien, tomar agua y tener tiempo fuera del trabajo les ayuda a manejar el estrés. Manténganse en contacto con su familia y sus amigos, y platiquen con alguien de confianza cuando se les junten los problemas. Bájenle al alcohol, porque puede empeorar el estrés y el sueño. Pedir ayuda es señal de fortaleza.

Situación

Imagínense esto: un compañero de la cuadrilla que siempre ha sido muy cumplido lleva un par de semanas llegando tarde, contestándole de mal modo a la gente y cometiendo errores pequeños. Ayer casi da un paso al vacío en la orilla de una losa por no fijarse. A la hora de la comida dice en broma que nadie se daría cuenta si ya no regresara. ¿Qué deben hacer hoy sus compañeros y el mayordomo?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué cambios en un compañero los harían detenerse a preguntarle si está bien?
2. ¿Dónde puede conseguir ayuda alguien de esta cuadrilla, y todos tienen guardado el 988 en su celular?
3. ¿Qué hace difícil hablar del estrés en la obra, y qué lo haría más fácil?
4. ¿Cómo podemos estar al pendiente unos de otros sin que se sienta incómodo?

Lo más importante

Pregúntenles a los compañeros cómo están de verdad, escuchen sin juzgar y ayúdenlos a llegar al apoyo adecuado.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/salud-mental-en-el-trabajo/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Mental health at work / Salud mental en el trabajo

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.