

Charla de seguridad: Asuntos de salud mental

- Es importante que todos reconozcamos las señales de que un compañero de trabajo tiene dificultades.
- Los problemas de salud mental más comunes en el lugar de trabajo son ansiedad, depresión y estrés.
- Hay diez comportamientos principales que debemos tener en cuenta:
 1. **Comportamiento poco característico.** Es posible que note que un miembro del equipo no parece ser su yo habitual. Por ejemplo, podrían comenzar a llegar tarde, actuar agresivamente o ser inusualmente callados.
 2. **Niveles más bajos de compromiso.** Los niveles más bajos de compromiso, una nueva falta de motivación y la dificultad para concentrarse pueden ser problemas de gestión del desempeño, pero también pueden ser efectos secundarios de los problemas de salud mental.
 3. **Disminución de la productividad.** Las personas que tienen mala salud mental pueden parecer desinteresadas, distraídas o letárgicas. También pueden tener dificultades para completar tareas y mostrar incapacidad para tomar decisiones.
 4. **Cambios en los comportamientos de sueño o alimentación.** El insomnio y la dificultad para dormir a menudo son posibles indicadores de un problema de salud mental. También debe estar atento a los empleados que comienzan a perderse el almuerzo regularmente o a negarse a comer con sus compañeros de trabajo.
 5. **Desinterés en el trabajo o en las actividades diarias.** La falta de interés en las actividades, particularmente aquellas que solían disfrutar, podría ser un signo de que alguien tiene un estado de ánimo bajo.
 6. **Mayor ausencia.** Comenzar a tomar ausencias regulares a corto plazo puede reflejar un problema de salud mental subyacente.
 7. **Cambios en los patrones de trabajo.** Los nuevos cambios en los patrones de trabajo, como ausentarse con frecuencia, llegar tarde o salir temprano, podrían ser indicadores de un problema de salud mental subyacente.
 8. **Temor irracional, paranoia o ansiedad.** Los miedos y la ansiedad irracionales son típicos de algunas enfermedades mentales. Algunos ejemplos incluyen la paranoia sobre compañeros de trabajo y la ansiedad en torno a la seguridad laboral.
 9. **Retiro de situaciones sociales.** Los empleados pueden comenzar a retirarse y aislarse de sus colegas. Muchas personas con problemas de salud mental sufren de aislamiento, soledad y autodesprecio.
 10. **Consumo/mal uso de sustancias.** Para automedicarse, los empleados pueden recurrir al alcohol, las drogas u otras adicciones. Por lo general, esto es un signo urgente de que su compañero de trabajo necesita ayuda.

- Ahora que sabemos qué buscar, aquí le mostramos cómo puede ayudar:
 - Obtenga información sobre ansiedad, depresión y estrés.
 - Consulte a la persona que sospecha que puede estar teniendo dificultades.
 - Haga declaraciones como “He notado que no ha sido usted mismo últimamente, ¿está todo bien?” o “Quería que supiera que estoy aquí para ayudar o escuchar si alguna vez lo necesita”.
 - Escuche y preste atención sin distracciones si decide compartir.
 - Aliente a la persona a buscar ayuda profesional o apoyo de Recursos Humanos.
 - Continúe siendo un oído de escucha y apoyo para la persona.
 - Si cree que alguien puede ser un riesgo de daño para sí mismo o para los demás, asegúrese de alertar a un gerente o a Recursos Humanos de inmediato.
 - En caso de emergencia, llame a las autoridades locales.