

LA SALUD MENTAL ES PARTE DE LA SEGURIDAD



American
Foundation
for Suicide
Prevention

Matt es uno de los trabajadores más experimentados en el lugar de trabajo. Últimamente, Matt no se comporta como de costumbre. Ha omitido un par de pasos en su preparación matutina, parece distraído cuando está cerca de maquinaria pesada y se enoja fácilmente con sus compañeros de trabajo. Nadie quiere decir nada porque cree que es solo estrés o una mala semana.

En este lugar de trabajo, estar distraído mentalmente o sobrecargado emocionalmente no es solo un problema personal, es un riesgo crítico para la seguridad. La salud mental no se trata solo de cómo se siente alguien, sino que afecta cómo nos enfocamos, reaccionamos y nos mantenemos alerta. La distracción, la fatiga, la irritabilidad y la angustia emocional pueden provocar errores de juicio y accidentes.

QUÉ PUEDES HACER

Todos tenemos salud mental. Según una encuesta reciente, el 91 % de las personas cree que la salud mental es tan importante como la salud física.ⁱⁱ Cuidar la salud mental de nuestro equipo en el lugar de trabajo es parte de ser un trabajador responsable y seguro. Todos tenemos la responsabilidad de:

- **Reconocer el riesgo.** Las afecciones de salud mental, como la depresión, son frecuentes, al igual que el uso y el abuso de sustancias. Estas afecciones de salud también son muy tratables. Pero si no se controlan, pueden conducir a resultados negativos.
- **Prestar atención a las señales.** Los cambios en el comportamiento, como parecer retraído, cambios en el estado de ánimo o errores poco característicos, pueden ser las primeras señales de un problema de salud mental que podría afectar el desempeño y la seguridad laboral.
- **Hablar.** No tienes que resolver los problemas de alguien; simplemente estar atento cuando ves algo que te preocupa puede marcar una gran diferencia. Di algo como: “No eres el de siempre. ¿Quieres hablar?”

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

La salud mental puede analizarse al igual que la protección contra caídas o la seguridad en escaleras. Fomenta el mismo enfoque proactivo para ambos. Para esto, podrías tomarte un minuto más durante una reunión de seguridad para preguntar cómo se siente la gente, escuchar atentamente sus respuestas y responder cuidadosamente a los signos de angustia mental. Las conversaciones sobre salud mental deben ser tan regulares como los recordatorios de seguridad.

1. ¿Sorprende a alguien que el 91 % de las personas considere que la salud mental es tan importante como la salud física?
2. ¿Qué podemos hacer para que la salud mental sea parte de la seguridad?

EN RESUMEN

Estar dispuestos a prestar atención, hablar sobre los factores estresantes y cómo nos está yendo, y hacer un seguimiento de lo que estás escuchando hace que todo el equipo sea más seguro y ayuda a la persona que puede estar pasando por problemas. Preocuparse por el bienestar mental de los demás es una parte importante de la cultura del lugar de trabajo.

Existe un amplio espectro de cómo pueden aparecer los cambios en nuestra salud mental. Cuanto antes veamos un problema, más probabilidades habrá de revertirlo. Pero también es importante actuar rápido si se está generando una crisis. Si tú o alguien que conoces está en crisis, llama, envía un mensaje de texto o chatea con la línea de ayuda para casos de crisis y suicidios al 988, que está disponible tanto en inglés como en español.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.

ⁱⁱ Suicide Prevention Now. (n.d.). Suicide Prevention Now. Retrieved July 14, 2025, from <https://suicidepreventionnow.org/>