

MENTAL HEALTH IS PART OF SAFETY



Matt is one of the most experienced workers on the jobsite. Lately, Matt has not been acting like himself. He's missed a couple of steps in his morning prep, seems distracted around heavy machinery, and is quick to snap at coworkers. No one wants to say anything because they figure it's just stress or a bad week.

On this jobsite, being mentally distracted or emotionally overloaded isn't just a personal issue—it's a critical safety risk. Mental health isn't just about how someone feels—it affects how we focus, react, and stay alert. Distraction, fatigue, irritability, and emotional distress can all lead to errors in judgment and accidents.

WHAT YOU CAN DO

We all have mental health. According to a recent survey, 91% of people believe mental health is just as important as physical health.ⁱⁱ Caring about our team's mental health on the jobsite is part of being a responsible, safe worker. We all have a responsibility to:

- **Recognize the Risk:** Mental health conditions like depression are common - as is substance use and misuse. These are health conditions are also very treatable. But if left unchecked, they can lead to negative outcomes.
- **Watch for Signs:** Changes in behavior—like seeming withdrawn, mood swings, or uncharacteristic mistakes—can be early signs of a mental health issue which might affect job performance and safety.
- **Speak Up:** You don't have to solve someone's problems—just checking in when you see something you're concerned about can make a huge difference. Say something like, "You don't seem like yourself. Want to talk?"

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

Mental health can be discussed just like fall protection or ladder safety. Encourage the same proactive approach for both. This might look like taking an extra minute during a safety meeting to ask how people are doing, carefully listening to their responses, and responding thoughtfully to signs of mental distress. Mental health discussions should be as regular as safety reminders.

1. Does it surprise anyone that 91% of people believe mental health is just as important as physical health?
2. What are some things we can do to make mental health a part of safety?

THE BOTTOM LINE

Being willing to check in, talk about stressors and how we're doing, and follow up on what you're hearing makes the whole crew safer, and helps the person who may be struggling. Caring about each other's mental well-being is an important part of jobsite culture. There's a broad spectrum of how changes in our mental health changes can show up. The earlier we see a problem, the better we can turn it around. But it's also important to act quickly if a crisis is brewing. If you or someone you know is in crisis, call, text, or chat with the Suicide and Crisis Lifeline at 988 which is available in both English and Spanish.

Don't forget to mention your company's mental health resources or local service options.

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

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/>