Wellness – Mental Health at Work Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En primer lugar, descuidar la salud mental en el lugar de trabajo puede conducir a un deterioro del bienestar individual. Esto puede manifestarse como un aumento del estrés, la ansiedad, la depresión, el agotamiento y una disminución general de la satisfacción vital de los empleados. Estos problemas no sólo afectan a sus vidas personales, sino que también repercuten significativamente en su capacidad para funcionar eficazmente en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando analizamos realmente lo que puede ir mal si no prestamos atención a la salud mental en el trabajo, la cosa va mucho más allá de sentirse un poco mal. Puede haber graves repercusiones que afecten a todos y a toda la empresa. Analicemos algunos de esos peligros.

Agotamiento: El coste del estrés crónico: El estrés prolongado y excesivo en el lugar de trabajo puede conducir al agotamiento, un estado de agotamiento emocional, físico y mental. Esto se manifiesta como cinismo, desapego por el trabajo, disminución de la sensación de logro y disminución general del bienestar, lo que repercute significativamente en la productividad y la retención.

Mayor Prevalencia de Condiciones de Salud Mental: Un entorno de trabajo negativo o insolidario puede exacerbar trastornos mentales ya existentes, como la ansiedad y la depresión, o incluso desencadenar su aparición en personas previamente sanas. Estos trastornos pueden afectar gravemente a la concentración, la productividad y la calidad de vida en general.

Entorno Laboral Tóxico y Cultura Negativa: Descuidar el bienestar mental puede contribuir a una cultura negativa y tóxica en el lugar de trabajo, caracterizada por una comunicación deficiente, un aumento de los conflictos interpersonales, una moral baja, falta de confianza y una disminución de la colaboración, lo que estresa aún más a los empleados.

Deterioro de la Función Cognitiva y Aumento de los Errores: El estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar significativamente a funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Esto puede provocar un aumento de los errores, una reducción de la calidad del trabajo y posibles incidentes de

seguridad, dependiendo del sector.

Mayor Riesgo de Abuso de Sustancias: En algunos casos, las personas que luchan con problemas de salud mental no abordados en el lugar de trabajo pueden recurrir al abuso de sustancias como mecanismo de afrontamiento, lo que conduce a mayores problemas de salud, disminución de la productividad y riesgos de seguridad.

COMO PROTEGERSE

Ya hemos hablado mucho de los retos potenciales para nuestro bienestar mental en el trabajo. Ahora, cambiemos de marcha y hablemos de lo que realmente podemos hacer para desarrollar la resiliencia y fomentar una relación más sana con nuestro trabajo y nuestra mente.

Autoconciencia y Control del Bienestar:

Es esencial desarrollar la práctica de controlar regularmente tu estado emocional. Presta atención a los cambios sutiles en tu estado de ánimo, tus niveles de energía y tu bienestar general. Reconocer los primeros signos de estrés o fatiga puede permitir una intervención proactiva.

Priorizar las Prácticas de Autocuidado:

Programar y participar activamente en actividades de autocuidado fuera del trabajo es un elemento crucial para mantener la salud mental. Esto incluye dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad, seguir una dieta equilibrada y dedicar tiempo a aficiones e intereses que promuevan la relajación y el rejuvenecimiento.

Establecer y Mantener Límites Profesionales:

Establecer límites claros entre las responsabilidades laborales y el tiempo personal es vital para prevenir el agotamiento. Esto puede implicar definir límites a la disponibilidad fuera del horario laboral y aprender a gestionar la carga de trabajo delegando adecuadamente o rechazando tareas adicionales cuando sea necesario.

Utilizar Técnicas de Gestión del Estrés:

Desarrollar y practicar sistemáticamente técnicas eficaces de gestión del estrés puede aumentar la resiliencia. Esto podría incluir la incorporación de ejercicios de atención plena, prácticas de respiración profunda, o la participación en actividades calmantes para mitigar el impacto de los factores de estrés en el lugar de trabajo.

Qué Hacer en el Momento – Soluciones Rápidas para los Momentos Difíciles:

Cuando te asalten esos sentimientos difíciles -ya sea esa oleada de agobio o ese bajón en tu estado de ánimo- recuerda que tienes opciones, aunque parezcan pequeñas. Intenta respirar hondo un par de veces; en serio, puede hacer que todo vuelva a la normalidad. Aléjate de lo que te estresa si puedes, aunque sólo sean cinco minutos para tomar algo o mirar por la ventana. Ponte en contacto con alguien de confianza y envíale un mensaje de texto o llámale por teléfono. Céntrate en una tarea pequeña y manejable para sentirte realizado. Y sé amable contigo mismo, ¿vale? Recuérdate que esta sensación no durará para siempre y que no pasa nada si no estás al 100% todo el tiempo. Tú puedes.

Busca Apoyo Profesional de Salud Mental:

Si experimentas dificultades persistentes o sientes que tu salud mental está afectando significativamente a tu bienestar y funcionamiento, buscar la orientación

de un profesional de la salud mental cualificado es un paso proactivo hacia la recuperación y la mejora de las estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIÓN

Cuidar nuestra salud mental en el trabajo no consiste sólo en evitar las cosas malas, sino en construir una vida sostenible y satisfactoria.