MOMENTO DE SEGURIDAD

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

Cuidarnos también es trabajar de forma segura.

BIENESTAR EMOCIONAL

APOYO EN EL EQUIPO

COMUNICACIÓN ABIERTA

MANEJO DEL ESTRÉS

EQUILIBRIO VIDA - TRABAJO



STEPS UP CONSULTING LTD

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

La salud mental también es seguridad

El bienestar psicológico influye en cómo pensamos, sentimos, colaboramos y respondemos ante los riesgos.



Atención y concentración

El estrés intenso o el agotamiento pueden aumentar los errores y las distracciones.



Toma de decisiones

Cuando nos sentimos sobrepasados, puede ser más difícil evaluar situaciones con claridad.



Trabajo en equipo

Escuchar y pedir ayuda favorece la comunicación y la prevención de incidentes.

Hablar de salud mental es parte de una cultura de prevención.

StepsUP Consulting LTD

Factores que pueden afectar nuestro bienestar

Existen diferentes situaciones en el entorno laboral que pueden influir en nuestra salud mental y generar estrés, ansiedad o desmotivación.



Carga laboral excesiva

Plazos constantes, tareas acumuladas y poca recuperación pueden generar estrés y agotamiento.



Falta de claridad

Responsabilidades confusas, cambios sin comunicación y expectativas poco definidas pueden generar incertidumbre y frustración.



Conflictos o aislamiento

Falta de apoyo, trato irrespetuoso, poca comunicación o sentirse aislado del equipo puede afectar nuestro bienestar emocional.



Incertidumbre y estrés personal

Preocupaciones personales, cambios en la vida o situaciones externas pueden repercutir en el desempeño diario.



Los factores de riesgo se pueden identificar y gestionar.

StepsUP Consulting LTD

Señales a las que conviene prestar atención

Reconocer estas señales a tiempo nos permite buscar apoyo y prevenir que el estrés o la ansiedad afecten nuestra salud, seguridad y desempeño en el trabajo.

Cambios emocionales

- Irritabilidad o preocupación persistente.
- Sensación de agobio o ansiedad.
- Desmotivación o desánimo.
- Cambios de humor frecuentes.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.

Cambios físicos o laborales

- Cansancio frecuente o problemas de sueño.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Dolores de cabeza, tensión muscular o problemas estomacales.
- Aislamiento o cambios en el rendimiento.
- Mayor ausentismo o tardanzas.



Una señal aislada no es un diagnóstico. Observemos con empatía, sin juzgar.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

Cinco acciones de autocuidado

Pequeñas acciones diarias pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar y en tu desempeño en el trabajo.

01

Haz pausas breves

Levántate, respira y cambia de actividad cuando sea posible.

02

Organiza tus prioridades

Distingue lo urgente de lo importante y pide claridad.

03

Cuida tus hábitos

Descanso, alimentación y movimiento ayudan a recuperarte.

04

Establece límites saludables

Reconoce cuándo necesitas apoyo o redistribuir tareas.

05

Mantén el contacto

Habla con alguien de confianza y evita aislarte.



El autocuidado ayuda, pero no sustituye las condiciones de trabajo seguras.

StepsUP Consulting LTD

¿Cómo apoyar a un compañero?

Pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia en la vida de un compañero y en el ambiente de trabajo.



Escucha sin juzgar

Pregunta cómo se siente, presta atención y evita minimizar lo que cuenta.



Respeta su privacidad

No difundas información personal y evita hacer diagnósticos.



Facilita apoyo

Anímale a acudir a los canales de apoyo o a un profesional cuando lo necesite.



No tenemos que resolverlo todo: acompañar y orientar también ayuda.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

Responsabilidades de líderes y equipos

El bienestar de todos es una responsabilidad compartida. Un ambiente de trabajo saludable se construye con acciones diarias y un compromiso real.



Liderazgo responsable

Distribuir la carga de trabajo de forma realista

Evitar la sobrecarga y priorizar tareas de manera adecuada.

Comunicar expectativas con claridad

Definir objetivos, plazos y cambios de forma transparente.

Escuchar y actuar ante situaciones de riesgo

Mantener una comunicación abierta y tomar acciones cuando sea necesario.

Compromiso de todos

Tratar a las personas con respeto

Promover un ambiente inclusivo, amable y libre de discriminación.

Evitar el acoso y la discriminación

Fomentar relaciones saludables y un espacio seguro para todos.

Reportar preocupaciones por los canales disponibles

Si identificas una situación preocupante, informa a RRHH, tu supervisor o los canales de apoyo de la empresa.

Una cultura saludable se construye con prácticas, no solo con mensajes.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

¿Qué hacer si necesitas ayuda?

Pedir apoyo es un signo de fortaleza. Tomar acción a tiempo puede evitar que el problema se agrave y te ayudará a sentirte mejor.

1



Reconoce lo que te sucede

Presta atención a tus emociones, pensamientos y comportamientos. No ignores síntomas persistentes o que afecten tu vida cotidiana.

2



Habla con alguien de confianza

Puedes recurrir a un supervisor, RR. HH. o una persona de apoyo. Compartir lo que sientes es el primer paso para recibir ayuda.

3



Busca orientación profesional

Un profesional de salud mental puede evaluar tu situación y brindarte las herramientas adecuadas para sentirte mejor.



Ante un peligro inmediato para ti o para otra persona, busca asistencia de emergencia local.



StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

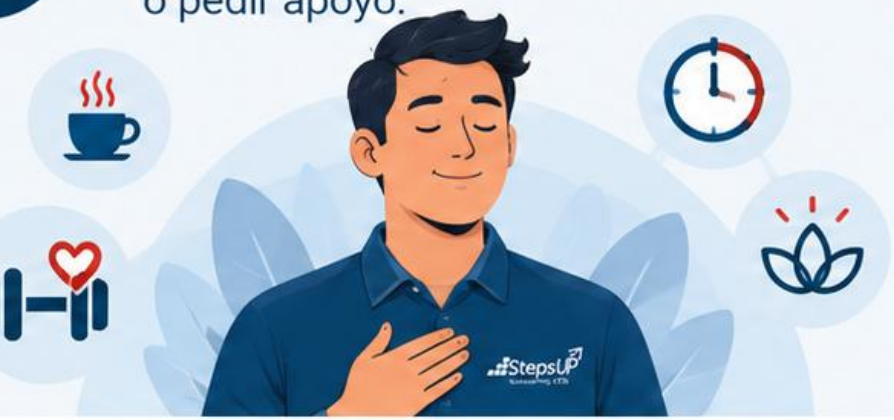
Reflexión para nuestro equipo

Pequeñas acciones, grandes cambios. Todos podemos contribuir a un ambiente de trabajo más saludable y seguro.

¿Qué pequeña acción podemos hacer hoy para que nuestro lugar de trabajo sea más saludable?

Compromiso personal

Una pausa, un límite o pedir apoyo.



Compromiso colectivo

Escuchar, respetar y distribuir mejor el trabajo.



Conversación sugerida: 2 minutos para compartir una acción concreta.

StepsUP Consulting LTD

MENSAJE FINAL

Cuidar la salud mental es cuidar la seguridad de todos.

Escuchar | Prevenir | Acompañar



StepsUP Consulting LTD