

# CHARLA HERRAMIENTAS #01

## Salud Mental 101



En el mundo laboral, la tenacidad no es solo una expectativa, sino parte de nuestra identidad. Largas jornadas, tareas físicamente exigentes, clima impredecible, plazos ajustados... aprendes a superar casi cualquier cosa. La mayoría de nosotros crecimos con mensajes como "Mantén tus problemas fuera de la obra", "Si no puedes con ellos, no perteneces aquí" o "Agárralos y acéptalos". Y durante mucho tiempo, esa mentalidad se sintió necesaria. Es lo que nos permitió hacer el trabajo y ganar respeto. Pero ser duro nunca ha significado vivir la vida en silencio. Nunca ha significado soportar el estrés solo o fingir que todo está bien cuando no es así.

La realidad es que en nuestro sector lidiamos con presiones reales: estrés financiero, problemas familiares, pérdidas, largos desplazamientos, horarios impredecibles, lesiones y todo lo que la vida nos impone. Cuando no hablamos de estas cosas, no las hacemos desaparecer, simplemente las cargamos hasta que se vuelven más pesadas.

Lo que muchos profesionales están empezando a comprender es que el viejo estigma no ayuda a nadie; ni a la persona que lucha, ni al compañero en casa que intenta comprender qué le pasa, ni al equipo que cuenta con los demás para mantenerse alerta y a salvo. Esta charla práctica ayuda a desglosar qué es la salud mental para que puedas reconocer cuándo tomar medidas para mantener un bienestar equilibrado.

### ¿Qué es la salud mental?

La salud mental no se limita a diagnósticos o enfermedades graves; forma parte de tu salud diaria, al igual que el sueño, la alimentación o la condición física. Afecta tu forma de pensar, tu manejo del estrés, tu comunicación y tu desempeño en el trabajo y en casa.

La salud mental es:

- Tu energía emocional y mental
- Tu capacidad para manejar el estrés y la presión
- La forma en que reaccionas ante los desafíos o los cambios.
- Tu paciencia, concentración y toma de decisiones.
- ¿Qué tan conectado te sientes con los demás: familia, amigos, compañeros de trabajo?

### Señales de que podrías estar teniendo dificultades

Cada persona experimenta el estrés de forma diferente, pero hay señales comunes de que su salud mental podría necesitar atención.

- Sentirse cansado o agotado, incluso después de una noche completa de sueño.
- Notas que tu paciencia es menor y te irritas más fácilmente
- Alejarse de amigos, familiares o personas con las que normalmente se conecta
- Sentirse agotado, abrumado o emocionalmente agotado
- Perder interés en pasatiempos o actividades que normalmente disfrutas
- Sentirse nervioso o tenso sin una razón clara
- Sorprenderse preocupándose más de lo habitual o teniendo pensamientos acelerados

Los cambios en el apetito, el sueño, la motivación o el estado de ánimo suelen ser la forma en que tu mente te dice: "Oye, algo necesita atención". Estas señales simplemente significan que tu estrés se ha ido acumulando y es hora de cuidarte.

## DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Qué haces para recargarte mentalmente cuando sientes que tu bienestar empieza a agotarse?
2. ¿A qué recursos (dentro o fuera del trabajo) cree usted que las personas olvidan que tienen acceso?

# CHARLA HERRAMIENTAS #01

## Salud Mental 101



### Herramientas para apoyar su salud mental

Cuidar tu salud mental no tiene por qué ser complicado. Pequeños hábitos realistas pueden ayudarte a sentirte más centrado y estable en tu día a día. Intenta incorporar estas pequeñas acciones cotidianas a tu rutina:

- **Haga del sueño y el descanso una prioridad** para ayudarle a llegar con la mente despejada, mejor concentración en el trabajo y más paciencia.
- **Coma comidas nutritivas** con regularidad para mantener estable su energía y estado de ánimo.
- **Aprovecha tus descansos** durante el día para resetear tu mente y evitar el burnout.
- **Limite el tiempo que pasa frente a las redes sociales** o la pantalla cuando se sienta abrumado
- **Habla con alguien de confianza**, como un compañero de trabajo, un amigo, una pareja o un familiar.
- **Mueva su cuerpo** caminando, estirándose o haciendo ejercicio ligero.
- **Practique técnicas calmantes** como la respiración intencional, el estiramiento, alejarse del ruido o incluso simplemente sentarse en silencio durante un par de minutos.
- **Establezca pequeños límites**, como tomarse 10 minutos al final del día para practicar la respiración intencional; respiraciones lentas y profundas para despejar la cabeza y restablecer la mente después de un largo día.

### Cuándo debes pedir ayuda

Es importante hablar con un profesional o un recurso de apoyo si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Estrés o preocupación que dura más de un par de semanas

- Cambios de humor que afectan el sueño, las relaciones o el desempeño laboral.
- Sentirse abrumado, desesperanzado o incapaz de afrontar la situación.
- Dificultad para concentrarse o mantenerse seguro en el trabajo
- Sentirse desconectado de sí mismo o de las personas que le rodean.

Nadie le pide a nadie que revele sus secretos más íntimos en el trabajo. Lo que hacemos es reconocer que todos tenemos vidas reales, estrés real y emociones reales. Reconocerlo nos da fuerza.

Porque cuando alguien llega al límite, no solo le afecta a él. Afecta a su familia, su concentración, su seguridad y al equipo que lo rodea. Una mentalidad más sana no solo mejora la industria, sino que también mejora tu vida. Hace que tu vida familiar sea más tranquila, que duermas mejor, que tus relaciones sean más sólidas y que tus días sean más llevaderos. Y cuando una persona alza la voz, permite que otros hagan lo mismo.

Así es como cambian las cosas: no ignorando los problemas, sino siendo realistas. Así es como se transforma un lugar de trabajo, se apoya a un compañero y se construye una industria donde la gente regresa a casa más sana que cuando se fue.

### RECURSOS DISPONIBLES

- **Línea de ayuda 988:** Disponible 24/7 para cualquier persona que se sienta abrumada, en crisis o necesite hablar con alguien. No es necesario estar en una crisis grave para llamar.
- **EQUIPO y Ulliance (Servicios EAP):** Ofrece apoyo gratuito y confidencial para asesoría financiera, manejo del estrés, salud mental, problemas de deuda y más. Pueden ayudarle a crear un plan y conectarle con profesionales capacitados.
- **Su representante sindical:** un punto de contacto confiable que puede ayudarlo a orientarse sobre los recursos disponibles, los beneficios o los próximos pasos si las finanzas están afectando su capacidad para trabajar o su bienestar emocional.