Psychological Health in the Workplace Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Tu salud mental es tan importante como tu seguridad física en el trabajo. Cuando se ignora el bienestar psicológico en el lugar de trabajo, el estrés, el agotamiento, la ansiedad e incluso la depresión pueden aparecer de forma silenciosa pero contundente. Si no se aborda, la mala salud psicológica puede provocar un aumento del ausentismo, una baja moral, una mayor rotación de personal y costosos errores o lesiones. No solo afecta a las personas, sino que también repercute en los equipos, la productividad y toda la organización. Todo el mundo merece un lugar de trabajo en el que se sienta apoyado, respetado y mentalmente seguro. Dar prioridad a la salud psicológica no es un lujo, es una necesidad para el éxito a largo plazo.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro de ignorar la salud psicológica en el trabajo no siempre es evidente, pero es real. La tensión mental se acumula silenciosamente y puede tener graves consecuencias si no se controla.

Estrés Crónico y Agotamiento

Cuando los trabajadores están sometidos a una presión constante (plazos ajustados, jornadas laborales largas, funciones poco claras o entornos tóxicos), sus niveles de estrés aumentan. Con el tiempo, esto puede provocar agotamiento, lo que afecta a la concentración, la toma de decisiones y los niveles de energía. Un empleado agotado es más propenso a cometer errores, lesionarse o darse de baja por enfermedad.

Ansiedad y Depresión

La mala comunicación, el acoso, el hostigamiento, el aislamiento o la falta de apoyo pueden crear angustia emocional. Esto puede provocar ansiedad o depresión, lo que no solo afecta al rendimiento laboral, sino también a las relaciones y a la calidad de vida en general.

Mayor Riesgo de Accidentes y Errores

Cuando la salud mental se resiente, también lo hace la concentración. La fatiga, la distracción y la falta de motivación pueden aumentar la probabilidad de que se produzcan accidentes en el trabajo, especialmente en entornos de alto riesgo como la

construcción, la fabricación o la atención médica.

Silencio y Estigma

Quizás el mayor peligro sea el silencio. Cuando los trabajadores no se sienten seguros para hablar sobre salud mental, sufren en aislamiento. Esto puede retrasar la ayuda y hacer que pequeños problemas se conviertan en crisis, incluyendo abuso de sustancias, crisis nerviosas o incluso pensamientos suicidas.

Los riesgos psicológicos no dejan moretones, pero dejan cicatrices que son tan reales como los demás. Por eso es fundamental reconocerlos y abordarlos para garantizar un lugar de trabajo seguro y saludable.

COMO PROTEGERSE

Proteger tu salud psicológica en el trabajo es tan importante como usar equipo de protección personal o seguir los protocolos de seguridad. Comienza con la concienciación, la comunicación y la adopción de medidas tempranas, antes de que el estrés se convierta en algo más grave.

Conoce las Señales de Advertencia

Presta atención a los cambios en tu estado de ánimo, energía y comportamiento. Si notas que te sientes constantemente agotado, irritable, ansioso o desconectado, estos podrían ser signos de tensión mental. Lo mismo ocurre con los síntomas físicos como dolores de cabeza, falta de sueño o problemas estomacales: a menudo, el cuerpo habla antes que la mente.

Establezca Límites y Exprésese

Está bien decir que no cuando está saturado. Trabajar en exceso, saltarse los descansos o absorber constantemente presión adicional no es sostenible. Hable con su supervisor si necesita ayuda para equilibrar la carga de trabajo o aclarar las expectativas. Establecer límites claros protege su energía y ayuda a evitar el agotamiento.

Conéctate con Sistemas de Apoyo

El aislamiento es un factor importante en el deterioro de la salud mental. Mantente en contacto con tus compañeros de trabajo, amigos y familiares, o ponte en contacto con Recursos Humanos o con el programa de asistencia al empleado (EAP) de tu empresa si necesitas hablar con un profesional. Tener un espacio seguro para hablar sobre el estrés hace que sea más fácil de manejar.

Utilice los Recursos Disponibles

Si su lugar de trabajo ofrece prestaciones de salud mental, servicios de asesoramiento o herramientas para gestionar el estrés, utilícelos. Están ahí por una razón. No tiene que esperar a sufrir una crisis para pedir ayuda. El apoyo temprano conduce a una recuperación más rápida y a una mayor resiliencia.

Tómese Descansos y Recargue Energías

No subestime el poder de los descansos. Incluso cinco minutos lejos de su puesto de trabajo pueden resetear su mente. Aproveche sus vacaciones. Salga al aire libre. Respire. No se puede verter de una taza vacía.

Ejemplo: si cada mañana le da miedo ir al trabajo y ha dejado de hacer cosas que le

gustan fuera del trabajo, es hora de hacer balance. Hable con alguien, evalúe su carga de trabajo y tome medidas: no es un signo de debilidad, es una decisión inteligente para su salud.

CONCLUSIÓN

La salud psicológica es tan importante como la seguridad física. No puedes rendir al máximo ni proteger a los demás si estás agotado. Expresa tus opiniones, tómate descansos y busca apoyo cuando lo necesites. Una mente sana es parte de un lugar de trabajo seguro.