

22.54 | Mental Health MEETING DOCUMENTATION

ATTENDEES:

In an emergency,
get yourself and your
co-workers to a safe location,
and then call 988 or 911.

Notes

22.54 | Mental Health MEETING DOCUMENTATION

MEETING DATE:

TIME / SHIFT:

LOCATION:

CONDUCTED BY:

ATTENDEES:

SAFETY REMINDER

En caso de emergencia, trasládase a ti y a tus compañeros a un lugar seguro y después llama al 988 o al 911.

Salud mental en la planta

Los problemas de salud mental son un 36 % más comunes entre los empleados del sector manufacturero que el promedio nacional. Incluso cuando los trabajadores intentan ocultarlo o restarle importancia, una mala salud mental tiene efectos graves en la seguridad de la obra. Hablemos de algunos de estos riesgos para la seguridad, de cómo puedes saber si un compañero está pasando por un momento difícil y de lo que puedes hacer en esa situación.

Una mala salud mental afecta tu memoria, atención y tiempo de reacción, lo que aumenta la probabilidad de errores y lesiones. También afecta tu criterio y tu evaluación del riesgo. Una mayor tolerancia al riesgo puede hacer que los trabajadores actúen de forma imprudente con herramientas, maquinaria y vehículos, lo que aumenta la probabilidad de accidentes y choques.

Trabaja por una obra más saludable y segura.

- **Reconoce** cuándo tus compañeros necesitan apoyo. Busca señales como enojo, ansiedad, disminución de la productividad, aislamiento social o consumo de sustancias.
- **Acércate** si crees que alguien está pasando por un momento difícil e inicia una conversación sobre su bienestar. Si alguien confía en ti, da prioridad a escuchar y comprender sus inquietudes, en lugar de intentar resolver sus problemas.
- **Orientalos hacia recursos** como Recursos Humanos, el Programa de Asistencia al Empleado, su médico o la Línea 988 de Crisis para obtener ayuda y apoyo.
- **Avísale a tu supervisor** si crees que un compañero podría hacerse daño o hacerles daño a otras personas; o si la salud mental de alguien está interfiriendo con su capacidad para trabajar de manera segura.
- **Apoya tu salud mental** haciendo ejercicio, dando prioridad al sueño, alimentándote bien, teniendo un pasatiempo y conviviendo con otras personas.

Una emergencia de salud mental ocurre cuando la salud mental de una persona se ha deteriorado tanto que no puede funcionar ni satisfacer sus propias necesidades básicas. Puede representar un peligro para sí misma o para otras personas. Las emergencias de salud mental son más comunes en personas con enfermedades mentales subyacentes, como depresión, ansiedad o trastorno bipolar, pero pueden ocurrirle a cualquiera.

A veces, una emergencia de salud mental puede manifestarse como:

- Llanto incontrolable, insultos o gritos;
- Comportamiento impredecible o irracional, discurso delirante o confuso; o
- Hablar de o amenazar con hacerse daño, hacerles daño a otras personas o suicidarse.

Habla sobre las enfermedades mentales para reducir el estigma. A las personas les resulta más fácil buscar ayuda cuando en la obra se apoya la salud mental.

Notes
