

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #2

## Plan de seguridad en materia de salud mental



*Los trabajadores de la construcción se enfrentan a factores estresantes únicos que pueden afectar la salud mental, incluidos entornos de trabajo de alta presión, largas horas, tensión física y períodos de aislamiento. Es importante tomar medidas proactivas para gestionar los problemas de salud mental antes de que se conviertan en crisis. Un plan de seguridad de salud mental es una herramienta práctica diseñada para ayudar a los trabajadores a reconocer los primeros signos de angustia y proporcionar medidas prácticas para gestionar las emociones en situaciones difíciles.*

### ¿Qué es un plan de seguridad de salud mental?

Un plan de seguridad de salud mental es una estrategia personalizada que describe las medidas especiales que una persona puede adoptar para proteger su salud mental en momentos de crisis. Al igual que los planes de seguridad física se crean para los posibles peligros en el trabajo, un plan de seguridad de salud mental es una guía para afrontar emergencias mentales o emocionales. Incluye la autoconciencia de los factores desencadenantes, las estrategias de afrontamiento, los sistemas de apoyo y los contactos de emergencia, y debe ser de fácil acceso cuando sea necesario.

### ¿Por qué es importante un plan de seguridad de salud mental?

El trabajo en la construcción puede generar altos niveles de estrés, fatiga, ansiedad e incluso depresión. Sin una gestión adecuada, estas condiciones pueden afectar no solo el bienestar del trabajador, sino también su seguridad y productividad. Tener un plan de seguridad en materia de salud mental puede:

- **Prevenir la escalada** de crisis identificando los desencadenantes desde el principio.
- **Fomente la seguridad** garantizando que los trabajadores no tomen decisiones que puedan dañarse a sí mismos o a otros.
- **Ofrecer pasos claros** a seguir en caso de angustia, reduciendo los sentimientos de impotencia.
- **Fomente la búsqueda de ayuda** antes de que la situación empeore.
- **Apoye a los colegas** que también puedan enfrentar problemas de salud mental.

## DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Por qué crees que es importante tener un plan de seguridad de salud mental personalizado?
2. ¿Cómo cree que tener un plan de seguridad de salud mental podría ayudarle a usted o a un compañero de trabajo durante una crisis de salud mental?

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #2

## Plan de seguridad en materia de salud mental



### **Cómo un plan de seguridad en materia de salud mental ayuda en una crisis**

Las crisis de salud mental pueden ser abrumadoras y, a menudo, es difícil saber qué hacer cuando las emociones están a flor de piel. Un plan de seguridad ofrece orientación cuando alguien se siente desesperanzado, ansioso o fuera de control. El plan debe describir lo siguiente:

1. **Señales de alerta temprana:** esté atento a los cambios físicos o de comportamiento personales que puedan indicar desencadenantes emocionales.
2. **Estrategias de afrontamiento:** cuando se sienta estresado o abrumado, tenga una lista de acciones inmediatas para ayudar a reducir las emociones y reenfocarse.
3. **Redes de apoyo:** cuando las cosas se vuelven abrumadoras, es fundamental tener una lista de personas de confianza a las que recurrir.
4. **Recursos de emergencia:** En algunas situaciones, es necesaria la intervención profesional inmediata. Es fundamental contar con una lista de servicios de emergencia locales, programas de asistencia al empleado (EAPs) proporcionados por empleadores y líneas telefónicas o servicios de salud mental.

### **Cree un plan de seguridad de salud mental personalizado**

Se ha proporcionado una hoja de trabajo del Plan de seguridad de salud mental para guiarlo cuando necesite apoyo de salud mental. Crear un plan personalizado es tan esencial como usar el casco en el lugar de trabajo: lo protege de posibles daños. Tómese el tiempo para completar la hoja de trabajo; desarrollar este plan puede cambiarle la vida, ya que le brindará las herramientas para controlar el estrés, prevenir crisis de salud mental y mejorar su bienestar general. Manténgalo a mano en un lugar que sea conveniente para usted.

**Este plan es para *tú* - tómate el tiempo de revisarlo cuando sea necesario y actualízalo según sea necesario. Recuerda que tu salud mental es tan importante como tu salud física y que está bien pedir ayuda cuando la necesites.**

**Línea de vida 988**

**EQUIPO 1-800-634-7710**

*Se pueden encontrar recursos adicionales en [www.northcountrycarpenter.org/mental-health](http://www.northcountrycarpenter.org/mental-health)*