

# ¿CÓMO PUEDEN LOS GERENTES HABLAR CON SUS EMPLEADOS SOBRE SALUD MENTAL?



## ENTORNO

Piensa en un lugar y momento apropiados donde los empleados se sientan cómodos y seguros para hablar sobre su salud mental.



## PREGUNTAR

Intenta no indagar demasiado. Haz preguntas que se centren en cosas que puedes hacer en el trabajo para ayudarles a mantenerse mentalmente saludables.



## ESCUCHAR

Escucha lo que tus empleados tienen que decir. Sé paciente y comprensivo.



## CONFIDENCIALIDAD

Asegura la confidencialidad y asegúrate de que los empleados sepan cuándo se podría tener que romper esa confidencialidad para protegerlos.



## APOYO PERSONAL

Si los empleados no quieren hablar sobre su salud mental, dales tiempo y espacio. Asegúrales que estás ahí para ellos. Proporcionales información sobre dónde pueden obtener ayuda.



## HÁBITOS

Ayuda a los empleados a centrarse en hábitos diarios de salud física y mental que puedan ayudarlos a mantenerse saludables.



## ESPACIO SEGURO

Haz saber a tus empleados que el trabajo es un lugar seguro para ellos para hablar abiertamente sobre su salud mental.



## APOYO PROFESIONAL

Apoya y anima a tus empleados a buscar el apoyo y consejo adecuados de profesionales.



## LUGAR DE TRABAJO

Pregunta a tus empleados si hay algún ajuste en el lugar de trabajo que se necesite hacer para apoyar su salud mental.





# ¿CÓMO HABLAR SOBRE SALUD MENTAL CON TU GERENTE?

## SUGERENCIAS

Ofrece sugerencias sobre cómo podrían ayudarte mejor.



## ENTORNO

Piensa en el momento, lugar y ubicación en los que querrías hablar con alguien sobre tu salud mental.



## CULTURA

¿Está tu lugar de trabajo esforzándose por crear una cultura mentalmente saludable? Esto podría ayudarte a pensar en a quién quieras acercarte.



## DETONANTES

Comprende tus estímulos e identifica qué cosas en el trabajo contribuyen a que te sientas bien o no tan bien.



## APOYO PERSONAL

Identifica quién sería la persona adecuada para hablar para que puedas encontrar el mejor apoyo. Comprende qué tipo de ayuda para la salud mental ofrece tu empresa.



## NO ESTÁS SOLO

Recuerda que no estás solo. 1 de cada 4 personas experimenta un problema de salud mental.



## PLANIFICAR

Habla con un familiar o amigo y trabaja en lo que podrías decirle a tu gerente. Esto puede ayudar a aumentar la confianza y reducir el estrés.



## APRENDER

Comprende y aprende sobre los derechos legales que protegen tu salud mental en el trabajo.



# ¿CÓMO LOS EMPLEADOS PUEDEN APOYARSE PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL EN EL TRABAJO?



## COMPROBAR DE FORMA REGULAR

Consulta a tus compañeros con regularidad y pregúntales cómo les va.



## ENFOQUE PROACTIVO

Anima a tus compañeros a adoptar un enfoque proactivo para cuidar su bienestar.



## CREAR UNA CULTURA MENTALMENTE SALUDABLE

Comprende tu rol y responsabilidad en crear una cultura mentalmente saludable.



## CREAR UN CLIMA MOTIVACIONAL POSITIVO

Trabaja para crear un clima de motivación positiva para tus compañeros, en el que puedan prosperar y desarrollarse .



## ANIMA A TUS COMPAÑEROS A HABLAR

Anima a tus compañeros a hablar abiertamente sobre cómo se sienten y lo que piensan.



## APOYA A TUS COMPAÑEROS

Apoya a los compañeros que puedan tener dificultades. Escúchales, sé comprensivo y demuestra calidez y empatía.



## PRACTICAR HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO ACTIVAS

Ayudarlos mutuamente a practicar estrategias de afrontamiento activas. Por ejemplo, dar un paseo juntos o respirar profundamente.



## LUCHAR CONTRA EL ESTIGMA

Lucha contra el estigma de la salud mental conociendo los signos y síntomas de los problemas más comunes.



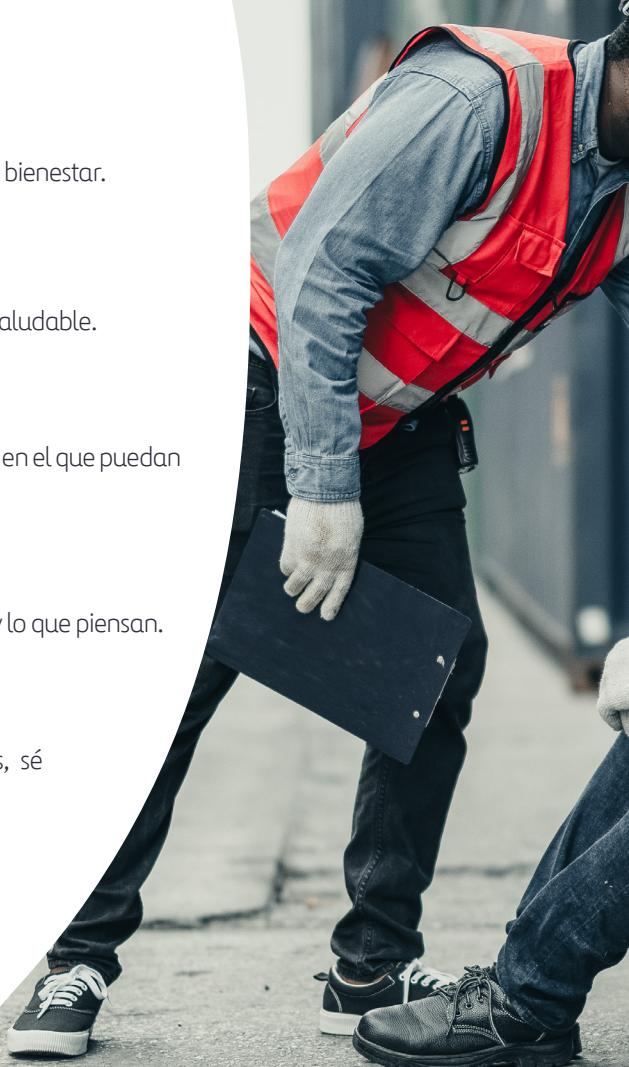
## ESTAR ACTIVO

Anima a tus compañeros a cuidar su salud física manteniéndose activos durante toda la jornada laboral.



## APOYO EXTERNO

Ayuda a tus compañeros a conocer con qué apoyo externo cuentan. Por ejemplo, el Programa de Apoyo al Empleado de tu empresa o un organismo del gobierno de tu país.





## ¿CÓMO APOYAR A UN COMPAÑERO QUE SUFRE ANSIEDAD?

### HABLAR CON ÉL

Entabla una conversación y pregunta a tu compañero qué cosas puedes hacer para poder ayudarle.



### ESTRATEGIAS ÚTILES

Colabora con tu compañero e identifica algunas estrategias útiles que pueda utilizar para controlar su ansiedad.



### HABILIDADES INTERPERSONALES

Sé comprensivo, genuino, cálido y empático. Esto puede ayudar a tu compañero a sentirse más cómodo y tranquilo.



### VERIFICAR

Verifica regularmente cómo les va.



### APRENDER

Infórmate sobre los signos y síntomas de la ansiedad y las estrategias útiles para controlarla eficazmente.



### AJUSTES RAZONABLES

Haz algunos ajustes razonables en el lugar de trabajo que ayuden a tu compañero a gestionar su ansiedad y su carga de trabajo.



### PETICIONES

Ayuda a tu compañero a sentirse más dueño de su entorno.



### ESTAR A SU DISPOSICIÓN

Haz saber a tu compañero que estás ahí para apoyarle y ayudarle.



# ¿CÓMO TENER UNA CONVERSACIÓN CON UN COMPAÑERO SOBRE SU SALUD MENTAL?



## ENTORNO

Busca un lugar tranquilo y privado donde tu compañero se sienta cómodo para hablar de cómo se siente.



## APOYO PROFESIONAL

Si tu compañero tiene dificultades, ayúdale a encontrar el apoyo profesional adecuado para seguir adelante.



## TIEMPO Y ESPACIO

No presiones a tu compañero para que hable. Dale tiempo y espacio. Crear una cultura abierta ayuda a fomentar la confianza y la honestidad.



## HABILIDADES INTERPERSONALES

Escucha lo que dice tu compañero y demuestra calidez y empatía.



## PACIENCIA Y COMPRENSIÓN

Sé paciente y comprensivo cuando hables con tu compañero.



## APRENDER

Infórmate sobre los signos y síntomas de los problemas de salud mental más comunes para comprender mejor cómo se siente tu compañero.



## SIGUIENTES PASOS

Trabaja con tu compañero para idear algunas medidas prácticas que puedan ayudarle a cuidar de su salud mental.



## COMPRENDER

Comprende mejor cómo se siente tu compañero y hazle preguntas que se centren en vuestra colaboración para mejorar su salud mental.



## AJUSTES

Explora con tu compañero si es necesario hacer algún ajuste en el trabajo para poder darle una mejor ayuda.



## PREGUNTAR

Pregunta a tu compañero si hay algo que puedas hacer para ayudarle.

