

DECÁLOGO DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL PARA EQUIPOS DE TRABAJO

1. Habla abiertamente sobre salud mental. Así ayudas a reducir el estigma y a crear un ambiente de apoyo.
2. Escucha a tu compañero/a sin interrumpir ni juzgar. Validar y respetar las opiniones de nuestros/as compañeros/as es importante.
3. Ofrece ayuda a tus compañeros/as. Pequeñas acciones pueden mejorar el ambiente laboral.
4. Cada vez que lo consideres necesario, pide ayuda a compañeros/as o jefaturas.
5. Comparte y celebra logros y avances conseguidos por los equipos de trabajo o por integrantes del equipo.
6. Participa en pausas saludables, ten una alimentación equilibrada, respeta los horarios de colación y tiempos de descanso.
7. Participa en instancias que ayuden a mejorar la organización del trabajo y proteger la salud mental de todos/as.
8. Pon en práctica las recomendaciones entregadas por tu mutualidad y encargados/as de seguridad en tu organización, para cuidar tu salud en el trabajo.
9. Participa en instancias de aprendizaje sobre la importancia de la salud mental y cómo cuidarla.
10. Tu apoyo puede ser crucial en momentos difíciles. Si un compañero/a te cuenta sus problemas de salud mental, animale a buscar ayuda profesional y mantente alerta a las señales.

Estas acciones son sugerencias de buen trato y no constituyen bajo ninguna situación una obligación para las y los trabajadores.



INGRESA PARA
MÁS INFORMACIÓN



Construyendo
**SALUD
MENTAL**



"La salud mental es trabajo de todas y todos"



DECÁLOGO DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL PARA LIDERAR



1. El trabajo es clave para el apoyo social por el tiempo que pasamos en él. Es importante generar espacios para saber cómo están las personas del equipo.
2. No hay que saberlo todo. Busca aprender herramientas para perfeccionar y apoyar tu gestión de liderazgo a lo largo del tiempo.
3. Reconoce y valora el esfuerzo, los avances y los logros del equipo para fortalecer la motivación y el compromiso.
4. Ofrece tu apoyo y pregunta cómo puedes ayudar. Pequeñas acciones pueden aliviar el estrés del equipo.
5. Haz saber que estás disponible en caso de que alguien del equipo quiera conversar.
6. No todas las personas quieren hablar de lo que les pasa. Cada una tiene sus propios límites. Muchas veces es suficiente con decir:
 - a. "Puedes encontrarme en... si quieres hablar"
 - b. "Si necesitas algo podemos hablar en..."
 - c. "Hazme saber si puedo ayudarte en algo con tu trabajo..."
7. Planifica y se flexible cuando alguien del equipo lo requiera. Esto protege la salud mental de todos/as.
8. No comentes lo que te han confiado con el resto del equipo, a menos que sea estrictamente necesario. En tal caso, acuérdate con la persona involucrada considerando:
 - a. "¿Qué quieres compartir con el equipo?"
 - b. "¿Deseas abordarlo tú mismo/a o necesitas de mi apoyo para hacerlo?"
 - c. "¿En qué momento te parece más pertinente compartirlo?"
9. Capacitarse en temas de salud mental no es para intervenir, sino para orientar. Esta información es útil cuando se necesita.
10. Recuerda cuidar de ti mismo y buscar asistencia en otras áreas de la organización cuando lo requieras. Liderar no es tarea sencilla y también podrías experimentar un problema de salud mental.

Estas acciones son sugerencias de buen trato y no constituyen bajo ninguna situación una obligación para las y los trabajadores.



"La salud mental es trabajo de todas y todos"

