



Cómo ayudar a alguien que tiene dificultades

Aunque no hablemos a menudo de ello, los problemas de comportamiento y las reacciones emocionales afectan a todas las organizaciones. He aquí algunas medidas preventivas que puede tomar para ayudar a sus compañeros de trabajo.

Iniciar la conversación

El estado emocional de una persona tiene un gran efecto en la productividad y la satisfacción general con la vida. Hable de la gestión del estrés en las reuniones y de la importancia del autocuidado y de llevar un estilo de vida saludable.

Reconocer precozmente los problemas de salud mental

Muchos problemas de salud mental pasan desapercibidos, lo que hace que la gente sufra en silencio. Pregunte a los empleados si están bien o necesitan ayuda. Diríjalos al proveedor del Programa de Asistencia al Empleado de su empresa y/o a la línea de crisis de texto o teléfono de prevención del suicidio o pregunta si puedes hacer la llamada por ellos.



1 Señales de advertencia

- Hablar del suicidio
- Autodesprecio, odio a sí mismo
- Alejamiento de los demás
- Autodestrucción
- Desesperanza
- Disminución de la productividad
- Hablar de ser una carga
- Cambios de humor extremos
- Aumento de la impuntualidad o el absentismo

2 Actúa

- Muestre su preocupación
- Responder rápidamente
- Ofrecer ayuda y apoyo
- Llama al 988 para obtener orientación o apoyo

Consejos para debatir sobre la prevención del suicidio

Si alguien parece estar estresado o molesto, puede que escuches frases como “aguántate” o “no es para tanto”. En lugar de restarle importancia cuando alguien parece estar deprimido o fuera de sí, o de reírte de él, ¿qué pasaría si te tomaras el tiempo de hablar con él sobre lo que le pasa en la vida? A veces, basta con saber que alguien se preocupa. También hay recursos disponibles que pueden ayudar, como el programa de asistencia al empleado de la empresa, la Línea de Prevención del Suicidio (988) o la Línea de Texto de Crisis (741741). Anima a tus compañeros de trabajo a hablar de salud mental o a preguntar si necesitan ayuda.

- Anime a sus compañeros a hablar.
- Conozca las señales de alarma. Si alguien presenta algún síntoma, podría estar teniendo problemas de salud mental.
- Responda rápidamente si alguien está en crisis y llame al 988 para obtener ideas de ayuda.
- Hable con los empleados y asegúrese de que saben cómo ponerse en contacto con el EAP de la empresa.

Notas:

Fecha

Firma del presentador

Otros temas tratados:_____

TODOS LOS ASISTENTES DEBEN FIRMAR

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____