



Cómo ayudar a alguien con problemas

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.

Inicie 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 gerencia del estrés en las reuniones y de la importancia del autocuidado y de llevar un estilo de vida saludable.

Reconozca tempranamente 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 por SMS o a la línea de prevención del suicidio, o pregunte si puede llamar en su nombre.



1 Señales de advertencia

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

2 Tome acción

- Demuestre su preocupación
- Responda rápidamente
- Ofrezca ayuda y apoyo
- Llame al 988 para ideas que ayuden

Consejos para debatir sobre la prevención del suicidio

Si alguien parece estar estresado o molesto, puede que oigas a otros decir o incluso digas tú mismo “aguántate” o “no es para tanto”. En lugar de restarle importancia cuando alguien parece estar deprimido o fuera de sí o burlarte 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 ayudarles, como el programa de asistencia al empleado de su 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.
- Comprenda las señales de alarma. Si alguien muestra algún síntoma, podría estar luchando con su 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

Temas adicionales discutidos: _____

TODOS LOS ASISTENTES DEBEN FIRMAR

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