



# Toolbox Talks

## Salud Mental



La mala salud mental y el estrés puede tener un impacto negativo en:

- desempeño laboral y productividad
- compromiso con el trabajo
- comunicación con los compañeros del trabajo
- capacidad física y funcionamiento diario
- seguridad en el trabajo

Hay algunos pasos prácticos que cualquiera puede tomar que pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la resiliencia y elevar el bienestar mental.

- **Administre su Carga de Trabajo.** Priorice las tareas, establezca metas realistas y divídalas en pasos más pequeños y manejables para evitar sentirse abrumado.
- **Planifique y Organice.** Use calendarios, listas de tareas pendientes y herramientas de administración de proyectos para mantenerse organizado y reducir el estrés causado por la desorganización.
- **No se Salte los Descansos.** Regularmente tome descansos breves durante el día para recargarse y prevenir la fatiga mental. No se salte la hora del almuerzo.
- **Fomente Relaciones Positivas.** Construya conexiones de apoyo con colegas, ya que el apoyo social puede reducir el estrés y proporcionar bienestar emocional.
- **Priorice el Sueño.** Establezca una rutina regular de sueño, cree un ambiente relajante y procure de 7-9 horas de sueño de calidad cada noche.
- **Participe en Intereses Especiales.** Dedique tiempo a las actividades o pasatiempos que disfruta que podría ser cualquier cosa que le ayude a relajarse o que le brinde alegría.
- **Encuentre una Red de Apoyo.** Cultive relaciones con amigos, familia o grupos comunitarios que brinden apoyo emocional, compañerismo y un sentido de pertenencia.
- **Reduzca el Estrés.** Explore técnicas de manejo de estrés como meditación, ejercicios de respiración profunda, yoga o escribir un diario para promover la relajación y la autorreflexión.
- **Mantenga un Estilo de Vida Saludable.** Coma una dieta balanceada, manténgase hidratado y limite el consumo excesivo de alcohol o sustancias. Realice ejercicio físico con regularidad.
- **Conecte con la Naturaleza.** Pase tiempo al aire libre, realice caminatas por la naturaleza o participe en actividades al aire libre. La exposición a la luz solar natural puede elevar la producción de serotonina, un neurotransmisor que contribuye a la sensación de bienestar y felicidad.
- **Busque Novedad.** Hacer cambios pequeños en su rutina puede vigorizar su estado de ánimo al proporcionar experiencias frescas, estimulando su mente y fomentando un sentido de curiosidad y crecimiento.

Si usted, o alguien que conozca, está experimentando síntomas que pudieran ser un problema de salud mental como ansiedad o depresión, es importante tomar medidas proactivas para buscar ayuda y apoyo.

- **Comuníquese con un profesional de la salud** y agende una cita con un médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo o terapeuta para obtener un diagnóstico preciso y opciones de tratamiento.

