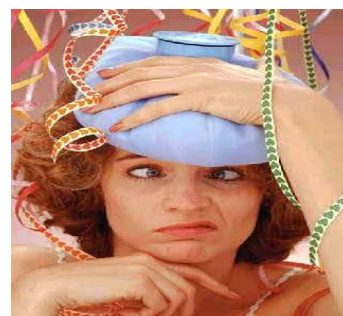


CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Marzo. Cuidemos nuestra salud mental en el trabajo



¿Sabes que promoviendo la salud mental entre todas las personas alcanzaremos un bienestar que nos permita desarrollar nuestras capacidades, afrontar adecuadamente el estrés diario y ser más eficaces en nuestro trabajo? El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador te propone unas estrategias y principios generales basados en Organizaciones y Sociedades Científicas de reconocido prestigio, que además pueden ser de gran ayuda para nuestro día a día.

Comparte tus sentimientos con las personas que trabajan contigo


Hablar de sentimientos no es una debilidad. Puede hacer que sientas apoyo o menos aislamiento (no tiene por qué ser una conversación formal, sino parte de las conversaciones cotidianas). Si tienes algún problema en el trabajo, o sientes ansiedad, y lo compartes puede ayudarte a:

- Identificar el problema y verlo de otra manera.
- Tener otra visión de la situación laboral que te está causando el problema y reducir la tensión acumulada.
- Saber que hay más personas como tú y que comparten tus sentimientos.
- Al compartir con otras personas, éstas te pueden ayudar a identificar opciones o soluciones en las que no habías pensado antes.

Además, puedes animar a tus compañeros y compañeras a hacer lo mismo. Es importante tomar el tiempo necesario para escuchar otras opiniones, ser personas solidarias y respetuosas. Practica tus habilidades de hablar y escuchar, como una manera de conectar con el resto de personal de tu trabajo y como una forma de compartir sentimientos y preocupaciones.

Redes de apoyo social

Tener el apoyo de amistades, de familia y de tu entorno laboral ayuda a lidiar con la vida y a reducir la sensación de aislamiento. Te proporciona apoyo emocional, diversión y puntos de vista alternativos, fomentando la salud mental y previniendo problemas de este tipo. Siempre que sea posible, es saludable «hacer conexiones» en el lugar de trabajo (pueden ser informales, durante los descansos y los almuerzos, o bien se pueden organizar actividades que puedan interesar a la mayoría. Si además, estas actividades fuera del trabajo

	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

implican actividad física, tener que aprender una nueva habilidad o una afición, tendrán más beneficios).

Tolerancia cero ante conductas que atenten contra la dignidad de la persona trabajadora.

Estas conductas pueden ser evidentes (agresión física y/o verbal, intimidación...) o sutiles (burlas, exclusión frente a oportunidades o promociones...). Cualquier persona puede ser objeto de este tipo de comportamientos, y en ocasiones pueden ser difíciles de identificar. Existen personas particularmente vulnerables por distintos motivos. Es importante apoyarlas en vez de ignorarlas, y trabajar con su entorno laboral para asegurar la aplicación de políticas de promoción de salud mental y prevención del estrés.

Cuida tu salud física y bienestar

El ejercicio diario y regular puede aumentar tu confianza y autoestima, así como ayudarte a dormir y a funcionar mejor.

- Puedes ir en bici, andar parte o todo el trayecto al trabajo.
- No uses el ascensor y sí las escaleras.
- Camina a la hora del almuerzo.
- Busca tiempo para alguna actividad antes o después del trabajo, por ejemplo... ¿por qué no te reúnes con compañeros o compañeras en un gimnasio, o realizas algún deporte o actividad de grupo?

Dieta saludable y equilibrada

Puede mejorar el estado de ánimo general y la concentración, y protege de sentimientos como ansiedad y depresión. Saltarse comidas, comer sin parar, tomar alimentos azucarados o bebidas con cafeína puede provocar estrés. Así que intenta:

- Realizar descansos adecuadamente.
- Relajarse y ayudar a su digestión con una actividad suave después de comer.
- Beber frecuente y preferiblemente agua (evita o reduce al máximo el alcohol).

Si quieres ampliar la información...

- [Guía para saber qué se puede hacer desde las empresas para promover la salud mental y prevenir el estrés](#). Red Europea de la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP)

- [Resumen Informe Buenas Prácticas en promoción de la salud mental en el lugar de trabajo](#). Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA)

- [Póster Iniciativa Salud Mental en el trabajo](#). Red Europea de la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP)

- [Protocolo para la Prevención/Actuación contra el Acoso Laboral en la Administración Regional](#).