

Salud Mental y Empleo

Cómo ayudar a las personas a mantener su actividad laboral

Guía para trabajadores

Marzo 2012



Introducción

Introducción

Esta guía, desarrollada como parte del Proyecto europeo, se ha diseñado para ayudar a los trabajadores con problemas de salud mental a conservar su empleo.

Ha sido desarrollada por investigadores sociales y clínicos de la asociación de investigación sanitaria pública de la Universidad de Dresde, tomando como base las opiniones de personas con enfermedades mentales, así como de los empleadores y profesionales sanitarios de toda Europa. La guía pretende reflejar los temas más significativos y resaltar las áreas en las que proporcionar apoyo.

La guía proporciona una serie de acciones para los trabajadores con problemas de salud mental y sus familias, con el propósito de promocionar la salud mental global y el bienestar, así como ayudar a las personas a conservar su puesto de trabajo. Todas las acciones incluyen ejemplos y recursos adicionales, proporcionándole un acceso sencillo para obtener información adicional.

Temas destacados:

- Las personas con problemas de salud mental pueden desarrollar su carrera profesional con normalidad. Tener un problema relacionado con la salud mental no debe ser una barrera para el empleo, pero un mal abordaje de la situación sí que puede constituir una dificultad.
- Todas las personas pueden mejorar su propia salud mental y su bienestar.
- Las enfermedades mentales varían en función de la persona, por lo que se requiere un enfoque individual: "encuentre lo que mejor le funcione".
- El bienestar mental y las enfermedades mentales son parte de un continuo, y las personas pueden encontrarse a lo largo de su vida en diferentes situaciones biopsicosociales.
- Un buen trabajo (dónde se siente valorado y comprometido, donde sus opiniones se tienen en cuenta y donde existe flexibilidad para trabajar según sus necesidades) le ayudará a recuperarse de un periodo de enfermedad mental y le facilitará el proceso de reincorporación.
- Debería aprovechar la ayuda que le brindan sus familiares, amigos y compañeros, así como la ayuda ofrecida por sus mandos intermedios, empleadores y profesionales sanitarios.

Si tiene una enfermedad mental, controlar su estado emocional y su trabajo puede resultar una tarea ardua algunas veces. Esta guía le proporciona formas para ayudarle a gestionar estos dos componentes vitales, así como a utilizar la ayuda disponible de una gran variedad de recursos:

- Puede mejorar su estado emocional, su bienestar y su calidad de vida a través de acciones positivas: manteniendo un buen estado físico y de salud, aprovechando las oportunidades para mejorar la confianza en sí mismo y la autoestima, y fijando unos objetivos realistas.

- Unas buenas relaciones personales pueden proporcionar ayuda y soporte. Mantener relaciones y entablar nuevas relaciones con amigos, familiares, y compañeros de trabajo impedirán que se aisle.
- Implicarse en su lugar de trabajo y hablar con su responsable de área puede ayudarle a recuperarse mientras se mantiene en activo y ayudará a su entorno de trabajo a comprender cómo puede ayudarle.

¿En qué consiste la guía?

Esta guía contiene indicaciones sobre temas que podrían ser útiles para abordar los problemas relacionados con la salud mental, ayudándole a conservar su trabajo:

- **Prevención:** prevención de episodios de enfermedades mentales a través del autocontrol.
- **Buen trabajo y buen lugar de trabajo:** ayudar a su responsable de área y su médico a comprender cómo pueden ayudarle a través de un "buen trabajo".
- **Fortalecimiento de buenas relaciones:** mantener buenas relaciones con amigos, familiares y compañeros.

El enfoque de estas tres áreas combinadas puede ayudarle a conservar su empleo y a mejorar su salud mental y su bienestar.



Todos los elementos pueden ayudarle a conservar su empleo y a controlar su salud mental. Estos elementos interrelacionados: un buen trabajo y un buen lugar de trabajo pueden ayudarle a prevenir que el trabajo sea un factor causante de enfermedades mentales; por otra parte fortalecer sus relaciones en el trabajo y en el hogar pueden ayudarle a prevenir dificultades en su salud mental.

Cómo utilizar la guía

No reinvente la rueda: seguramente ya tenga sus propios mecanismos de afrontamiento y no es necesario que encuentre una solución para un problema ya resuelto.

- Utilice la guía paso a paso: puede que algunos recursos y elementos de ayuda le vayan mejor que otros. Intente centrarse en las áreas que son importantes para usted.
- Es posible que ya haya resuelto estos problemas, pero esta guía pretende proporcionarle algunas buenas prácticas para que esté seguro de que está haciendo lo correcto. Si no lo está haciendo, vuelva a considerar su enfoque. Abra su mente a nuevas posibilidades.

Prevención

Los problemas de salud mentales son frecuentes: 1 de cada 4 personas sufre una enfermedad mental en algún momento de su vida. Los problemas personales y los problemas laborales pueden jugar un papel importante en nuestra salud mental global. La prevención trata de reducir el impacto de nuestra salud mental en el trabajo, así como el impacto del trabajo en la salud mental.

En la sección siguiente proporcionamos algunos recursos para mostrarle cómo puede prevenir una enfermedad mental a través del aumento de su resiliencia, cómo puede proteger su salud mental y física a través del buen trabajo, y cómo permanecer en su puesto de trabajo.

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|---|--|--|
| <p>Intente mantenerse activo.</p> <p>La actividad física puede contribuir de forma significativa a mejorar su estado físico y mental.</p> | <p>Cuando se mantiene activo físicamente (a través del ocio o el trabajo) su cuerpo genera endorfinas, también conocidas como "hormonas de la felicidad".</p> <p>Si se siente ansioso, deprimido, estresado o siente que no puede más, la actividad física puede ayudarle a aliviar estos sentimientos y prevenir enfermedades mentales posteriores.</p> <p>Por otro lado, la actividad puede ayudarle a relajarse, experimentar periodos más intensos de descanso y ayudarle a dormir mejor.</p> <p>Busque una forma de incorporar el ejercicio en su día de trabajo o en cualquier momento durante el día. Por ejemplo, intente realizar ejercicios de estiramientos en el trabajo y paseos en los descansos.</p> <p>Existen muchas actividades distintas que puede realizar. Su empresa puede ofrecerle descuentos o accesos a gimnasios locales y clubes deportivos.</p> | <p>Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT): www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo</p> <p>Promoción de la salud en el lugar de trabajo para los trabajadores: osha.europa.eu/es/publications/factsheets/94</p> <p>Por un millón de pasos: www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp?opcion=listadoTematico&id_ioma=es&perfil=ciud&tema=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/por_un_millon_de_pasos/&desplegar=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Cómo cuidar de su salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>Cómo cuidar de su salud mental a través del ejercicio: mentalhealth.org.uk</p> <p>Mantenerse en marcha: mentalhealth.org.uk</p> <p>Cinco formas de conseguir el bienestar: mind.org.uk</p> |
| <p>Céntrese en mejorar su calidad de vida y busque un buen equilibrio entre la vida laboral y personal.</p> <p>Intente organizar su rutina diaria de forma que consiga tener un buen equilibrio personal-laboral, y que su vida personal y laboral sean independientes.</p> | <p>Intente por todos los medios que el trabajo no se convierta en el elemento más importante de su vida.</p> <p>Conseguir un trabajo regular puede ser beneficioso, ya que el trabajo puede ayudar en su recuperación y puede prevenir las enfermedades mentales.</p> <p>No olvide que el equilibrio entre su vida personal y laboral es muy importante. Considere opciones de trabajo flexibles que se adapten a sus necesidades.</p> <p>Utilice su tiempo libre de forma productiva: preocúpese de su salud y bienestar, y céntrese en mejorar su calidad de vida.</p> <p>Mantener buenas relaciones con sus familiares y amigos es muy importante en este sentido. Esas personas pueden ayudarle a aliviar su malestar y pueden escuchar sus problemas.</p> <p>Utilice su tiempo libre para mantener estas relaciones y procure ver a esas personas regularmente y pasar tiempo juntos.</p> | <p>Aprende a programar actividades placenteras: www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/2_Actividades%20A5%20pliego2.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Cinco formas de conseguir el bienestar: mind.org.uk</p> <p>Pasos positivos para su salud mental: workplacementalhealth.co.uk</p> <p>Desarrollo de medidas beneficiosas para usted: rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo</p> <p>Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk</p> <p>Rueda de la vida: workingfamilies.org.uk</p> <p>Trabajo flexible y equilibrio laboral-personal: acas.org.uk</p> <p>Centro del equilibrio laboral-personal: worklifebalancecentre.org</p> |

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|---|--|--|
| <p>Céntrese en mejorar la confianza en sí mismo, especialmente en el trabajo.</p> <p>Recuerde que es una persona con los mismos derechos que cualquier otra persona.</p> <p>La mejora de la autoestima le ayudará a tratar con personas que le suelen intimidar, y también le ayudará a lidiar con situaciones difíciles.</p> | <p>Recuerde que la autoestima y la asertividad no es un trato agresivo. Una buena medida de autoestima es sentir que está satisfecho con su vida y con su forma de actuar.</p> <p>Intente perseguir sus objetivos con autoestima, pero sin herir a otras personas o ser agresivos.</p> <p>Motívase a sí mismo y desarrolle su propia autoestima.</p> <p>Intente no perder la calma cuando se encuentre en el centro de una situación, y emplee estrategias de reducción del estrés y mecanismos de afrontamiento que le funcionen.</p> | <p>La autoestima: www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/4_Autoestima%20A5%20pliego2.pdf</p> <p>Guía para afrontar el estrés: www.navarra.es/NR/rdonlyres/B9875687-ED49-4617-8540-9EEE4C3656E6/191205/estresfolleto.pdf</p> <p>www.navarra.es/NR/rdonlyres/2BE0ED98-9079-4AAA-90DB-4D69AAF1024E/166215/ELESTREStripico_paraWEB.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Cómo dejar de preocuparse: mind.org.uk Cómo aumentar su autoestima: mind.org.uk Conducta firme y enérgica: mind.org.uk</p> |
| <p>Acepte quién es usted y comprenda sus límites en el trabajo.</p> <p>Piense en cuántas veces ha dicho "no" a alguien recientemente.</p> <p>Intente no llevar los problemas laborales a casa, e intente definirse objetivos y límites realistas.</p> | <p>Normalmente no es útil pensar en los problemas del trabajo después del trabajo. Intente dejar sus problemas laborales en el lugar de trabajo: relájese, duerma bien y dedíquese a su tiempo libre. De esta forma, tendrá motivación y energías suficientes para el día siguiente.</p> <p>Para evitar las situaciones estresantes en el trabajo, desarrolle expectativas realistas de lo que puede hacer; no intente acaparar más trabajo del que puede realizar.</p> <p>Gestione sus propias expectativas y obligaciones, tanto en el trabajo como en casa. Fijarse expectativas u obligaciones demasiado altas puede provocarle estrés y ansiedad.</p> <p>No se exija demasiado antes de empezar una tarea. Algunas tareas pueden resultar difíciles; entienda sus límites y empiece por algo que pueda hacer.</p> <p>Si se siente presionado para hacer una tarea de grandes dimensiones en el trabajo, puede que le resulte difícil completar correctamente las tareas más pequeñas. Intente detenerse y reformular las situaciones estresantes. Evalúe la carga de trabajo o la situación actual y no tenga miedo a decir "No".</p> <p>Considere si se ha producido una situación estresante que le haya impedido completar otras tareas. No tenga miedo de decir "No" si se ha dado cuenta de que tiene demasiado trabajo.</p> | <p>Guías de la Agencia Europea de seguridad y salud en el trabajo: osha.europa.eu/es/sub/sme/products/stress_at_work/index.htm</p> <p>Guía de Estrés de la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el trabajo: osha.europa.eu/es/topics/stress/index_html</p> <p>Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana: www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/listadodetalle.asp?idp=481</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Cómo lidiar con el estrés en el trabajo: time-to-change.org.uk Folleto de autoayuda en situaciones de estrés: ntw.nhs.uk Cómo dejar de preocuparse: mind.org.uk Cómo ser firme y enérgico: mind.org.uk Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk Guía de relajación: mind.org.uk</p> |
| <p>Intente organizarse una rutina diaria y cúmplala.</p> | <p>Si planifica correctamente sus actividades diarias, podrá mantenerse activo y conseguir sus objetivos. Una buena planificación diaria puede evitar que dedique tiempo a sentirse estresado o nervioso, y completar las tareas planificadas mejorará su autoestima y la confianza en sí mismo.</p> <p>También puede elaborar un calendario semanal, identificando las tareas que debe realizar y cuándo debe finalizarlas. Si divide las tareas por orden de prioridad, podrá organizar mejor el calendario.</p> <p>No olvide dedicar tiempo a sí mismo: incluya tiempo para relajarse y despejarse, así como tomar los descansos apropiados.</p> | <p>Aprende a programar actividades placenteras: www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/2_Actividades%20A5%20pliego2.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk Cómo dejar de preocuparse: mind.org.uk Guía para gestionar el estrés: mind.org.uk</p> |

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|--|--|--|
| <p>Intente llevar un estilo de vida saludable.</p> <p>Tome en consideración los problemas físicos y de salud mental.</p> | <p>Muchas personas intentan llevar una dieta equilibrada y hacen ejercicio físico para mantener el cuerpo sano, pero también es muy importante pensar en su salud mental.</p> <p>Para ello, tiene que dedicar tiempo a hacer cosas que mejoren su salud mental y física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valore la parte positiva de las tareas diarias. - Haga cosas que sabe que hace bien y le hacen sentirse mejor. - Dedique tiempo a sí mismo de vez en cuando. - Dedique tiempo a relajarse para aliviar el estrés y las preocupaciones. | <p>Recomendaciones para la promoción de la salud mental (PAPPS): www.seguridad.gob.sv/observatorio/publicaciones/folletosaludmental.pdf</p> <p>Plan de promoción de alimentación equilibrada y actividad física. Andalucía: www.juntadeandalucia.es/salud/pafae</p> <p>Vivir en salud. Fundación Mapfre: www.vivirensalud.com/home.asp</p> <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Consejos para empleados (equilibrio laboral-personal): mind.org.uk</p> <p>Cinco formas de conseguir el bienestar: neweconomics.org</p> <p>Cinco formas de conseguir el bienestar: mind.org.uk</p> |
| <p>Intente limitar el consumo de medicamentos y alcohol, ya que pueden dañar su salud mental.</p> <p>Modere la cantidad de alcohol que ingiere.</p> <p>Si es fumador, intente dejar de fumar.</p> <p>Intente evitar el consumo de medicamentos innecesarios o sustancias ilegales.</p> | <p>A menudo, las personas beben alcohol para intentar superar los problemas, sentimientos o situaciones adversas. No obstante, el alcohol no ayuda a superar los problemas y puede afectar gravemente a su bienestar y salud mental.</p> <p>El alcohol no es un tratamiento para las enfermedades mentales o físicas, y puede poner en peligro su salud física.</p> <p>Intente fijarse días sin consumo de alcohol, y cuando beba intente no superar las directrices de consumo unitario diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombre: no más de 2-3 unidades al día - Mujer: no más de 1-2 unidades al día <p>En la mayoría de lugares públicos está prohibido fumar, por lo que dejar de fumar sería una buena idea. Cuando deje de fumar, intente mantenerse activo para hacer que la mente no piense en el tabaco. Si se siente nervioso, practique terapias físicas o yoga.</p> <p>Una medicación inadecuada puede provocar daños graves e irreparables en su cuerpo. Asimismo, existe un gran riesgo de sufrir drogodependencia, lo cual no le ayudará en absoluto.</p> | <p>Web de información y prevención del tabaquismo: www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp?opcion=listadoTematico&ioma=es&perfil=ciud&tema=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/Tabaquismo/&desplegar=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/</p> <p>Plan Nacional sobre Drogas: www.pnsd.msc.es/</p> <p>Web de información de la Junta de Andalucía sobre drogodependencias: www.cibs.junta-andalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/Drogodependencia/HTML/index.html</p> <p>Prevención del consumo del alcohol en el Trabajo: www.ugt.es/saludlaboral/drogodependencias/publicac/folletoalcoholismo.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Cómo cuidar de su salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>Alcohol y salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>Beber de forma responsable: 10 Formas de cuidar de su salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>Fumar y salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>Espacios sin humos: smokefree.nhs.uk</p> <p>Efecto psicológico de las drogas: mind.org.uk</p> |
| <p>Asegúrese de que su lugar de trabajo es seguro y agradable.</p> <p>Mantenga el lugar de trabajo limpio y ordenado.</p> <p>Intente crear un entorno laboral donde se sienta cómodo.</p> | <p>Intente mantener su propio espacio de trabajo limpio y ordenado. Esto puede ayudarle a ser más eficiente y estar más concentrado.</p> <p>Cuando sea posible, añada colores, plantas e imágenes a su espacio de trabajo para crear una atmósfera positiva que mejore su bienestar emocional.</p> <p>Asegúrese de que se siente cómodo en su espacio de trabajo y haga los ajustes necesarios para adaptarlo a sus deseos.</p> | <p>Guías de la Agencia Europea de seguridad y salud en el trabajo: osha.europa.eu/es/sub/sme/products/stress_at_work/index.htm</p> <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Consejos para empleados (equilibrio laboral-personal): mind.org.uk</p> <p>Cómo combatir el estrés: hse.gov.uk/stress</p> <p>Cómo tratar la salud mental: hse.gov.uk/stress</p> |

Buen trabajo y buen lugar de trabajo

Un equilibrio entre la vida personal y laboral puede ayudarle a mantenerse saludable y a recuperarse de situaciones de crisis. Y cuando su trabajo es un buen trabajo (donde se siente comprometido y valorado), esto puede ayudar a fortalecer su resistencia emocional y facilitar su recuperación.

Cualquier persona puede verse afectada por un problema de salud mental, y es en esas situaciones donde debemos confiar plenamente en la ayuda y el soporte externo. En este capítulo se proporcionan consejos sobre las acciones que debería adoptar (ya sea por usted mismo o con la ayuda de su supervisor o responsable de área) para poder sentirse cómodo en su lugar de trabajo y beneficiarse de un "buen trabajo".

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|---|---|--|
| <p>No tenga miedo de realizar nuevas tareas y asumir nuevos retos en el trabajo. Un trabajo variado le mantendrá interesado y comprometido.</p> | <p>Una persona está motivada para trabajar si tiene el control de su trabajo, responsabilidades en el trabajo y una amplia variedad de tareas. Además, esto puede ayudar a concentrarse y orientarse a un fin específico.</p> <p>No tenga miedo de asumir nuevos retos, pero sea consciente de su carga de trabajo y sus tareas actuales. No intente abarcar más de lo que puede hacer realmente.</p> <p>Sus compañeros pueden ayudarle en su recuperación y también pueden ayudarle a motivarse. Unas buenas relaciones laborales, donde se sienta valorado y motivado, también pueden ayudar en su recuperación.</p> | <p>Adaptación de puestos de trabajo: www.ceapat.es/InterPresent1/groups/imsero/documents/binario/adaptacionpuestra.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Consejos para empleados: mind.org.uk Trabajo conjunto para reducir el estrés en el trabajo: hse.gov.uk</p> |
| <p>Aprenda a gestionar las situaciones estresantes y a reconocer los primeros signos de estrés. Esto puede ayudarle a reducir los niveles de estrés, ansiedad y nerviosismo.</p> <p>Piense en ajustes que pueden hacerse para ayudar a aliviar el estrés.</p> | <p>Puede minimizar el estrés y la presión en el trabajo si dispone de una amplia gama de opciones para ayudar a aliviar el estrés. Pregunte a su supervisor o responsable de área dónde pueden hacerse cambios.</p> <p>Hágase las preguntas siguientes:</p> <p>Diseño del lugar de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño del trabajo: ¿puedo hacer mi trabajo de otra forma? - Cambios en el lugar de trabajo: ¿puedo hacer cambios individuales en mi lugar de trabajo (p. ej. espacio de la mesa, entorno de trabajo)? - Variedad en el trabajo diario: ¿cómo puedo hacer que el trabajo diario sea más variado? - Responsabilidad y libertad a la hora de completar tareas: ¿de qué forma quiero hacer las cosas? - Libertad para organizar las tareas a lo largo del día: ¿de qué forma organizo mi calendario diario? - Tener un buen equilibrio laboral-personal: ¿puedo hacer cambios en el trabajo para conseguir un mejor equilibrio laboral-personal? | <p>Consejos para los trabajadores para combatir el estrés laboral (Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo): osha.europa.eu/es/topics/stress/index_html/advice_for_employees</p> <p>Folleto sobre riesgos psicosociales: www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=3609&IDTIPO=100&RESULTADO_INFERIOR=1&RESULTADO_SUPERIOR=10&RASTRO=c721\$m3607</p> <p>Guía de Estrés Laboral: Conócelo y aprende a hacerle frente: castillayleon.fspugt.es/uploads/documentos/documentos_documentos_guia_estres_65fb95b6b_359d5203.pdf</p> <p>Guías de la Agencia Europea de seguridad y salud en el trabajo: osha.europa.eu/es/sub/sme/products/stress_at_work/index.htm</p> <p>Guía de Estrés de la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el trabajo: osha.europa.eu/es/topics/stress/index_html</p> <p>Información sobre la detección de problemas de salud mental y su tratamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre la depresión para pacientes: www.guiasalud.es/GPC/GPC_488_Depresion_AP_paciente.pdf - Información sobre la ansiedad para pacientes: www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_paciente.pdf - Información sobre insomnio para pacientes: www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciente.pdf <p>Guías de ayuda a pacientes y familiares: www.feafes.org/publicaciones/Afrontarladepresion.pdf www.feafes.org/publicaciones/Trastornosansiedadestres.pdf</p> <p>Información sobre trastornos de salud mental y su tratamiento (The Royal College of Psychiatrist): www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/translations/spanish.aspx</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Cómo combatir el estrés: hse.gov.uk Cómo tratar la salud mental: hse.gov.uk Guía para gestionar el estrés: mind.org.uk Guía para crear un lugar de trabajo saludable a nivel mental: enwhp.org Consejos para empleados (equilibrio laboral-personal): mind.org.uk Cómo dejar de preocuparse: mind.org.uk Guía de relajación: mind.org.uk</p> |

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|--|---|---|
| <p>Trate a las personas de forma justa e igualitaria.</p> <p>El tratamiento justo e igualitario puede fomentar el trabajo en equipo y hacer que se sienta más valorado en el lugar de trabajo.</p> | <p>Trate a las otras personas de la misma forma que le gustaría que le trataran.</p> <p>Usted y sus compañeros mantienen un contacto personal bastante cercano durante muchas horas. A menudo, es posible que pase más tiempo con sus compañeros de trabajo que con su propia familia. Por lo tanto, su lugar de trabajo debería tener un entorno laboral saludable donde todas las personas reciban un trato igualitario, justo y respetuoso. De esta forma, su equipo podrá trabajar mejor y en cooperación.</p> <p>Tenga en cuenta a las otras personas y a sus sentimientos. Trátelos como personas.</p> <p>Hable abiertamente con sus compañeros. Felicítelos cuando hayan conseguido buenos resultados y utilice un lenguaje positivo. Felicitar a los otros compañeros cuando consiguen buenos resultados hará que el equipo esté más unido y se sienta mejor.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>¿Qué le funciona? Respalda a los compañeros: mentalhealth.org.uk</p> <p>Seguir adelante; influencia de la salud mental en las relaciones: mentalhealth.org.uk</p> |
| <p>Hable con su supervisor o responsable de área sobre la posibilidad de asumir más responsabilidades en su cargo laboral y sobre su contribución en el proceso de toma de decisiones.</p> <p>Se sentirá más feliz y productivo si tiene la oportunidad de influir en las decisiones que se toman en el trabajo.</p> | <p>Si participa en el proceso de toma de decisiones y está comprometido con otras personas en el trabajo, esto puede aumentar su autoestima y mejorar su bienestar.</p> <p>Tener autonomía en su trabajo le ayudará a determinar el ritmo de trabajo, de qué forma completará cada tarea y el orden de prioridad para las tareas asignadas. Es posible que tenga una libertad total para completar las tareas por sí mismo.</p> <p>Tener un nivel de autonomía específico en su trabajo puede ayudarle a aliviar el estrés, y demuestra que su responsable de área puede confiar en usted para realizar el trabajo satisfactoriamente.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Función del empleador en los estándares de gestión del estrés: hse.gov.uk/stress</p> <p>Estándares de gestión: control: hse.gov.uk/stress</p> |
| <p>Tenga una mentalidad abierta hacia la flexibilidad de horas de trabajo, ya que puede ayudarle a salir antes del trabajo cuando lo necesite.</p> <p>Sin embargo, procure que las horas extra o los servicios de guardia no se conviertan en algo rutinario.</p> | <p>Consulte sus derechos relacionados con las horas de trabajo y la remuneración.</p> <p>Si normalmente hace más horas que las que aparecen en el contrato, asegúrese de recibir una compensación a cambio, ya sea en forma de remuneración o en días libres.</p> <p>Evite dedicar todo su tiempo y esfuerzo en el trabajo. Planifique sus propios proyectos personales y asegúrese de que tiene tiempo de ocio suficiente para completarlos.</p> <p>Intente evitar las horas extra y los servicios de guardia como norma. Un buen equilibrio laboral-personal es muy importante para lograr una buena salud mental.</p> <p>Si cree que el equilibrio entre su vida personal y laboral está descompensado hacia el trabajo, explore alternativas con su responsable de línea o supervisor para volver a equilibrarlo.</p> <p>Podrá ayudar a crear un mejor equilibrio laboral-personal si participa en la toma de decisiones sobre el trabajo, las horas de trabajo o las tareas implicadas.</p> <p>Cómo puede actuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si no está satisfecho con la distribución de su equilibrio laboral-personal, trate este tema con su responsable de área. - Trabaje de forma efectiva y concéntrese en lo fundamental. Puede ahorrar tiempo reduciendo los trabajos innecesarios. - Pregunte sobre la posibilidad de trabajar en un horario flexible y que satisfaga sus necesidades. | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Trabajo flexible: theworkfoundation.com</p> <p>Consejos para empleados (equilibrio laboral-personal): mind.org.uk</p> <p>Desarrollo de medidas beneficiosas para usted: rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo</p> <p>Trabajo flexible: acas.org.uk</p> <p>Trabajo flexible y equilibrio laboral-personal: acas.org.uk</p> |

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|--|---|--|
| <p>No olvide hacer descansos regulares. Su empresa debería respaldar esta medida.</p> <p>Debe organizar su día de trabajo de forma que tenga un descanso lo suficientemente prolongado para ayudarlo a calmarse y relajarse un poco.</p> | <p>Si trabaja demasiado sin descansos regulares, puede hacer que se sienta tenso y empeorar su estado de salud. A menudo las personas utilizan la nicotina, el alcohol y la comida para aliviar el estrés, pero no es la solución.</p> <p>Un breve paseo al aire libre donde pueda respirar profundamente, puede ayudar a eliminar la tensión y recargar la energía para el trabajo siguiente.</p> <p>Considere hacer descansos regulares en el trabajo e intente olvidar los problemas laborales durante el descanso.</p> <p>Intente hacer descansos prolongados para tomar el almuerzo y relajarse. Es mucho mejor que hacer numerosos descansos cortos y comer rápidamente.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Tomarse un descanso: mentalhealth.org.uk</p> <p>Descansos en el trabajo: hse.gov.uk</p> |
| <p>Considere las opciones para realizar ajustes razonables en el lugar de trabajo.</p> | <p>El estrés en el lugar de trabajo puede ser un problema importante: las expectativas, las funciones y las condiciones del trabajo pueden generar altos niveles de exigencia.</p> <p>Estos factores de estrés en el trabajo deberían minimizarse. Considere las diversas opciones que tiene para hacer cambios en el lugar de trabajo que beneficien su bienestar y su salud mental.</p> <p>Durante un periodo de tiempo prolongado, es posible que el estrés se acumule. Intente romper con estos periodos de estrés haciendo pequeños cambios, como ordenar los correos electrónicos, gestionarlos en orden de importancia, limpiar la mesa, etc.</p> <p>Considere tres áreas de cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño del lugar de trabajo - Contenido del trabajo y organización - Localización del trabajo | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Ajustes razonables en el lugar de trabajo: rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo</p> <p>Salud mental en el trabajo: ajustes razonables: direct.gov.uk</p> <p>Ejemplos de ajustes razonables: equalityhumanrights.com</p> <p>Ajustes en el lugar de trabajo: hse.gov.uk/sicknessabsence</p> |

Fortalecimiento de buenas relaciones

Una buena salud mental es cosa de todos. Nuestra familia, amigos y compañeros juegan un papel tan importante en nuestra salud mental como lo hacemos nosotros en la suya.

Durante un periodo de enfermedad mental, y durante la recuperación, las buenas relaciones y una buena comunicación pueden ser factores muy importantes. Esta sección se centra en la importante de mantener el contacto con los amigos, familiares y compañeros, tanto de su vida personal como de su vida profesional. Estas relaciones pueden facilitar la recuperación y el retorno al trabajo.

Pida ayuda y apoyo a las personas que están cerca de usted. Además, su supervisor o responsable de área y su médico pueden proporcionarle ayuda valiosa y escuchar sus problemas.

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|--|---|--|
| <p>No tenga miedo de hablar con otras personas sobre enfermedades mentales, ya sea en el trabajo o en privado.</p> <p>Consolide sus grupos de amigos para evitar la discriminación y el estigma.</p> | <p>No debe tener miedo a la hora de pedir ayuda o asistencia. De esta forma, demostrará que la ayuda de las personas que le rodean es importante para usted y además fomentará el trabajo en equipo en el entorno laboral.</p> <p>Mantener la mente abierta en relación con su enfermedad mental (especialmente cómo se siente) puede ayudar a combatir el estigma y aumentar la conciencia global sobre la salud mental.</p> | <p>1decada4: http://www.1decada4.es</p> <p>Campaña 'Los retos se miran de frente': http://feafes.org/retos-se-miran-de-frente/</p> <p><i>Recursos en inglés:</i> Hable de sus sentimientos: mentalhealth.org.uk</p> <p>Hablar sobre los problemas de salud mental con otras personas: time-to-change.org.uk</p> |
| <p>Tenga el valor de pedir ayuda a su responsable de área si cree que la necesita.</p> | <p>Beneficiarse de la ayuda que la empresa pueda ofrecerle.</p> <p>Hable con su supervisor o responsable de área sobre la ayuda que pueda necesitar en su trabajo, ya sea durante un proceso de recuperación o si se siente bien. Tenga en cuenta su salud mental y el trabajo que realiza. Pregunte a su empresa qué ayuda puede proporcionarle y qué ajustes pueden aceptar.</p> <p>Es posible que también quiera intentar algo nuevo, inclusive un nuevo puesto de trabajo o formación. Discuta esta posibilidad con su responsable de área, ya que posiblemente podrá ayudarle.</p> <p>El estrés psicológico puede aumentar cuando se siente desamparado o en una situación estresante. Por lo tanto, intente hacer cambios en su entorno laboral que limiten el estrés. Puedo hacerlo con la ayuda de su responsable de línea o su supervisor.</p> <p>Puede obtener más aptitudes para su CV, fortalecer su salud mental y su bienestar, y ser más productivos a través de un cambio en su trabajo o en sus responsabilidades.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i> Cómo obtener ayuda: mentalhealth.org.uk</p> <p>Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk</p> <p>Cómo obtener ayuda de mi empresa: time-to-change.org.uk</p> <p>Comprender el acoso: tuc.org.uk</p> <p>El acoso y la hostilidad en el trabajo: acas.org.uk</p> |
| <p>Obtenga ayuda de su supervisor, responsable de área en relación con su enfermedad mental.</p> <p>Proporcione opiniones relacionadas con la ayuda que recibe de su supervisor.</p> | <p>Sea consciente de los problemas potenciales o las situaciones estresantes en el trabajo. Su bienestar psicológico puede mejorar si trabaja de forma activa en hacer un cambio positivo y si sus supervisores consideran sus sugerencias.</p> <p>Hable de cualquier problema que exista en el trabajo en las reuniones del equipo, ya que es probable que otras personas tengan sentimientos o experiencias similares. Exprese sus ideas y opiniones de forma clara y sea receptivo a las sugerencias del resto de personas del equipo y de su responsable de área.</p> <p>Después de un largo descanso o un periodo de enfermedad, considere la opción de una reintegración gradual al trabajo. De esta forma, la confianza en sí mismo aumentará a medida que asume más trabajos y responsabilidades.</p> <p>Utilice el apoyo que le ofrece su empresa (p. ej. servicios sociales o de Servicio de Salud Laboral) o consulte a su médico de familia o a un especialista en salud mental.</p> <p>Proporcione opiniones acerca de la asistencia que ha recibido. Estas opiniones ayudarán a entender su situación y a diseñar un mejor apoyo para usted en el futuro.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i> Hablar con su supervisor o responsable de área sobre su enfermedad mental: rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo</p> <p>Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk</p> <p>Soporte en el lugar de trabajo: time-to-change.org.uk</p> <p>Cómo explicárselo a mi director: time-to-change.org.uk</p> |

| ACCIONES PARA TRABAJADORES | EJEMPLOS | RECURSOS DE APOYO |
|---|--|---|
| <p>Su bienestar y su productividad pueden aumentar a través de las buenas relaciones en el lugar de trabajo.</p> <p>Desarrolle el valor para hablar sobre sus problemas de salud mental con los compañeros más cercanos.</p> | <p>La cooperación y el trabajo en equipo no sólo proporcionan fuerza en el trabajo y en la vida diaria, sino que también crean una atmósfera de trabajo que facilita la resolución de problemas conjunta entre usted y sus compañeros, consolidándose como grupo y consiguiendo objetivos comunes.</p> <p>El trabajo en equipo requiere tener buenas relaciones con sus compañeros y también puede ser un buen mecanismo de soporte para usted durante periodos de enfermedad.</p> <p>El estrés en el trabajo o dentro de un equipo puede minimizarse si existe una comunicación buena y respetuosa entre los compañeros/el equipo.</p> <p>La participación activa en las reuniones del equipo y del departamento genera transparencia y confianza, y fortalece las relaciones.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Cómo cuidar de su salud mental: mentalhealth.org.uk</p> <p>¿Qué le funciona? Respaldar a los compañeros: mentalhealth.org.uk</p> <p>Guía para sobrevivir a la vida laboral: mind.org.uk</p> |
| <p>Mantener buenas relaciones con la familia y los amigos, y crear nuevas relaciones, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir problemas psicológicos.</p> | <p>Las buenas y sinceras relaciones con la familia y los amigos son un pilar muy importante del apoyo: sirven como factor de protección para usted y su salud mental.</p> <p>Las relaciones estables y duraderas son especialmente importantes en tiempos difíciles. Los amigos y los familiares proporcionan apoyo, prestan ayuda durante el periodo de recuperación y también ayudan a valorar sus elecciones.</p> | <p>Recomendaciones para la promoción de la salud mental (PAPPS) http://www.seguridad.gob.sv/observatorio/publicaciones/folletosaludmental.pdf</p> <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Mantenerse en contacto: mentalhealth.org.uk</p> <p>Seguir adelante; influencia de la salud mental en las relaciones: mentalhealth.org.uk</p> |
| <p>No olvide comunicar los problemas o las preocupaciones que pueda tener, ya sea con su médico, amigos y familiares, o con su responsable de área.</p> <p>La buena comunicación en el lugar de trabajo proporciona una atmósfera laboral relajada y contribuye a su propio desarrollo personal.</p> <p>La comunicación honesta y abierta con su médico también puede ayudarlo a facilitarse soporte para que usted permanezca en el trabajo.</p> | <p>¿Sabe cómo comunicar un problema o una preocupación en particular a su médico o responsable de área? No tenga miedo de buscar ayuda profesional si tiene alguna preocupación.</p> <p>Haga una lista de los problemas o las preocupaciones que pueda tener en su trabajo, ya sea por sí mismo o con compañeros, que puedan solucionarse de forma estructurada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Está satisfecho con la situación laboral actual o la cambiaría? • ¿Qué problemas ve o prevé en el trabajo? • ¿Se le ocurre alguna solución que usted o su equipo puedan aplicar? • ¿Qué puede hacer por sí mismo? <p>La falta de comunicación es un tipo de estrés psicológico y puede generar un riesgo de enfermedad mayor. Por lo tanto, tiene que desarrollar el valor para hablar sobre las cosas que realmente te interesan.</p> <p>Estamos en constante comunicación. Las expresiones faciales y los gestos muestran a las demás personas cómo se siente. Adopte una actitud abierta en relación con sus preocupaciones y sus sentimientos.</p> <p>Si no es posible remediar la situación directamente, puede ayudar la presencia de un tercero neutral.</p> <p>Sea abierto y honesto con su médico. Puede prestarle apoyo adicional para ayudarlo a permanecer en el trabajo o a reincorporarse más rápido.</p> | <p><i>Recursos en inglés:</i></p> <p>Pida ayuda: mentalhealth.org.uk</p> <p>Cómo obtener ayuda profesional: time-to-change.org.uk</p> <p>Trabajar con su médico: rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo</p> |





Este proyecto ha sido financiado por el Programa de Fomento del Empleo y la Solidaridad Social de la Unión Europea - PROGRESS (2007-2013).

Este programa está gestionado por la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Igualdad de Oportunidades de la Comisión Europea. Se estableció para apoyar financieramente la ejecución de los objetivos de la Unión Europea en el área de Empleo y Asuntos Sociales, según lo establecido en la Agenda Social, y así contribuir al alcance de los objetivos de la Estrategia de Lisboa en estos ámbitos. Este programa, de 7 años de duración, se dirige a todas las entidades interesadas en fomentar el desarrollo de un empleo adecuado y eficaz, la legislación social y las políticas en la UE27 y los países AELC/EEE, así como en aquellos candidatos y precandidatos a la UE.

La misión de PROGRESS es fortalecer la contribución de la UE en apoyo del compromiso de los Estados miembros. PROGRESS es fundamental para:

- ofrecer análisis y asesoramiento político sobre las áreas del programa PROGRESS;
- supervisar e informar sobre la aplicación de la legislación y las políticas de la UE en las áreas de desarrollo normativo del programa PROGRESS
- promover la transferencia de políticas, el aprendizaje y el apoyo entre los Estados miembros sobre los objetivos y prioridades de la UE, y
- divulgar los puntos de vista de las partes interesadas y de la sociedad en general

Para obtener más información, consulte: ec.europa.eu/progress

La información contenida en esta publicación no refleja necesariamente la posición u opinión de la Comisión Europea, que es el Órgano de Contratación.

Socios



**new
economy**

EISD



Cheshire and Wimal Partnership **WIP**

Mersey Care **NHS**

Mersey Care **NHS**

El conjunto de guías de salud mental y empleo han sido desarrolladas por:

Vladimir Sotirov, Dimitar Germanov, Tsveta Zlateva, Kalina Denkova y Katina Pancheva (European Institute of Sustainable Development); Teresa Orihuela Villameriel, Loreto Cantero López, Eva Iglesias Vazquez y Sara Marcos Ispuerto (Fundación INTRAS); Greater Manchester Public Health Practice Unit; Kirstie Haines y Christopher Pope (New Economy); Pablo García-Cubillana de la Cruz, Carmen Pérez Romero, Evelyn Huizing y Yolanda Fornieles García (Servicio Andaluz de Salud y Escuela Andaluza de Salud Pública); Dr. Christiane Hillger y Maïke Bellmann (Technische Universität Dresden - orschungsverbund Public Health Sachsen und Sachsen Anhalt).

Los enlaces están actualizados a fecha de marzo de 2012.

Si alguno de ellos no funcionara, puede intentar localizarlos accediendo a la pagina principal del sitio web referenciado..