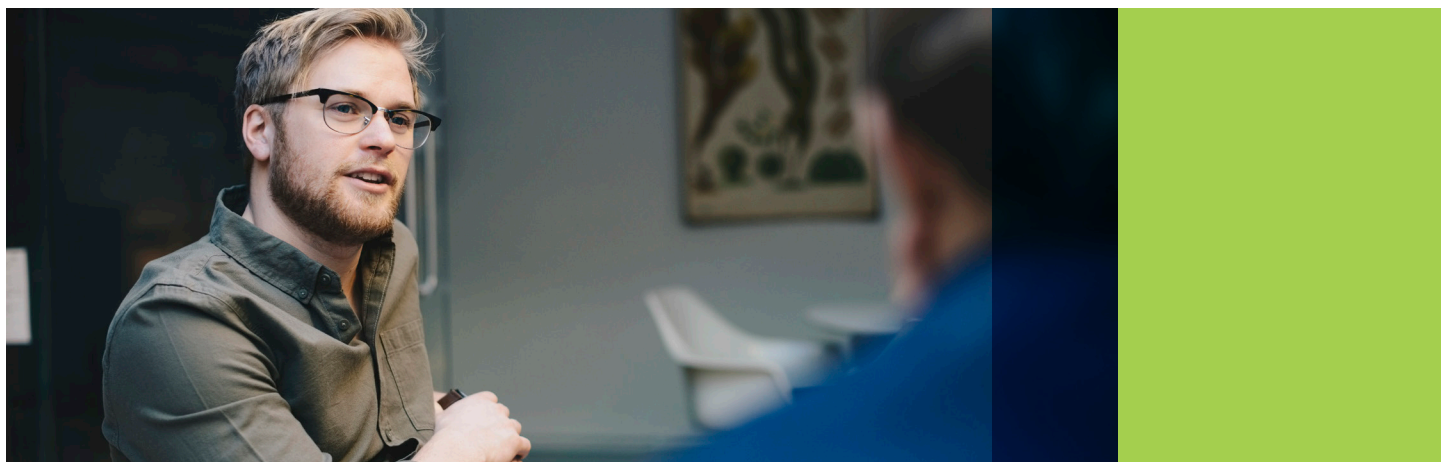


# Ayuda para compañeros de trabajo angustiados



Los problemas de salud mental no tratados presentes en el lugar de trabajo afectan de manera muy negativa a todo el personal, y los compañeros de trabajo suelen sentirse perdidos, solos y desconectados. Debido a la cantidad de tiempo que las personas pasan en el trabajo y a las relaciones laborales estrechas que se forjan entre compañeros, el lugar de trabajo ofrece una oportunidad única para la detección temprana de posibles problemas de salud mental y para brindar asistencia.

**Si está preocupado por un compañero, use un enfoque como, por ejemplo, NOTICE. TALK. ACT.™ (Darse cuenta, hablar, actuar)**

**DARSE CUENTA.** Si observa que el comportamiento o el desempeño de un compañero de trabajo cambia con el tiempo, fíjese si los cambios persisten durante dos semanas o más, lo cual sugiere que se trata de algo más que solo un mal día.

**HABLAR.** Busque un lugar tranquilo y privado para preguntarle cómo se siente. El hecho de expresar su preocupación demuestra compromiso con la preservación de un entorno de trabajo sano y seguro. Cuando hable con un compañero de trabajo, mencione ejemplos específicos de las conductas que le preocupan. Asegúrese de no juzgar a la persona ni darle consejos. Lo mejor es hacer de cuenta que no sabe lo que está sucediendo y que quiere que la persona le cuente. Recuérdele que todos tenemos dificultades de vez en cuando y que en esos momentos es útil recibir apoyo adicional. Sepa escuchar. Pregunte cómo puede ayudar.

**ACTUAR.** Además de escuchar, intente conectar a la persona con la atención que necesita. Si su empleador ofrece un programa de asistencia para empleados (EAP), comparta información acerca de cómo conectarse con este recurso confidencial. Además, recomiende a la persona que consulte a su médico. Si está preocupado por su seguridad inmediata, no deje a la persona sola. Solicite asistencia de emergencia y permanezca allí hasta que llegue la ayuda. Vuelva a comunicarse con la persona pasado un día o dos para ver cómo está.

**Recuerde que usted no es terapeuta.** Derívelo a recursos apropiados y simplemente continúe desempeñando el papel de compañero de trabajo preocupado que está allí para ayudarlo.

## Acoso en el lugar de trabajo

El acoso solía ser un problema que afectaba, en su mayoría, a niños. Sin embargo, ya no es así. Cada vez más adultos denuncian haber sido víctimas de maltrato y hostilidad en el trabajo. Acoso en el lugar de trabajo implica diferentes acciones repetidas e intencionales que suponen agresión, hostilidad, aislamiento social y falta de respeto. Si bien estas acciones suelen suceder en persona, también pueden tener lugar a través de correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales. Algunos entornos de trabajo son más propensos a fomentar el acoso, como aquellos donde se manejan niveles altos de estrés y cargas de trabajo muy demandantes, y aquellos donde los empleados sienten mucha inseguridad laboral o aburrimiento. Muchos trabajadores sienten vergüenza de ser el blanco de acoso en el lugar de trabajo y tienen miedo de denunciar los incidentes<sup>2</sup>.

Si observa o sufre una situación de acoso, haga la denuncia ante su supervisor o el departamento de recursos humanos. Si su organización cuenta con un programa de asistencia para empleados (EAP), solicite asesoramiento sobre resolución de conflictos y recursos para el manejo del estrés.

## Desgaste laboral<sup>3</sup>

Si bien no se considera una enfermedad mental, sí se lo considera un problema de salud mental. El desgaste laboral afecta cada vez más a los lugares de trabajo. Es más probable que los empleados sufran este problema cuando se dan las siguientes condiciones:

- esperan demasiado de sí mismos.
- sienten que el trabajo que hacen nunca es lo suficientemente bueno.
- se sienten ineptos o incompetentes.
- sienten que no se valora su esfuerzo en el trabajo.
- se les imponen exigencias poco razonables.
- ocupan puestos que no son adecuados para ellos.

Es posible que las personas sufran de desgaste profesional y no lo sepan. Quizás crean que solo están teniendo dificultad para mantener el ritmo durante momentos de estrés y nieguen el problema. Sin embargo, el estrés suele suponer una sensación de urgencia, mientras que el desgaste suele manifestarse como un sentimiento de impotencia, desesperación o apatía, lo cual se asemeja más a la depresión en la serie continua de sentimientos.

A continuación, se enumeran algunos de los síntomas que pueden sugerir que una persona sufre de desgaste profesional:

- menos eficiencia y energía
- menos motivación
- más errores
- fatiga
- dolores de cabeza
- irritabilidad
- más frustración
- desconfianza
- más cantidad de tiempo trabajado y menos productividad



### ¿Qué se puede hacer?

Promueva una cultura de trabajo positiva y favorable, de manera que los compañeros de trabajo que tengan problemas sientan la confianza para pedir y recibir ayuda.

## Consejos para lidiar con un entorno laboral estresante

- Intente evitar conflictos innecesarios o hacer exteriorizaciones cuando se sienta estresado.
- Tómese descansos breves del trabajo, según corresponda.
- Salga a caminar al aire libre para respirar y mejorar la concentración.
- Resérvese un momento para leer los correos electrónicos y mensajes telefónicos, en lugar de ocuparse de cada uno a medida que los recibe.
- Si se siente abrumado, haga una lista de todas las tareas actuales y concéntrese en una a la vez. No intente hacer todo al mismo tiempo. Pídale a su gerente que lo ayude a priorizar las tareas que son más importantes.
- Concéntrese en las soluciones, más que en los problemas.

#### Fuentes:

1. American Psychiatric Association Foundation Center for Workplace Mental Health (Centro de Salud Mental en el Trabajo de la Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría). Notice. Talk. Act. at Work: Creating a Mentally Healthy Workplace (Darse cuenta. Hablar. Actuar. en el trabajo: Cómo crear un lugar de trabajo que promueva la salud mental), 2020.
2. Raypole, C. How to Identify and Manage Workplace Bullying (Cómo identificar y abordar el acoso en el lugar de trabajo), 2019.
3. Mayo Clinic. Job burnout: How to spot it and take action (Desgaste laboral: Cómo detectarlo y tomar medidas prácticas), 2018.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.