BIENESTAR LABORAL

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

CAPÍTULO N°4: "SABER IDENTIFICAR LAS SEÑALES PUEDE SALVAR UNA VIDA"

Los problemas de salud mental son comunes y afectan a 1 de cada 4 personas en algún momento de su vida. Aprender a reconocer los cambios en el comportamiento es fundamental para brindar un apoyo oportuno y evitar que el malestar se convierta en una crisis mayor.

Señales de Alerta (Qué observar):

- **Cambios en el ánimo y palabras:** Expresiones de desesperanza como "todo es inútil", "soy una carga" o "mejor sin mí.
- **Comportamiento inusual:** Aislamiento social, falta de comunicación, desmotivación o tristeza excesiva e irritabilidad constante.

Cómo Actuar (Acciones de Apoyo):

- **Escuchar sin juzgar:** Si notas estas señales en alguien, ofrécele un espacio de escucha segura y acompaña sin ridiculizar.
- **Preguntar directamente:** Si te preocupa que un colega piense en el suicidio, pregúntale de forma clara y directa: "¿Has pensado en el suicidio?"; hablar del tema no lo hace más probable, al contrario, puede abrir la puerta a la ayuda.

Recursos de Ayuda Inmediata:

Línea de Prevención del Suicidio: Si tú o alguien que conoces está en crisis, llama al *4141 desde celulares. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.