

CHARLA DE SEGURIDAD

Salud Mental y Fatiga

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La tasa de suicidio de trabajadores de construcción es 4 veces la de la población general (OSHA). La fatiga aumenta lesiones en 18-30% en turnos extendidos (OSHA). El 83% de los trabajadores ha sufrido un problema de salud mental. Su mente importa tanto como su casco.

4x

Mayor tasa de suicidio en construcción vs población

30%

Más lesiones en turnos nocturnos vs diurnos (OSHA)

100%

La salud mental y fatiga son manejables

5 Acciones para Proteger su Salud Mental

Cuidar su mente no es debilidad — requiere verdadera fuerza:

1

HABLE — ROMPA EL SILENCIO

Si está luchando, dígame a alguien. Un compañero, supervisor, amigo, o llame a una línea de ayuda.

2

OBSERVE SEÑALES EN SU EQUIPO

Aislamiento, cambios de humor, irritabilidad, conducta riesgosa, fatiga o uso de sustancias. Pregunte.

3

MANEJE LA FATIGA — DORMIR NO ES OPCIONAL

Duerma 7-9 horas. La fatiga deteriora el juicio como el alcohol. Reporte si está demasiado cansado.

4

TOME DESCANSOS Y RECUPÉRESE

Use las pausas para descansar de verdad. Aléjese de la tarea. Pausas cortas previenen el agotamiento.

5

CONOZCA SUS RECURSOS

Programas EAP, líneas de crisis, apoyo entre pares. Sepa qué hay disponible antes de necesitarlo.

Verificación Diaria de Bienestar

- ¿Durmió al menos 7 horas anoche?
- ¿Puede concentrarse y tomar decisiones seguras hoy?
- ¿Alguien de su equipo muestra señales de estrés inusual o aislamiento?
- ¿Sabe cómo acceder al EAP o recursos de salud mental de su empresa?
- ¿Tomó un descanso real hoy — no solo una pausa rápida?

Reconozca las Señales de Advertencia

Señales de fatiga

Dificultad para concentrarse, reacciones lentas, malas decisiones, bostezos, irritabilidad.

Señales de depresión

Tristeza persistente, pérdida de interés, cambios en apetito/sueño, desesperanza, aislamiento.

Señales de ansiedad

Preocupación constante, inquietud, dificultad para dormir, tensión física, evitar situaciones.

Uso de sustancias

Mayor consumo de alcohol/drogas para enfrentar, llegar alterado, ocultar el consumo.

Señales de agotamiento

Cansancio a pesar de descansar, cinismo, bajo rendimiento, desconexión del trabajo.

Señales de crisis

Hablar de ser una carga, regalar posesiones, despedirse, conducta temeraria. ACTÚE AHORA.

Errores Comunes que Empeoran las Cosas

- ✗ "Aguantar" en vez de buscar ayuda — suprimir problemas los empeora, no los mejora
- ✗ Usar alcohol o drogas para enfrentar — las sustancias enmascaran el dolor pero multiplican problemas
- ✗ Trabajar peligrosamente fatigado — un trabajador cansado es inseguro para todos en el sitio
- ✗ Ignorar señales en compañeros — "no es mi asunto" cuesta vidas. Revise a su equipo
- ✗ Pensar que la salud mental está separada de la seguridad — su estado mental afecta su seguridad física

Lo que Puede Hacer Hoy

- ✓ Pregunte "¿Estás bien?" — esas palabras pueden salvar una vida. No necesita ser terapeuta
- ✓ Línea de crisis — busque la línea de ayuda de su país, gratuita y confidencial
- ✓ Dormir es EPP para su cerebro — 7-9 horas. Menos de 6 duplica su riesgo de lesión
- ✓ Está bien no estar bien — la fuerza es reconocer cuándo necesita ayuda y buscarla
- ✓ Construya conexiones — almuerce con su equipo, hable de más que solo trabajo

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cómo están afectando las horas extras la energía y concentración de nuestro equipo?
2. ¿Todos conocen el EAP y los recursos de salud mental disponibles?
3. ¿Se sentiría cómodo diciéndole a su supervisor si estuviera luchando?
4. ¿Qué podemos hacer como equipo para cuidarnos mutuamente?
5. Si notara que un compañero se aísla, ¿qué haría?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____