



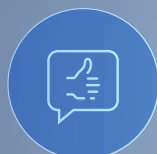
Bienestar en el lugar de trabajo:

COVID-19, estrés y salud mental

La pandemia de la COVID-19 nos ha afectado a todos. Las personas han estado experimentando diferentes grados de estrés, ansiedad, miedo, dolor y soledad durante meses. Nuestras vidas tienen una incertidumbre adicional con respecto a nuestra salud y bienestar físico, mental y financiero. Si bien los sacrificios que estamos haciendo por nuestra salud, las familias y las comunidades son temporales, no alivia la situación. Es normal, razonable y comprensible que cualquier persona sienta ansiedad, depresión, adicción u otros problemas de salud mental o conductual.

Los empleadores se encuentran en una posición única para apoyar a los trabajadores al hacer lo siguiente:

- Fomentar un entorno laboral abierto y solidario.
- Conocer las señales de que alguien puede estar teniendo dificultades y responder a ellas.
- Compartir recursos con todos los empleados y alentarlos a utilizarlos.
- Tomar medidas para apoyar la salud mental, incluso brindar adaptaciones, cuando corresponda.



Apoye a sus empleados

Entorno abierto y solidario

Un primer paso para apoyar a los empleados es reconocer sencilla y genuinamente que este ha sido un momento difícil. Enfátice que es entendible tener dificultades. Comparta información sobre los recursos y apoyos disponibles con todos, no solo con una persona que crea que puede estar pasando por un momento difícil. Considere enviar mensajes de correo electrónico a todo el personal, indicar los recursos y apoyos disponibles durante las reuniones del personal y publicar información en áreas públicas del lugar de trabajo. Informe con frecuencia al personal que cualquier persona podría estar pasando por una situación difícil en este momento y aliente a todos a buscar ayuda, ya sea a través del trabajo o de un recurso externo.

También puede ser útil brindar a los empleados información actualizada y novedades sobre la pandemia y su impacto en la empresa u organización. Sea lo más flexible posible con el trabajo remoto, los horarios, los descansos, etc., para que los empleados puedan atender sus necesidades de salud mental durante el día.

Señales que indican que alguien puede necesitar ayuda

Los siguientes comportamientos pueden ser señales que indican que alguien está teniendo dificultades:

- Cambios en los hábitos laborales.
 - Productividad más baja de lo normal (por ejemplo, trabajar lentamente, no cumplir con los plazos).
 - Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
 - Olvido de tareas, trámites o solicitudes.
 - Exceso de trabajo.
- Dificultades con los cambios en los procedimientos o las rutinas de trabajo.
- Nuevos casos de ausentismo o impuntualidad.
 - Avisos frecuentes de ausencia por enfermedad.
 - Reuniones perdidas.
 - Impuntualidad.
- Cambios en la conducta.
 - Signos de nerviosismo, inquietud o irritabilidad en exceso.
 - Parecer pasivo, preocupado o tenso.
 - Signos de fatiga excesiva.
- Parecer retraído.
 - Signos de falta de voluntad para comunicarse o retirarse de las interacciones.
 - Parecer insensible o no mostrar emociones.

El supervisor, el Departamento de Recursos Humanos o el empleador no tienen la función de diagnosticar a una persona. No obstante, corresponde analizar los cambios en el desempeño laboral. Al hablar con los empleados (ya sea que usted inicie la conversación o que ellos lo hagan):

- Escuche con empatía.
- Tranquilícelos con respecto a su experiencia y su valor en el lugar de trabajo.
- Hágales saber que comprende que están teniendo dificultades y quiere ayudarlos.
- Considere ofrecerles comentarios constructivos y orientación centrada en las tareas.
- Ofrezca brindarles apoyo continuo y pregúnteles cómo están habitualmente, si ellos así lo desean.
- Brinde información sobre apoyos y recursos disponibles.

Información sobre los recursos disponibles

Informe a todos los empleados que encontrar formas de hacer frente a los desafíos es importante para todos, que hay apoyo disponible y que se los alienta a comunicarse.

- Recuerde a los trabajadores los apoyos que están disponibles a través del plan de atención médica que usted ofrece.
- Comparta el folleto de WEDC y DHS: [Apoyo y recursos para hacer frente al estrés a causa de la COVID-19](#).
- Derive a las personas a su Departamento de Recursos Humanos o programa de asistencia al empleado, si corresponde.

Pasos adicionales para apoyar la salud mental en el lugar de trabajo (de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)) <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/tools-resources/workplace-health/mental-health/>

- Ponga a disposición de todos los empleados herramientas de autodiagnóstico de la salud mental (<https://screening.mhanational.org/screening-tools>).
- Ofrezca exámenes clínicos gratuitos o subsidiados para la depresión por parte de un profesional de atención médica calificado, y comentarios dirigidos y derivación clínica cuando corresponda.
- Ofrezca un seguro médico con bajos costos o sin costos de bolsillo para medicamentos para la depresión y asesoramiento sobre salud mental.
- Brinde capacitación a los gerentes para ayudarlos a reconocer los signos y síntomas del estrés y la depresión en los miembros del equipo y animelos a buscar ayuda de profesionales de salud mental calificados.
- Brinde a los empleados oportunidades para participar en las decisiones sobre temas que afectan el estrés laboral.
- Proporcione adaptaciones razonables. No solo apoyará a sus empleados; también es un requisito de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades.

Recursos adicionales para empleadores sobre la COVID-19 y la salud mental

- **Ocho formas en que los gerentes pueden apoyar la salud mental de los empleados** (<https://hbr.Org/2020/08/8-ways-managers-can-support-employees-mental-health>)
- **Ayude a los empleados a mantener una salud mental positiva durante el brote de la covid-19** (<https://www.Wsps.Ca/information-resources/articles/help-your-workers-maintain-positive-mental-health.AspX>)
- **Estrategias laborales para la salud mental** (<https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com>)

