



BE4ALL (Pertenenencia y Excelencia para Todos) es un esfuerzo conjunto de las organizaciones SMART, SMACNA e ITI para crear una cultura a nivel industrial en la que todos formen parte y sean bienvenidos, incluyendo a los grupos de representación históricamente marginada, y donde todos nos esmeremos para cumplir las más altas normas de rendimiento y profesionalismo, cuyo resultado sea una próspera industria sindicalizada de hojalatería que afirme la dignidad y la valía de todos nosotros. Estas conversaciones en el taller se dan en apoyo a esta misión.

Herramientas para conversaciones BE4ALL Fomentando la Salud Mental en el Ámbito Laboral

Se ha observado un incremento en el número de individuos que experimentan síntomas de trastornos de ansiedad y depresión en los Estados Unidos. Es crucial brindar apoyo para la salud mental y mitigar los factores estresantes para los trabajadores. **A continuación, te ofrecemos algunas formas de ser un líder compasivo y establecer un ambiente de apoyo:**

- **Promueve la conciencia sobre los factores estresantes propios del trabajo y elimina el estigma asociado a las condiciones de salud mental** y al uso de sustancias, facilitando conversaciones sobre el tema. Hazles saber que es completamente normal sentir estrés en ciertos momentos y brinda la seguridad de que pueden acudir a ti si necesitan hablar.
- **Mantén un contacto periódico con los demás para preguntarles cómo se encuentran** y si hay algo que puedas hacer para apoyarlos. Organiza reuniones grupales para fomentar la conexión y brindar un espacio donde los trabajadores puedan expresar preocupaciones, hacer preguntas y recibir información sobre formas de hacer frente al estrés, desarrollar resiliencia y buscar apoyo externo si es necesario.
- **Fomenta las conexiones y anima a las personas a apoyarse mutuamente al mantenerse en contacto unos con otros** y/o crear un "sistema de compañeros". Ayudar a los demás beneficia a ambas partes, ya que puede mejorar el sentido de control, pertenencia y autoestima de un individuo.
- **Demuestra ser un buen ejemplo** mostrando tu lado más personal y reconociendo que tú también te sientes estresado. Además de ser más abierto, es importante cuidar tu propia salud mental practicando el autocuidado, como asegurarte de dormir lo suficiente, hacer ejercicio y tomarte descansos, y estableciendo límites entre el trabajo y la vida personal.
- **Busca formas de reducir el estrés** compartiendo las responsabilidades cuando sea posible y permitiendo más tiempo para terminar las tareas. Sé realista y justo en tus expectativas. Deja que la gente tenga más flexibilidad para elegir sus horarios de trabajo y ámalos a establecer un momento para desconectarse al final del día.

Identificando las señales y síntomas de angustia:

El estrés puede manifestarse de manera diferente en cada persona, aquí tienes algunos ejemplos:

1. Irritabilidad, enojo o negación
2. Sensación de nerviosismo o ansiedad
3. Falta de motivación
4. Sensación de cansancio, abrumo o agotamiento
5. Sentimientos de tristeza o depresión
6. Dificultad para dormir o concentrarse
7. Involucrarse en conflictos en el trabajo
8. Problemas para completar tareas o cumplir con plazos
9. Entregar trabajos de baja calidad



Reducir el estrés laboral beneficia a todos. ¿Qué puedes hacer para ayudar?

Lo más importante es mostrar compasión y brindar apoyo adicional a los trabajadores que parecen tener dificultades. Si tú o alguien que conoces necesita hablar con alguien, te animamos a usar la Línea de **Ayuda de SMOHIT**, disponible las 24 horas para los miembros de SMART y sus familias, al **877-884-6227**. Es gratuita, confidencial y voluntaria.



Escanea este código QR para agregar la Línea de Ayuda de SMOHIT como contacto a tu teléfono.

CONVERSACIÓN DEL PERSONAL Y NOTAS:

¿Cómo podrías brindar apoyo a un colega que está atravesando un momento difícil?

¿Qué acciones puedes realizar para disminuir tu propio nivel de estrés?

Recuerda un momento en el que alguien te brindó apoyo durante un período estresante en tu vida

*La información de estas "Herramientas para conversaciones" proviene de la lista de verificación "Lugar de trabajo seguro, mente sana" de OSHA para apoyar la salud mental en el lugar de trabajo. Puedes acceder a ella aquí: https://www.osha.gov/sites/default/files/Checklist-Supervisor_508.pdf



Utilice el enlace o escanee el código QR para acceder a la encuesta:
Herramientas para conversaciones BE4ALL
Fomentando la Salud Mental en el Ámbito Laboral
<https://fs19.formsite.com/smacna/psm8czyygu/index>

