

Octubre 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En determinadas situaciones, personas que nos rodean pueden entrar en crisis de salud mental: depresión, problemas con el alcohol, ansiedad, oír voces...; sin embargo, no siempre sabemos qué hacer ante estas situaciones y respondemos alejándonos de la persona, quedándonos paralizados ante algo que desconocemos, o temiendo meter la pata y empeorar la situación.

Si en un entorno de trabajo hay alguien que lo está pasando mal y deseas apoyarle, te pueden ser de utilidad estas recomendaciones:

1. Elige al compañero más cercano que de forma voluntaria quiera expresarle la preocupación de todos y el deseo de apoyarle.
2. Evita ser paternalista: escucha a la persona, intenta comprenderla y ofrecerle tu ayuda.
3. Sé honesto y pregunta qué tipo de ayuda puedes dar. Averigua qué es lo que necesita en temas concretos, y respeta su decisión si rechaza tu ayuda.
4. Ofrece apoyo realista, y expón tus limitaciones (de tiempo, de intimidad...).
5. Por respeto a la persona que sufre, las personas del entorno laboral que se impliquen deben hacerlo de un modo voluntario, no obligado.
6. Sólo se realizarán las reuniones formales sin la persona que sufre con el fin de que el grupo se apoye en ciertas situaciones conflictivas o para que se resuelvan los problemas que surjan, procurando tener en cuenta las siguientes reglas:
 - a. No se trata de hablar continuamente de la persona. Cuidaremos cómo hablamos de la persona que lo está pasando mal.
 - b. No planificar, ni tomar decisiones por la persona.
 - c. No interpretar lo que sucede.
 - d. Expresar las propias emociones y escuchar las de los demás. Hablar de cómo nos afecta esta situación.
 - e. Si nos reunimos es para mejorar el apoyo que damos.

