

Charla de Seguridad: Cuidando tu Salud Mental

Buenos días, equipo.

Hoy quiero hablar de algo de lo que no hablamos lo suficiente: la salud mental. En este trabajo usamos EPP para proteger nuestro cuerpo. Pero también necesitamos proteger lo que pasa dentro de nuestra mente y nuestro corazón

Puntos Clave

1. **Empieza contigo mismo.** Si estás agotado, no puedes presentarte plenamente para tu familia o tu cuadrilla. Cuida de ti primero.
 2. **Cuida tu diálogo interno.** Todos cometemos errores. No te castigues con palabras duras que nunca le dirías a un amigo. Anímate de la misma manera que animarías a tu compañero.
 3. **La gratitud ayuda.** Cada mañana, de camino al trabajo o mientras te preparas para el día, piensa en al menos una cosa por la que estés agradecido. Luego date crédito por levantarte y presentarte.
 4. **Escuchar importa.** A los líderes se les entrena para hablar, pero la verdadera fortaleza está en escuchar. Si alguien se abre contigo, no necesitas arreglar todo. Solo escucha. Ser escuchado puede hacer toda la diferencia.
 5. **No estás solo.** La mayoría de nosotros cargamos con estrés, problemas familiares, dificultades económicas o simplemente nos sentimos abrumados. Hablar de ello no te hace débil, demuestra valor.
-

Reto para la Cuadrilla

Antes de terminar, pensemos cada uno en una cosa por la que estemos agradecidos fuera del trabajo. No tienes que compartirlo en voz alta si no quieres. Solo tómate un segundo para notarlo.

Recuerda: La seguridad no es solo cascos y guantes. También se trata de cuidar tu salud mental y de estar pendiente unos de otros.