Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en esos momentos en que algo en el trabajo no se sentía bien, pero nadie dijo nada. Ahí es donde empieza el riesgo real. La salud mental y la seguridad psicológica no están separadas de la seguridad física, las impulsan. Cuando las personas se sienten estresadas, presionadas o inseguras de poder hablar, se quedan calladas, toman decisiones apresuradas o siguen adelante en situaciones que debieron haberse detenido. Ese silencio es lo que convierte pequeñas preocupaciones en lesiones graves.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los riesgos de salud mental en el trabajo no siempre parecen peligros, pero afectan directamente cómo las personas piensan, reaccionan y toman decisiones.

Cómo el Riesgo Psicológico Se Convierte en Riesgo Físico

Cuando las personas se sienten apresuradas, abrumadas o incapaces de hablar, es más probable que tomen atajos, ignoren señales de advertencia o guarden silencio sobre condiciones inseguras. Esto aumenta las probabilidades de errores, casi-accidentes y lesiones que pudieron haberse prevenido.

Señales y Síntomas a Observar

- Dificultad para concentrarse o mantener el enfoque
- Mayor irritabilidad, frustración o aislamiento
- Fatiga, bajo nivel de energía o falta de motivación
- Apresurarse en las tareas o cometer más errores de lo habitual
- Evitar la comunicación o dudar al momento de hablar

Ruptura en la Comunicación y el Trabajo en Equipo

Cuando las personas no se sienten seguras de hablar, se pierde información importante. Los peligros no se reportan, las preguntas no se hacen, y los

equipos dejan de trabajar eficazmente en conjunto, lo que aumenta el riesgo general.

Estrés Acumulado y Fatiga

El estrés se acumula con el tiempo. Sin el apoyo o la recuperación adecuada, genera fatiga mental, tiempos de reacción más lentos y mala toma de decisiones, todo lo cual aumenta la probabilidad de lesiones físicas.

COMO PROTEGERSE

La seguridad mental se refleja en cómo piensas, reaccionas y decides durante el trabajo. Si tu concentración baja, tu riesgo sube. La clave está en detectarlo a tiempo y mantenerte en control.

Empieza Contigo

Antes que todo, hazte un chequeo. Si te sientes distraído, apresurado o mentalmente fuera de lugar, no lo ignores. Esa es tu señal de que debes bajar el ritmo y reiniciarte antes de continuar.

Habla Antes de Que Se Acumule

El silencio es donde los problemas crecen. Si algo no se siente bien, dilo a tiempo. Puede ser un peligro, confusión o presión.

- Señala las condiciones inseguras
- Haz preguntas cuando algo no tenga sentido
- Comparte los casi-accidentes o preocupaciones

No Dejes Que el Ritmo Te Controle

Trabajar rápido no es trabajar seguro si tu mente no está enfocada. Reduce el ritmo lo suficiente para mantenerte en control. Eso es lo que previene los errores.

Mantente Conectado con el Equipo

Trabajar en tu propia burbuja aumenta el riesgo. Mantente comprometido con los demás, comunícate con claridad y mantén la información en movimiento.

Reinicio Mental Rápido

El estrés se acumula en silencio durante el turno. No necesitas un descanso largo para remediarlo.

- Pausa unos segundos
- Respira profundo y vuelve a enfocarte
- Da un paso mental atrás antes de la siguiente tarea

Si Se Siente Demasiado, Actúa

Esto no es algo que se empuja y ya. Si el estrés está afectando tu concentración o tu seguridad, para y ocúpate de ello.

Habla con tu supervisor. Busca apoyo. Reiníciarte antes de continuar.

CONCLUSIÓN

La seguridad mental no es algo que ves, pero la sientes en cada decisión que tomas. Cuando te mantienes alerta, hablas y tomas control de tu ritmo, evitas que pequeños deslices mentales se conviertan en riesgos físicos reales. Mantenerte enfocado es parte de mantenerte seguro.
