

# Puntos en común para “Medidas de salud mental”

## Claves para la seguridad e higiene

### (1) Seamos conscientes del estrés

El estrés es provocado por una variedad de eventos. Comprobemos si hay factores estresantes en los alrededores, y si no hay reacciones al estrés sin darse cuenta.

**Chequeo** → ¿Ocurren estas cosas?

Enfrentamiento con superiores o subordinados, acoso sexual o de poder.

**Problemas de relaciones interpersonales**

Cambios de roles y puestos debido a **promoción, ascenso, reubicación o traslado.**

**Cambios en la calidad y cantidad del trabajo**

debido a largas jornadas laborales, cambios en el personal, incidencia de problemas, etc.

Generación de grandes responsabilidades debido a

**que sucedió un accidente o falla en el trabajo.**



Enfermedades o discordia familiar, problemas con las personas, accidentes y desastres, etc.

**Eventos individuales**

Reubicación sin acompañamiento familiar, mudanza, ruidos molestos, etc.

**Cambios en el entorno y régimen de vida**

Grandes deudas / préstamos en cuotas, fuente de ingresos, etc.

**Problemas financieros**

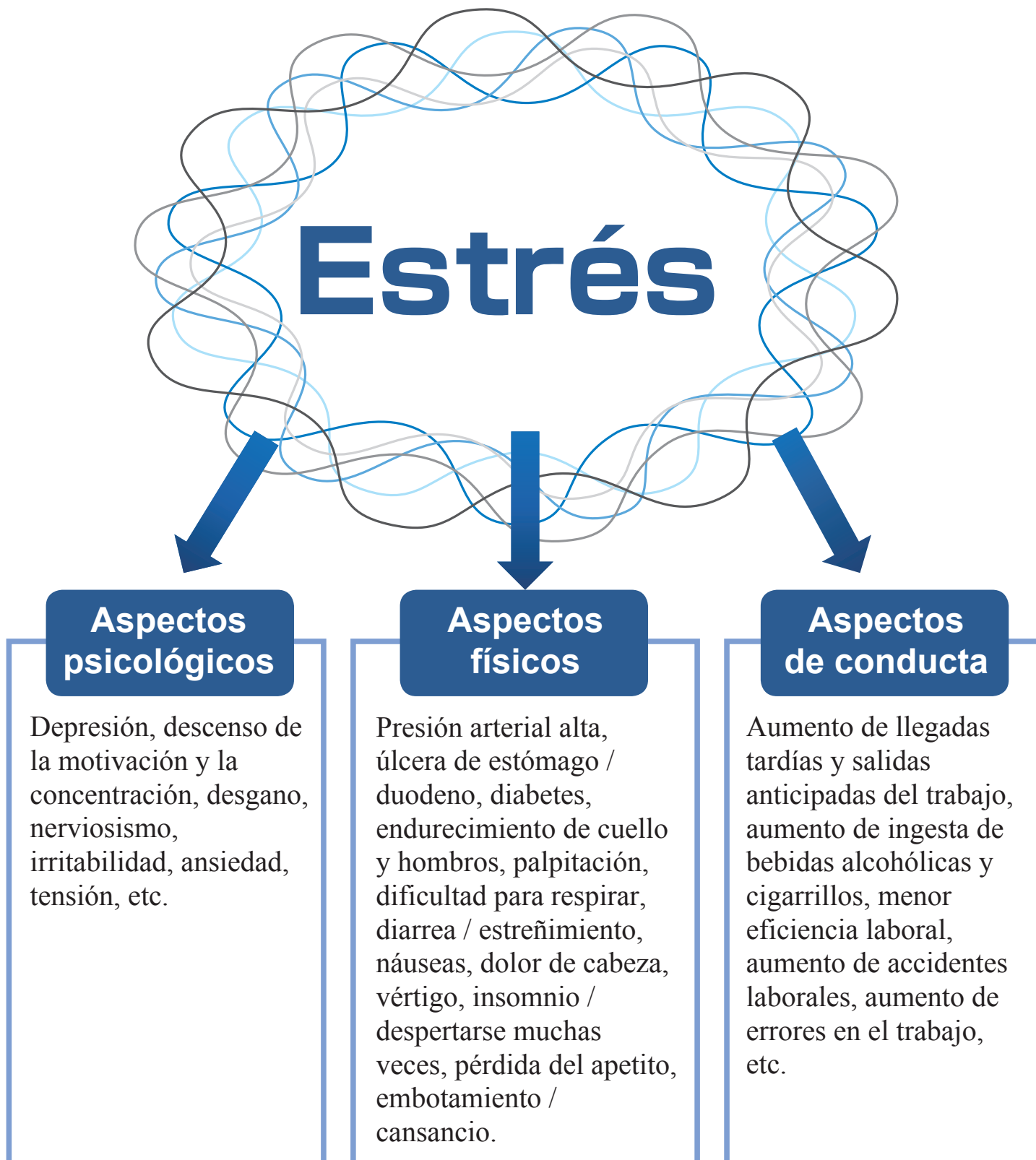
Muerte, enfermedad, delincuencia, etc., en familiares, parientes, amigos, etc.

**Eventos ajenos a uno mismo.**



## (2) Reacciones al estrés

Cuando aumenta el estrés, aparecen los siguientes cambios en la mente, el cuerpo y en el comportamiento diario.



## (3) Lidar bien con el estrés



No todo el estrés es dañino, y el estrés moderado puede alertar la mente, mejorar la eficiencia en el trabajo y estudio y proporcionar una excitación y tensión agradables. Sin embargo, si la excitación y la tensión se vuelven excesivas, el cuerpo y la mente no se podrán adaptar (trastorno de adaptación), provocando daños en la mente y el cuerpo. Para lidiar bien con el estrés, es muy importante darse cuenta rápidamente de que se está demasiado estresado y encontrar y practicar un método de afrontar del estrés que se adapte a las necesidades de uno.

### Chequeo → Claves para lidiar bien con el estrés

#### Claves → Aprender métodos de relajación

Aprender un método de relajación que se adapte a uno mismo es un arma poderosa para nosotros que vivimos en una sociedad estresante. Existen varios métodos de relajación, como el método de respiración y el de entrenamiento autógeno. Dentro de ellos, los estiramientos se pueden realizar fácilmente sin utilizar equipos o herramientas especiales y sin ocupar espacio ni mucho tiempo.

#### ¿Qué son los estiramientos?

Estirar los músculos lentamente los relaja, promueve la circulación sanguínea y es eficaz para relajar el cuerpo y la mente. Los músculos están tensos cuando mantienen la misma postura durante mucho tiempo (de pie / sentado). Los músculos también están tensos en situaciones estresantes como la cantidad de trabajo y las relaciones interpersonales. Hacer elongaciones entre los trabajos alivianará la tensión muscular y permitirá trabajar de manera eficiente en el próximo trabajo.

#### Claves del estiramiento

- 1 Hacer el estiramiento lentamente sin dar impulso
- 2 No dejar de respirar, haciéndolo de forma natural
- 3 Mantener el estiramiento entre 10 y 30 segundos
- 4 No estirar hasta el punto de sentir dolor  
(no excederse)
- 5 Centrar la atención en la zona que estira
- 6 Hacerlo con una sonrisa.



# Puntos en común para “Medidas de salud mental”

## (4) Aflojar el cuerpo en forma sencilla

### Calentamientos sencillos **Subir y bajar los hombros**

Subir los hombros, sostener por un momento, exhalar y al mismo tiempo relajar y dejar caer los hombros.



### Masajes **Cuello**

Agarrar la cabeza con los cuatro dedos distintos del pulgar y masajear presionando los músculos del cuello con el pulgar.



### Calentamientos sencillos **Rotación del cuello**

Relajar el cuello y los hombros y rotar lentamente el cuello.



### Estiramiento **Espalda**

Juntar las manos y estirar hacia adelante, mirando hacia el ombligo y doblando la espalda hacia adelante

### Estiramiento **Parte superior del cuerpo**

Estirar el pecho mientras mantiene las manos juntas y estirándolas hacia arriba



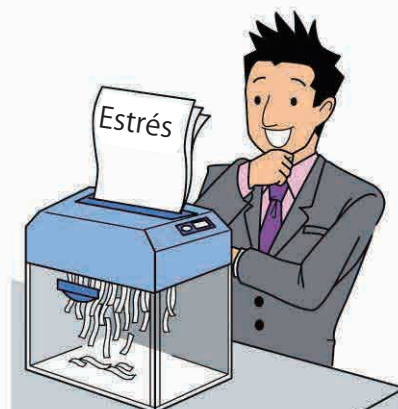
### Estiramiento **Cintura**

Estirar la cintura, girar el cuerpo hacia atrás y agarrar el respaldo.

## (5) Si siente estrés

### Claves ▶ Cortar finamente la tensión

Si, durante el día, siente que está tensionado, intente cambiar el estado de ánimo yendo al baño y respirando profundamente, o haciendo algún ejercicio ligero y tomando un descanso breve.



### Claves ▶ Hacer deportes moderadamente

Haciendo deportes moderadamente, se puede obtener una sensación de satisfacción, liberación y frescos, lo que ayuda a aliviar el estrés físico y mental. Cuando se trata de hacer un deporte, algunas personas tienen la imagen de competir por las habilidades viendo si se gana o se pierde, pero para aliviar el estrés, es importante tener la sensación de "disfrutar". Hacer el deporte que más le gusta de forma sencilla y en un ambiente cómodo.



### Claves ▶ No depender del alcohol o el cigarrillo para aliviar el estrés

Si se depende del cigarrillo o el alcohol para escapar del estrés, la cantidad eventualmente aumentará y, en algunos casos, se volverá una adicción, afectando la salud física y mental. Depender del cigarrillo y el alcohol para aliviar el estrés debe llamar la atención. Recomendamos otras formas de aliviar el estrés.





## (6) Comunicación en el trabajo

Revisemos el estado de salud en la rutina matutina.

Si hay problemas en las relaciones interpersonales verticales y horizontales en el lugar de trabajo, puede provocar accidentes / desastres, así como problemas de producción / calidad. Para eliminar accidentes y desastres en el lugar de trabajo, es necesario cambiar la cultura del lugar de trabajo a una cultura alegre, con trabajo en equipo y de participación preventiva.

### Ejemplos

### ¡Buena comunicación y soporte!

[1] Cuando llega al trabajo, salude primero con buen humor

¿Saluda y se despide de las personas que le rodean cuando llega al trabajo o se retira de su asiento?

[2] Al pedir una tarea, llamar por el nombre es un reconocimiento hacia la otra persona

Al hablar o al pedir un trabajo, ¿no tiene actitudes rudas?

[3] Cuando nos ayudan, agradecemos y elogiemos con una sonrisa

Cuando nos ayudan o asisten, ¿expresamos nuestro agradecimiento?

[4] Cuando estemos en problemas, mostrémonos de forma sincera

Cuando está en problemas, ¿no está embotellando sus emociones?

[5] En las reuniones, la relación de confianza se comienza escuchando

¿No interrumpe la conversación en las reuniones, interfiriendo la conversación del interlocutor?



### Ejemplos

### Eventos celebrados en el lugar de trabajo como parte de la creación de líneas de comunicación

- Encuentro atlético en la compañía
- Torneo de bolos
- Torneo de juegos con pelota
- Carrera de relevos de larga distancia interna de la compañía
- Carrera de relevos de larga distancia entre las divisiones de la empresa

## (7) PP de Salud

Es importante que cada uno de los trabajadores se interesen en su salud y la de sus subordinados y garantice la seguridad y la salud en el lugar de trabajo. En PP de Salud, cada persona se auto controla y comenta su estado de salud en la reunión de comienzo del trabajo. Entonces, el supervisor observa la salud de cada uno de sus subordinados y hace "preguntas" según sea necesario.

### Ejemplos

### 10 ítems de auto chequeo de salud

- [1] Tengo jaqueca
- [2] Tengo mareos, pérdida de equilibrio, zumbidos de oído
- [3] Tengo entumecimiento, calambres, dolor muscular en las extremidades, lumbago.
- [4] Tengo dolor de panza, diarrea, constipación
- [5] Tengo molestias en el estómago, dolor de estómago / nauseas
- [6] Tengo fiebre
- [7] Tengo molestias del corazón, palpitación, arritmia
- [8] Tengo hemorragias
- [9] Tengo tos, estornudos, secreción nasal
- [9] Estoy desganado, tengo sueño
- Otros (síntomas subjetivos)

### Ejemplos

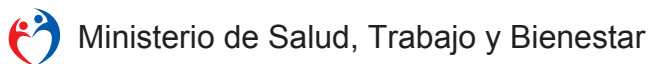
### Observación de salud (supervisor -> trabajador) 5 ítems

- [1] Postura  
(¿Está firme?¿Está cabizbajo?)
  - [2] Movimientos  
(¿Está enérgico?¿Está con pereza?)
  - [3] Cara, expresión  
(¿Está vivaz, brillante, o está inflamada?)
  - [4] Ojos  
(¿Están claros y firmes?  
¿Están rojizos?)
  - [5] Conversación  
(¿Habla claramente y vivaz? ¿Cómo es el volumen y firmeza de la voz?)
- Otros, de ser necesario tomar temperatura, pulso, frecuencia respiratoria  
(Antes y después del calentamiento)

# Puntos en común para “Medidas de salud mental”

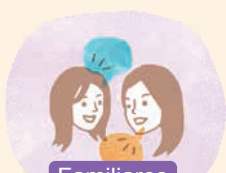
## Atendiendo las emociones

Salud mental de los trabajadores / Portal web



Es un sitio de información especializado en medidas de salud mental

### en el lugar de trabajo que ayuda a los trabajadores y a quienes les dan apoyo.



**Familiares**

Ventanilla de consultas  
Institución especializada



**Personas que tienen subordinados**

Educación en línea  
Capacitación / entrenamiento



**Benefactores**

Casos de estudio  
Videos / Preguntas y Respuestas



**Personas que trabajan**

Auto chequeo (estrés / grado de acumulación de cansancio)



**Empresario**

Casos de estudio de iniciativa empresarial  
Herramienta de mejora del ambiente laboral

¿Usted o alguien a su alrededor, tiene problemas como éstos?



Algunos empleados están de licencia debido a problemas emocionales.



Quiero conocer sobre las medidas de salud mental en el lugar de trabajo.



Tengo un problema emocional. Quiero consultar a alguien.

### “Consulta telefónica a Atendiendo las emociones” de las personas que trabajan

**0120-565-455**

Lunes y martes 17:00 a 22:00  
Sábados y domingos 10:00 a 16:00  
(Excepto feriados, los fines y comienzos de año)



### “Consulta por correo electrónico a Atendiendo las emociones” de las personas que trabajan

Correo electrónico de Atendiendo las emociones

**Búsqueda**

Recepción las 24hs / Respondemos dentro de una semana  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

