

Salut Laboral. Riscos psicosocials i salut mental a la feina

Una bona salut mental és fonamental per gaudir d'un entorn de treball positiu i productiu, i cal promoure'n la cura constant.

Els factors psicosocials afecten tant a l'exercici de la feina com a la salut dels treballadors. Aquests factors solen estar relacionats amb l'organització, l'entorn social, el contingut i la realització de la tasca.

A la **USOC** estem plenament compromesos amb la millora de la salut mental dels treballadors i treballadores i estem convençuts que la clau per abordar aquests assumptes és la prevenció. Això implica fomentar una cultura de benestar integral, on la cura mental i emocional sigui tan prioritària com la salut física. Cuidar-nos el màxim possible per tenir una vida que ens aporti salut, motivació i energia per poder afrontar els nostres reptes professionals del dia a dia.

A més de fomentar el benestar emocional, creiem que les eines d'autoprotecció psicològica són fonamentals per a enfortir la resiliència i la capacitat de resposta davant situacions d'estrès o crisi. Un treballador/a saludable és més resilient, productiu/iva i capaç de contribuir positivament al seu entorn.

T'oferim a continuació **quatre eines pràctiques** perquè puguis gestionar-les al teu dia a dia:

Practica l'escolta activa

És important que en una situació de crisi no ajudis a la persona sobre la base dels teus prejudicis o com tu actuaries. L'escolta activa implica parar atenció sense jutjar, mostrant empatia i interès real pel que la persona t'està transmetent. Practicar l'escolta activa farà que entenguis millor la situació per poder personalitzar la teva ajuda i transmetre-li el que necessita en un moment en què la teva manera de comunicar-te amb aquesta persona pot ser essencial.

Mantingues la calma

Veure algú patir pot ser una experiència molt estressant, sobretot quan és algú a qui tens afecte. En aquestes situacions és fonamental mantenir la calma. Controlar la respiració i fer petites pauses per processar el que està passant t'ajudarà a pensar amb més claredat i donar suport amb serenitat. D'aquesta manera, aconseguiràs transmetre seguretat i confiança, i evitaràs errors en la presa de decisions.

Desenvolupa l'empatia

Respecta els sentiments dels altres sense imposar les teves idees. Cada persona té el seu propi ritme de rebre ajuda, i el que per a tu és senzill, per a una altra persona pot ser complex. Respecta els patiments, els temps i les necessitats de les persones del teu entorn, no és funcional que jutgis o infravaloris el seu dolor.

Crea connexió social

El suport social percebut és una de les coses més importants per al nostre benestar, estiguem en un moment de crisi o no. Si perceps que algú pot estar passant per un mal moment, ofereix-te per ajudar-lo en allò que necessiti, i si ets tu la persona que ho necessita, busca ajuda al teu entorn. Construir i mantenir una xarxa de suport és essencial per a una salut mental positiva, especialment en moments difícils. Molts caps pensen millor que un de sol.

Per mantenir el benestar i evitar l'estrès crònic, us proposem **deu accions clau** que poden ajudar a millorar la qualitat de vida, l'autoestima i, en última instància, la salut mental:

1. Fes exercici físic diàriament.
2. Gaudeix d'una alimentació equilibrada.
3. Evita el consum d'alcohol i tabac.
4. Descansa les hores necessàries (6-8 hores diàries).
5. Mantingues contacte social.
6. Regula les teves expectatives per no ser gaire exigent.
7. Cuida la motivació amb metes i objectius realistes i mesurables.
8. Busca activitats que et generin satisfacció fora de l'entorn laboral.
9. Practica la meditació i la respiració conscient.
10. Agraeix les coses bones.

L'autoprotecció psicològica és clau per mantenir un equilibri mental adequat i afrontar els desafiaments del dia a dia de manera efectiva. Recorda! Cada persona és única i la forma en què ajuda i es deixa ajudar és diferent.

Cuidar la teva salut mental és una prioritat, i a la **USOC** estem aquí per acompanyar-te en aquest camí cap a una vida laboral saludable i equilibrada. Contacta amb el teu assessor sindical de confiança!

#JoSocUSOC