**Viernes 14 de septiembre: Promoviendo lugares de trabajo saludables**

Según la [Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU.,](https://www.bls.gov/news.release/archives/atus_06272017.pdf) los adultos pasan la mayor parte de sus vidas en el trabajo. Los lugares de trabajo pueden proporcionar elementos esenciales (como un sentido de comunidad, significado y contribución) que promuevan y protejan la salud mental. Al mismo tiempo, el trabajo puede ser una fuente de estrés y otros peligros psicológicos que afectan negativamente el bienestar de los empleados. Si tu eres un empleado, un gerente o el líder de una empresa, hay cosas que puedes hacer para crear un lugar de trabajo más seguro y saludable que beneficie a todos:

**Intenta al menos dos cosas de la lista a continuación.**

1. **Desarrolla tiempo de inactividad en tu horario.** Anota en el calendario un horario para la diversión, la relajación, el cuidado personal y el juego de la misma manera que lo haces para reuniones, citas y otras obligaciones, ya sea para tomar un baño relajante, ir a caminar, leer o tomar un café con un buen amigo.

2. **Haz que el autocuidado sea un esfuerzo de equipo**. Construya conexiones más cercanas en el trabajo de manera saludable. En lugar de no comer tu almuerzo, haz ejerció. Invita un compañero de trabajo para que te acompañe a caminar a paso vivo o asiste a una clase de ejercicio. O pregunte si su empleador podría estar dispuesto a ser el anfitrión de un capacitador para que ingrese o brinde clases en el lugar de trabajo.

3. **Involucra a tu lugar de trabajo en la prevención del suicidio.** Aliente a tu lugar de trabajo a que organice un entrenamiento de prevención del suicidio para los empleados el cual se centra en reconocer las señales de advertencia de suicidio y ofrecer apoyo. Visite el sitio web elsuicidioesprevenible.org para obtener información y envíe un correo electrónico a info@suicideispreventable.org para obtener una referencia de entrenadores locales en tu área y para solicitar información sobre la recepción de carteles educativos para tu lugar de trabajo.

4. **Promover la salud mental en el trabajo.** Los entrenamientos para la salud mental en el lugar de trabajo pueden ayudar a los equipos a reconocer cuándo un empleado está luchando y como responder de manera efectiva. Se ha demostrado que [Wellness Works](http://www.wellnessworksmentalhealth.org/) disminuye la rotación de empleados, aumenta la moral y crea equipos que mejor pueden comunicarse y apoyarse entre sí.

5. **Explorar y apoye políticas flexibles en el trabajo.** Los lugares de trabajo pueden proteger la salud mental cuando permiten flexibilidad y discreción sobre cómo se hace el trabajo. Si eres gerente, implemente estrategias para involucrar a los empleados en la toma de decisiones y para manejar empleados según sus resultados. O, si eres un empleado, comparta la [investigación](https://psychcentral.com/news/2016/10/18/job-control-in-high-demand-work-setting-may-be-life-or-death-matter/111291.html) y abogue por ellos.