



# HABLEMOS

PAQUETE DEL PARTICIPANTE



# Introducción

La salud mental se reconoce cada vez más como una cuestión importante en la industria de la navegación. Cada vez hay más consciencia de que nuestros marineros sufren un nivel mayor de problemas de salud mental y suicidio que los trabajadores en tierra. No obstante, tal vez nos resulte difícil hablar sobre problemas de salud mental.

## ¿Por qué es difícil hablar de salud mental?

Estigma.

Las personas temen que las consideren débiles o ser juzgadas por otros.

Nos asusta lo que otros puedan pensar de nosotros.

La salud mental es un tabú en algunas culturas y familias.

Nos preocupa conservar nuestros empleos.

Tal vez nos preocupe declarar una enfermedad o un medicamento al sumarnos a una tripulación.

En esta industria predominan los hombres, y los hombres son menos propensos a expresar sus sentimientos o confiar a otros sus problemas de salud.



## ¿Por qué es necesario hablar de salud mental en la industria de la navegación?

- Es inaceptable que tantos marineros se sientan inseguros o deprimidos en el trabajo.
- El nivel de suicidios en la industria es alto y puede afectar a cualquier compañía en cualquier momento. Cualquier suicidio es una tragedia.
- Porque es lo correcto. Hablar de salud mental es una forma de mostrar que nos importa.
- Las medidas para garantizar la salud mental y el bienestar de nuestros marineros deben cumplir o superar los requisitos del Convenio sobre el trabajo marítimo de 2006.
- Cuando nuestros marineros se sienten seguros y protegidos, hay menos accidentes, incidentes y efectos adversos.
- Cuando los marineros están ocupados y bien de salud, son más resistentes y productivos, lo que es de gran importancia a medida que las presiones comerciales aumentan.
- Al promover un entorno de protección y seguridad, aumentamos la confianza y la comunicación, lo que, a su vez, fomenta mejoras en el diálogo y la toma de decisiones.

Este curso consiste en **cuatro módulos**, que se dan en un entorno grupal liderado por un facilitador.

**El objetivo de este curso es que los marineros y las compañías comiencen a dialogar acerca de la salud mental y a fomentar el entendimiento.**

# Descripción general del curso

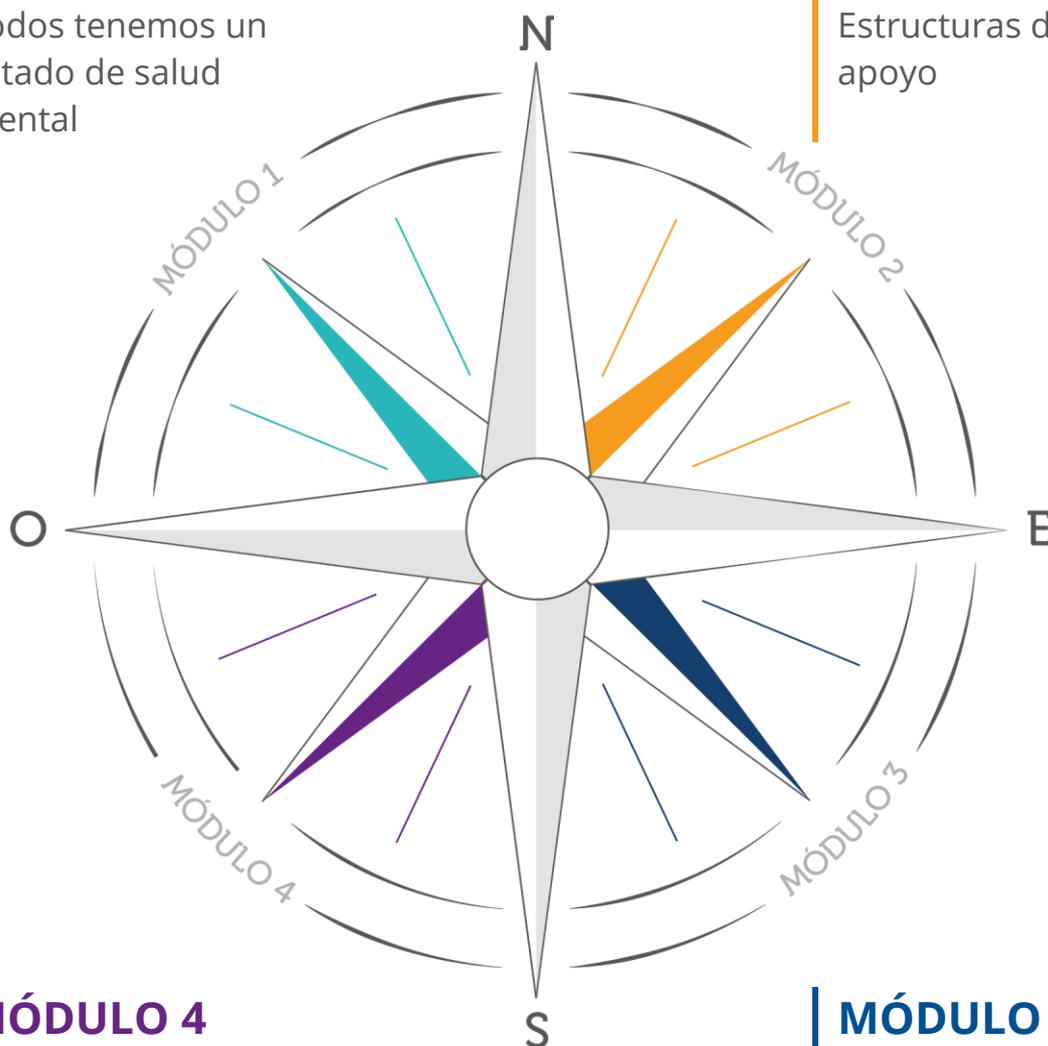
Hay **cuatro módulos** y **deben** hacerse en el siguiente orden:

## MÓDULO 1

Todos tenemos un estado de salud mental

## MÓDULO 2

Estructuras de apoyo



## MÓDULO 4

Promover una salud mental positiva y reducir el estigma

## MÓDULO 3

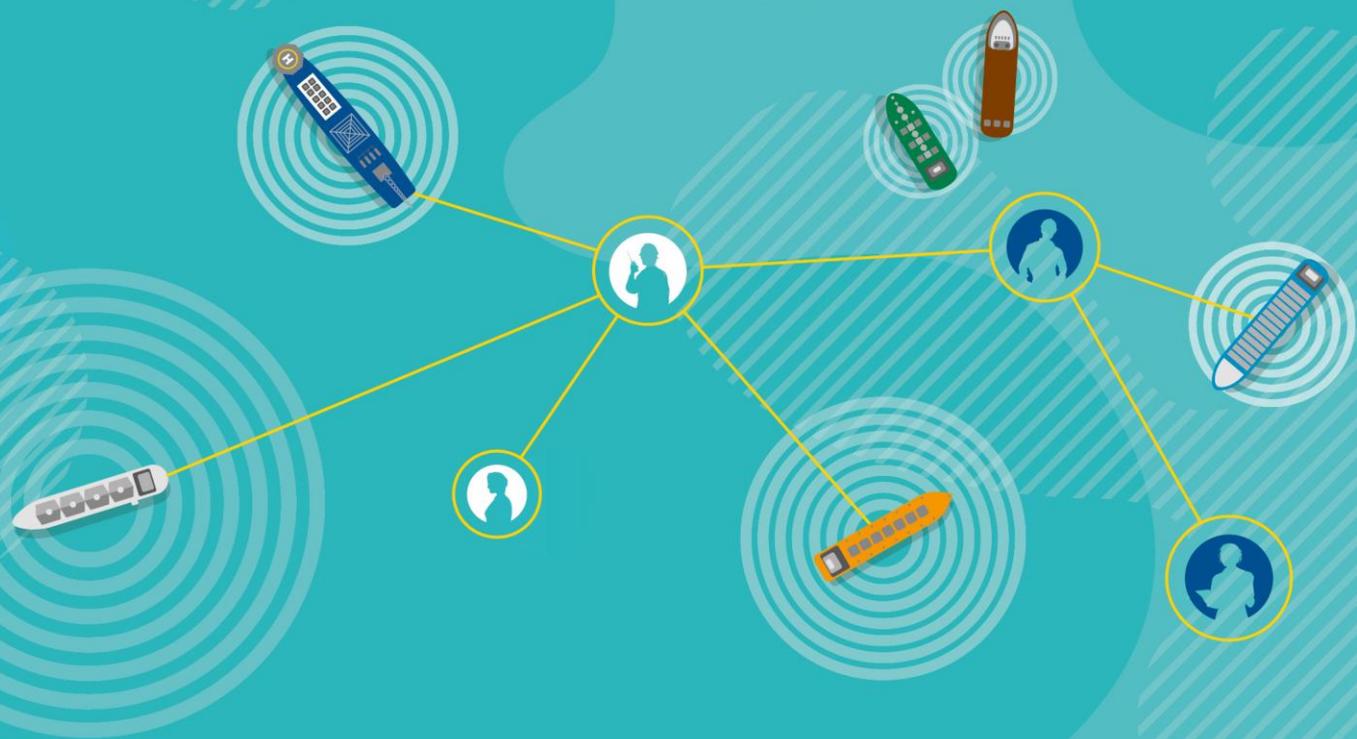
Método ALL ACT:  
Apoyar a los demás

Los módulos fueron diseñados para mejorar el conocimiento y la comprensión sobre la salud mental.

**Si no los completa en este orden, el material le resultará confuso.**

# Todos tenemos un estado de salud mental

MÓDULO 1



# Hablar sobre salud mental

## Objetivos de este módulo

- 1** Comprender que todos tenemos un estado de salud mental, al igual que tenemos un estado de salud física, y cómo puede variar.
- 2** Identificar los elementos que pueden tener efectos positivos y negativos en nuestro estado de salud mental, y que son similares para todos nosotros.
- 3** Descubrir cómo al hablar sobre nuestra salud mental podemos comprendernos a nosotros mismos, apoyarnos mutuamente y reducir el estigma.

**Puede que nos resulte difícil hablar sobre salud mental.**

**Escriba algunas posibles razones.**

- Puede haber un estigma asociado al término o a hablar del tema.
- Puede que no sea aceptable culturalmente.
- Puede percibirse como una señal de debilidad.
- Nos preocupa lo que la gente piensa de nosotros.
- Pensamos automáticamente en enfermedades mentales.
- A los hombres les cuesta hablar de su salud.
- No encontramos expresiones o palabras para describir lo que sentimos.



¿Por qué puede ser difícil hablar sobre salud mental?

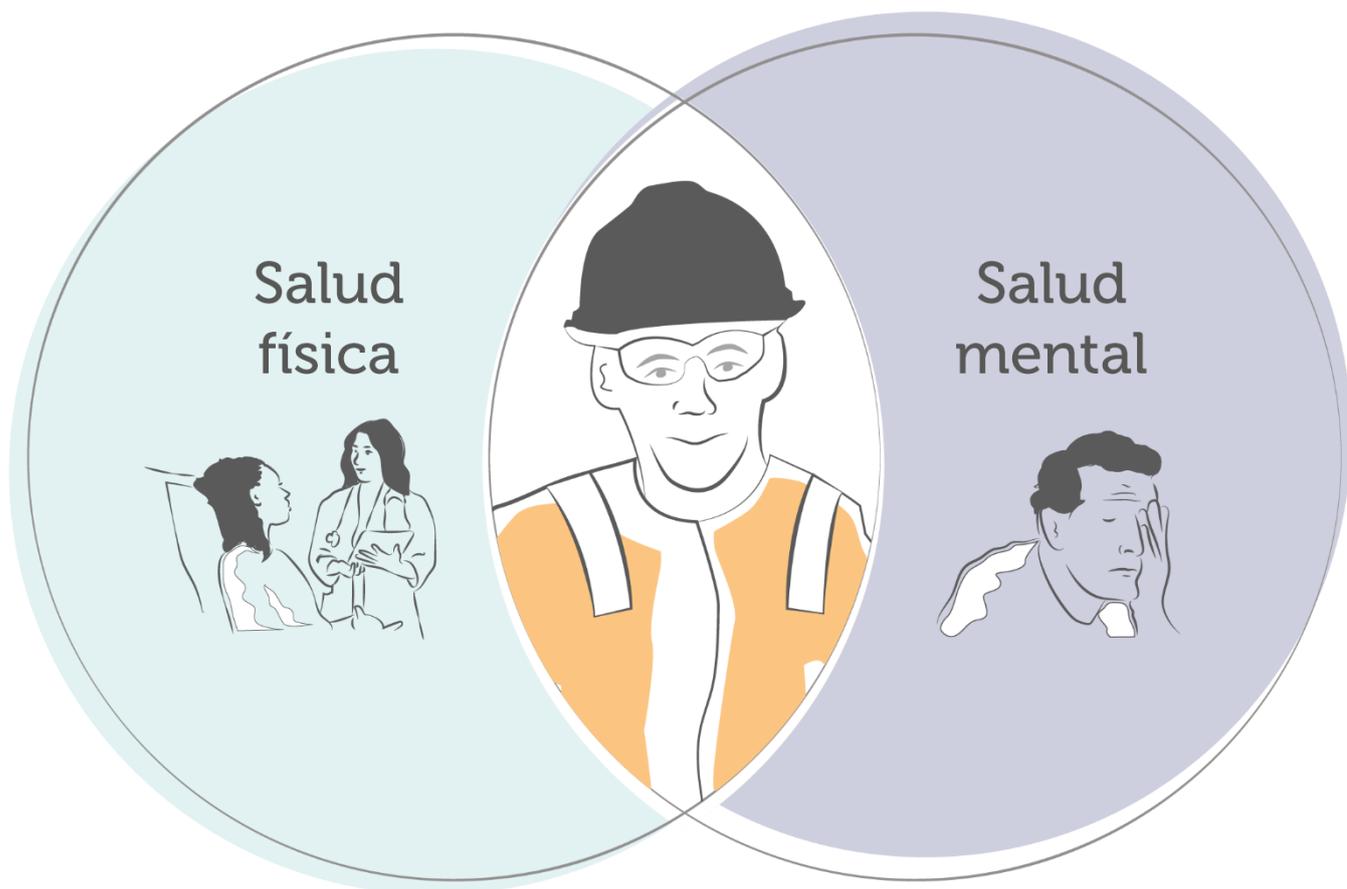
[Capte la atención del lector con una cita importante del documento o use este espacio para resaltar un punto clave. Simplemente arrastre esta caja de texto para colocarla en cualquier parte de la página].

### **Es importante que hablemos de salud mental, y cuando lo hacemos:**

- Tiene un efecto positivo sobre nuestra salud.
- Nos damos cuenta de que todos tenemos problemas en algún momento de nuestras vidas.
- Podemos reconocer cómo está nuestra propia salud mental, y recibir apoyo y ayuda cuando sea necesario.
- Aprendemos unos de otros y obtenemos otros puntos de vista.
- Nos concentramos mejor. Si está preocupado o distraído, puede que no preste atención en el trabajo, lo que puede ocasionar accidentes.
- Descubrimos que es muchísimo mejor vivir y trabajar en un entorno de apoyo y comprensión.

# Salud física

Todos tenemos un estado de salud física y un estado de salud mental.



**Primero, piense en su salud física.**

Todos tenemos un estado de salud física, ¿verdad?

**Piense en su salud física en este momento, ¿qué tan saludable se siente?**

Nuestra salud física cambia constantemente.



Piense en un momento en el que su salud física fue mejor o peor.  
¿Por qué? ¿Qué cambió desde aquel momento hasta ahora?

# Salud mental

Podemos pensar exactamente de la misma manera en el estado de nuestra salud mental.

A menudo hablamos como si la salud mental fuese de otras personas, “ellos y nosotros”, y de aquí es donde proviene parte del estigma.

**De hecho, todos tenemos un estado de salud mental, ¡todos y cada uno de nosotros!**

Al igual que la salud física, la salud mental cambia constantemente. Nuestra salud mental puede estar en cualquier lugar de esta escala en cualquier momento.



Problemas de salud mental



Aquí es donde necesitamos de asistencia médica para recuperarnos. Recibir apoyo y el tratamiento adecuado ayuda a la mayoría de las personas a recuperarse.

Dificultades



Todos tenemos dificultades a veces. Por ejemplo, después de una noche de insomnio, en época de exámenes, o cuando tenemos problemas de pareja o de dinero.

Bien



Aquí es donde nos encontramos la mayor parte del tiempo. Seguimos adelante con nuestra vida y nos las arreglamos.

Muy bien



Se siente de maravillas, todo está en orden y la vida le sonríe.

## Recuerde:

- Usted se desplaza hacia arriba y hacia abajo de la escala todo el tiempo, todos lo hacemos.
- Su estado de salud mental puede cambiar rápidamente de un día a otro, de una hora a la siguiente, minuto a minuto; en un momento, está atravesando dificultades y, en el siguiente, el problema desaparece y vuelve a sentirse bien nuevamente y viceversa.
- Todos tenemos dificultades a veces, es parte de la vida. Es bueno saber con qué ayuda y apoyo contamos para resolver los problemas.
- Una de cada cuatro personas sufre de un problema de salud mental en algún momento de su vida, como depresión, ansiedad, etc. Estas se pueden tratar y, con el apoyo adecuado, se puede volver nuevamente al estado de salud mental normal.
- Todos estamos en alguna parte de la escala todo el tiempo:  
**TODOS TENEMOS UN ESTADO DE SALUD MENTAL.**



¿Dónde se encuentra en este momento?

Haga una marca en su libro o en la hoja impresa si la tiene disponible.

¿Le gustaría compartir dónde está con el resto del equipo en este momento?

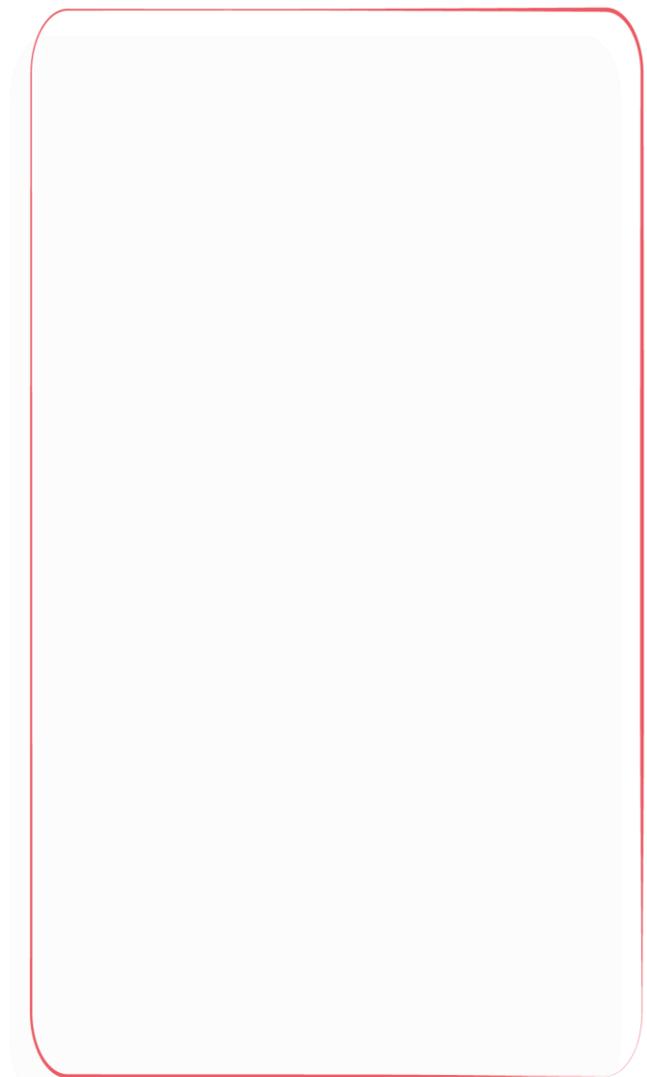
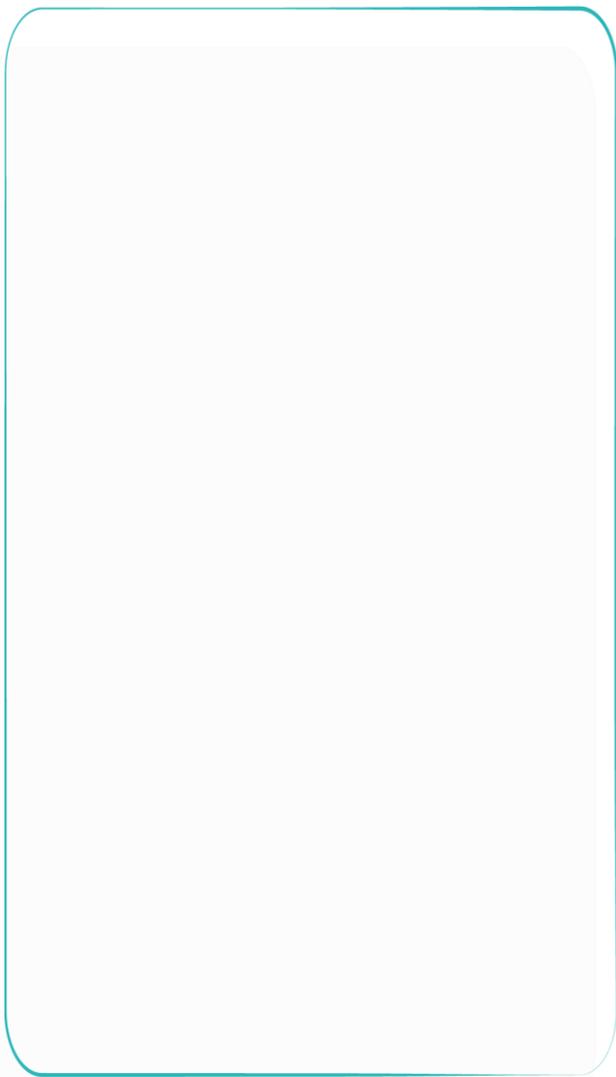
# Ejercicio 1

## “Qué se siente cuando estoy...”

Enuncie a continuación los sentimientos que le surgen cuando se siente muy bien y cuando siente que está atravesando dificultades.

Muy bien

Dificultades



# Ejercicio 2

## Factores que influyen positiva y negativamente

Piense ahora en qué factores contribuyen a su bienestar mental y qué factores tienen un impacto negativo, por ejemplo, el hogar, el trabajo, los amigos, la familia, etc.

Escriba sus propios factores en los recuadros de abajo antes de compartirlos.

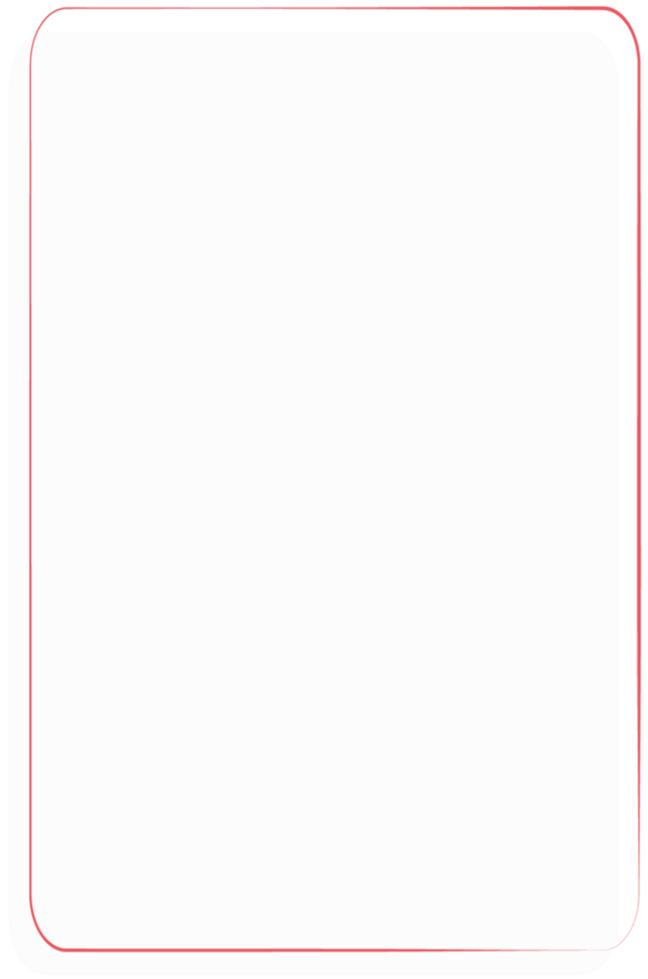
### Positivos:

¿Qué potencia su estado mental positivo?

A large, empty rounded rectangular box with a teal border, intended for writing positive factors that contribute to mental well-being.

### Negativos:

¿Qué afecta negativamente su estado mental?

A large, empty rounded rectangular box with a red border, intended for writing negative factors that impact mental well-being.

# Ejercicio 1

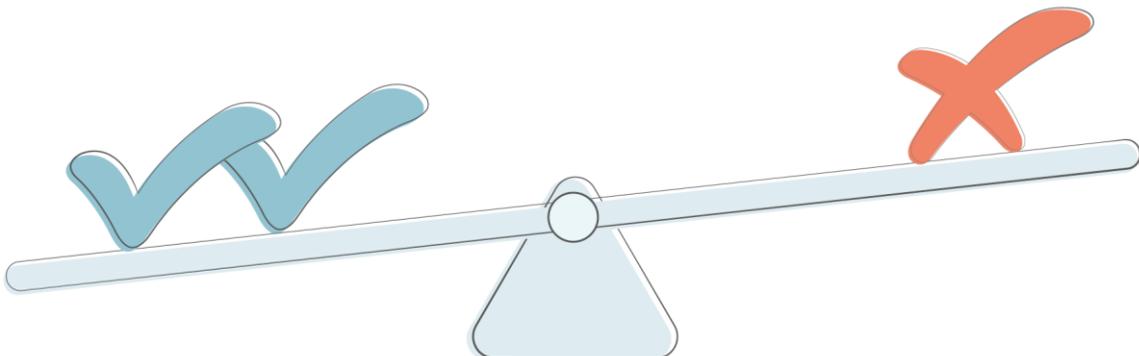
Comparta con el resto del grupo:



En sus propias listas, ¿qué factores aparecen en ambas columnas? ¿Por qué?

Es importante reconocer estos factores para poder ayudarle a manejar su estado de salud mental:

**AUMENTE LOS FACTORES QUE INFLUYEN POSITIVAMENTE ✓  
Y REDUZCA LOS QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE ✗**





Cuando compara sus factores con los de sus colegas, ¿cuáles son las similitudes entre los suyos y los de ellos? ¿Hay alguna sorpresa?

Probablemente haya descubierto que:

- Hay factores similares en ambos lados, ya que pueden tener tanto un impacto positivo como negativo en su estado de salud mental.
- Los factores de su lista son los mismos o muy similares a los de sus colegas.

**Esto demuestra que:**

**TODOS SOMOS HUMANOS Y TODOS COMPARTIMOS  
FACTORES SIMILARES QUE AFECTAN NUESTRO ESTADO  
DE SALUD MENTAL.**

Cuando nos damos cuenta de esto, podemos comenzar a derribar barreras sobre la salud mental, aprender a hablar sobre el tema y ayudarnos mutuamente.

# Resumen

- Todos tenemos un estado de salud mental de la misma forma en la que tenemos un estado de salud física.
- Su estado de salud mental puede variar constantemente, y es bueno reconocer qué factores lo influyen de forma positiva y negativa.
- Comprender que todos tenemos un estado de salud mental y que a veces podemos tener inconvenientes nos permite ayudarnos a nosotros mismos y mutuamente.



## Información y lecturas adicionales

Resiliencia de los marineros módulos 1 a 13. Vuelva a repasarlos ya que contienen mucha información y ejercicios para ayudarle a mejorar su estado de salud mental.

**ISWAN (Red Internacional de Asistencia y Bienestar de la Gente de Mar):** Psychological Wellbeing at Sea (Bienestar psicológico en altamar)

**Sailors' Society:** Aplicación Wellness at Sea

MÓDULO 2

# Estructuras de apoyo



# Estructuras de apoyo



## Objetivos de este módulo

- 1** Podemos ser proactivos al mejorar nuestra salud mental.
- 2** Recurrir a los sistemas de apoyo con los que contamos nos ayuda a encontrar soluciones a los problemas, en lugar de dejarlos persistir.
- 3** Identificar las fuentes de ayuda antes de que se presente un problema nos sirve para estar preparados y nos da confianza para actuar.



## REFRESQUEMOS: veamos nuevamente su estado de salud mental



Problemas de salud mental



Aquí es donde necesitamos de asistencia médica para recuperarnos. Recibir apoyo y el tratamiento adecuado ayuda a la mayoría de las personas a recuperarse.

Dificultades



Todos tenemos dificultades a veces. Por ejemplo, después de una noche de insomnio, en época de exámenes, o cuando tenemos problemas de pareja o de dinero.

Bien



Aquí es donde nos encontramos la mayor parte del tiempo. Seguimos adelante con nuestra vida y nos las arreglamos.

Muy bien



Se siente de maravillas, todo está en orden y la vida le sonríe.

¿Dónde se encuentra hoy?

# Manejar su salud mental

**A todos nos gustaría estar en el área que corresponde a “muy bien” todo el tiempo, pero eso está lejos de la realidad.**

**La mayor parte del tiempo estamos en la sección que corresponde a “bien” y a veces en la de dificultades.**

- No hay nada malo con estar “bien”. No podemos sentirnos de maravillas todo el tiempo.
- Está bien tener dificultades, es parte de la vida.
- Cuando nos enfermamos, necesitamos ayuda y apoyo. Es muy importante darnos cuenta cuando nos enfermamos y decírselo a alguien para poder recibir ayuda y tratamiento.

Todos somos diferentes, y cuando enfrentamos dificultades o atravesamos un problema de salud mental, nuestros sentimientos y nuestra conducta suelen ser distintos de lo que son habitualmente.

**Por ejemplo, podremos:**

- Pensar constantemente en lo que nos preocupa. Los pensamientos no se van.
- Tener problemas para dormir o permanecer dormidos.
- Enojarnos con más facilidad de la habitual.
- Estar callados y retraídos. No querer ver a otras personas. Querer estar solos y permanecer en nuestra cabina.
- Tener dificultad para mantener la higiene personal (peinarse, lavarse los dientes, tomar una ducha).

Si esto le está pasando a usted, intente hablar con otro miembro de la tripulación sobre cómo se siente. Intente conversar sobre por qué le pasa esto y pídale al miembro de la tripulación que le ayude a encontrar qué tipo de apoyo tiene a su disposición.

**Lo importante es reconocer donde se encuentra y pedir la ayuda y el apoyo necesarios para volver a donde quiere estar.**

**Al igual que hacemos ejercicio para estar físicamente en forma, hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar la salud mental.**

# Mejorar su salud mental

## Cinco pasos hacia el bienestar mental

Estos pasos le ayudarán a mejorar su salud mental. Comprometerse activamente a hacer cada una de estas actividades puede marcar una gran diferencia en su estado de salud mental. No es necesario que las haga solo, es aún más divertido si puede hacerlas con otros.



### Conectarse

Encuentre formas de conectarse como tripulación. Organice veladas para ver películas, juegos de carreras de caballos, reuniones informales al final del día en las salas de recreación del buque, noches de pizza, veladas de karaoke, competencias deportivas o de FIFA en la PlayStation.



### Mantenerse activo

Torneos de tenis de mesa a bordo, desafíos en la cinta de correr o de remo, partidos de básquet los fines de semana; todas estas son excelentes formas de mantenerse activo.



### Seguir aprendiendo

En la mayoría de los buques encontrará una guitarra o tal vez más instrumentos musicales.

Aprenda de otros miembros de la tripulación que sepan tocar o busque guías de autoaprendizaje. Pase algún tiempo con personal de otro departamento para incorporar un nuevo conocimiento. Podría organizar sesiones comunitarias de aprendizaje una vez por semana para compartir conocimientos técnicos multidisciplinarios, o incluso para aprender un nuevo idioma, considerando los talentos multinacionales a bordo.



### Dar a los demás

Incluso el acto más pequeño cuenta, ya sea una sonrisa, un "gracias" o una palabra amable. Piense en recaudar fondos. Una gran idea es organizar rifas o colectas a bordo para organizaciones benéficas. También podría recolectar libros viejos a punto de ser desechados por falta de espacio a bordo y donarlos a los centros de asistencia a marineros en todo el mundo.



### **Estar consciente**

Tome más consciencia del momento actual, incluso de sus pensamientos y sentimientos, su cuerpo y el mundo a su alrededor. Algunas personas se refieren a este estado como de “consciencia plena”. Puede cambiar positivamente su forma de encarar la vida y de enfrentar desafíos. Actividades como el yoga o la meditación guiada pueden ayudarnos a desarrollar la consciencia plena, lo que aumenta nuestra concentración y mejora la percepción de nuestro valor y la autoestima.

# Mejorar su salud mental

Piense en las cosas que podría hacer para cada uno de estos objetivos:

1. **Conectarse**
2. **Mantenerse activo**
3. **Seguir aprendiendo**
4. **Dar a los demás**
5. **Estar consciente**

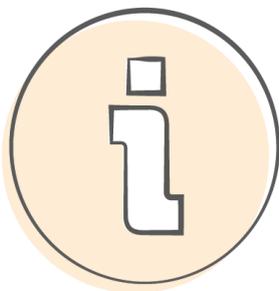
¿Hay algo que pueda hacer con otros o que pueda lograr a través del apoyo mutuo?

## Módulos de resiliencia:

La resiliencia le enseña distintas técnicas y estrategias para enfrentar situaciones difíciles y complejas. Aprender de otros y de sus experiencias pasadas le permite hacerse de sus propias herramientas para enfrentar problemas y salir adelante.

Al igual que con el entrenamiento físico, el cerebro puede reentrenarse, y mientras más practique, mejor y más habilidoso será.

Vuelva atrás y revise nuevamente los módulos.



## Información y lecturas adicionales

**ISWAN (Red Internacional de Asistencia y Bienestar de la Gente de Mar):** Psychological Wellbeing at Sea (Bienestar psicológico en altamar)  
**Sailors' Society:** Aplicación Wellness at Sea  
**Recursos de Mission to Seafarers**

# Identificar fuentes de ayuda y apoyo



**Si tuviera un problema o alguna dificultad, ¿dónde buscaría ayuda?**

Comparta con el resto del grupo si así lo desea.

## Recuerde:

- No siempre podemos resolver un problema por nuestra cuenta (por mucho que creamos que podemos).
- Aprovechar los conocimientos, las habilidades, las experiencias y la comprensión de otras personas nos permite resolver problemas y crecer.
- Pedir ayuda no es una debilidad, es reconocer que tal vez no tenga una respuesta y que necesita del consejo o el punto de vista de otros. También puede ser que simplemente necesite reconfirmar que está tomando la decisión correcta.
- Identificar qué tipos de apoyo tenemos a disposición nos ayuda a ofrecer soluciones ante un problema. Esto le da el conocimiento y la confianza para comenzar a lidiar con los problemas en lugar de dejarlos en suspenso, lo que causa más angustia.
- Pedir ayuda y apoyo es una fortaleza.



# Sistemas personales de apoyo

En el módulo “Hacer conexiones” del curso de Resiliencia, identificamos a las personas con las que contamos en nuestro trabajo y nuestra vida personal, de quienes podemos obtener apoyo práctico y emocional. Esto podría incluir ayuda con cuestiones que deben resolverse en el hogar mientras estamos embarcados. Estas conexiones pueden ser:

- **Familiares**
- **Amigos**
- **Compañeros de trabajo**
- **Vecinos**
- **Organizaciones religiosas**
- **Escuelas y grupos de padres**

Contar con este tipo de apoyo le será de ayuda tanto en el hogar como en altamar. Tal vez puedan brindar apoyo práctico ante problemas en tierra mientras usted está embarcado, y estar disponibles para apoyar a su familia y amigos.

Recuerde, no se trata solo de qué pueden hacer ellos por usted; piense también cómo querría ayudar usted si ellos pidieran ayuda.



Piense en personas que sean sus contactos personales. ¿Qué tipos de apoyo podrían brindarle?

Si le pidieran ayuda, ¿qué podría hacer usted por ellos?

# Sistemas de apoyo de la compañía

Cuando estamos lejos de casa en altamar, también dependemos de la organización de la compañía:



- **En el buque: capitán, alta gerencia, oficial médico**
- **En tierra: PDT, agencia de selección de personal**
- **Sistemas de apoyo exclusivos de la compañía\*\***
- **Cobertura médica superior**

Ejemplos de la ayuda proporcionada:

- Fuentes de ayuda y asesoramiento a bordo.
- Ayuda para volver a casa ante una emergencia familiar.
- Asesoramiento médico para usted u otros miembros de la tripulación.
- Apoyo en caso de agresiones o acoso.

**\*\* Muchas compañías tienen implementados sus propios sistemas de apoyo para ayudarlo. Averigüe qué recursos tiene a su disposición.**



¿Qué clases de apoyo ofrece su compañía?

¿A quién recurriría para pedir apoyo en casos particulares?

# Organizaciones benéficas marítimas

Las organizaciones benéficas marítimas ofrecen muchos recursos prácticos, apoyo y consejos útiles que pueden ayudarle a encontrar la ayuda que necesita. Estos son algunos ejemplos, pero no deje de consultar sus sitios web para ver toda la gama de recursos disponibles:

**Seafarer Help: línea de ayuda las 24 horas** disponible para los marineros en todo el mundo.

**Mission to Seafarers:** Cursos prácticos sobre administración de finanzas y comunicaciones responsables.

**ISWAN:** Pasos para alcanzar el bienestar psicológico.

**Sailors' Society:** Aplicación Wellness at Sea

**Apostles of the Sea:** Amigos en el puerto



Un salvavidas personal para los marineros

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



**The Mission to Seafarers**  
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



Línea de ayuda gratuita, confidencial y en varios idiomas para los marineros y sus familias, disponible las 24 horas, los 365 días del año.

Línea directa: +4420 7323 2737

Correo electrónico: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)



**Apostleship of the Sea**

Supporting Seafarers Worldwide

Al servicio de los marineros de todo el mundo, sin perjuicio de creencias, nacionalidad o raza.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



Promovemos y apoyamos el bienestar de los marineros en todo el mundo.

<https://www.seafarerswelfare.org>

# Otros recursos de expertos

Hay muchos otros recursos serios a disposición que ofrecen ayuda y consejos prudentes.

Comparta con el grupo cualquier otro recurso que le haya sido de utilidad en el pasado.

## Ejercicio



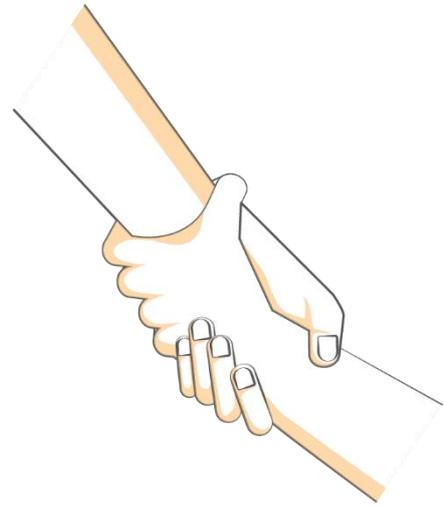
¿Se sugirieron tipos de apoyo en los que no había pensado?

¿Le hizo pensar en otros recursos que podrían estar disponibles?

# Sea un apoyo para los demás

## Recuerde:

- Usted también tiene muchos años de experiencia, conocimiento y sabiduría.
- Esté siempre listo para ayudar a otros cuando se lo pidan, o cuando los vea en dificultades.
- Si trabajamos juntos, podemos ser más que la suma de las partes por separado.



## Resumen

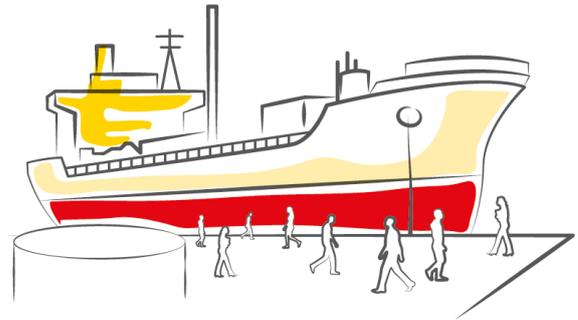
- Podemos tomar medidas positivas para mejorar nuestra propia salud mental aplicando técnicas reconocidas y el programa de Resiliencia.
- Pedir ayuda y apoyo es algo positivo; no siempre tenemos las soluciones, y aprendemos y crecemos gracias a los demás. Buscar ayuda nos permite resolver nuestros problemas más rápido, y que sea menos probable que empeoren.
- Identificar los tipos de apoyo disponibles nos permite estar preparados y nos da confianza para buscar apoyo cuando surge un problema.

# Ejercicio 1

En grupo, analicen los siguientes escenarios y decidan a quién se acercarían para pedir ayuda y apoyo.

**Se acaba de unir a la tripulación de un nuevo buque.**

**No está familiarizado con los nuevos procedimientos del buque respecto de las operaciones de amarre. Quiere causar una buena impresión y asegurarse de hacer las cosas bien para no quedar como un incompetente.**



¿Qué medidas prácticas puede tomar para hacerlo?



¿A quién le pediría ayuda?

# Ejercicio 2

Recibe un correo electrónico de su pareja en casa. Su tanque de agua tiene una pérdida y está dañando el techo. Su pareja está preocupada y quiere que lo solucione.



¿A quién podría pedirle ayuda con esto dentro de sus contactos personales?



¿Qué otras soluciones se le ocurren para esta situación?



# Ejercicio 3

Su hermano lo llama por teléfono para avisarle que su padre tuvo un problema cardíaco y está internado en el hospital. Lógicamente, usted está muy preocupado por él.

 ¿Quién podría ayudarlo dentro de la compañía?

 ¿Con quién se sentiría en confianza para hablar en el buque?

 ¿Quién más podría ofrecerle apoyo?



# Ejercicio 4

Un nuevo miembro de la tripulación acaba de unirse al buque. Por algún motivo, pareciera que usted no le cae bien, a pesar de que prácticamente no lo conoce. La situación está comenzando a afectarle y usted evita activamente el comedor y otras áreas comunales para no cruzarse con esta persona.



¿Quién podría ayudarlo dentro de la compañía?



¿Con quién se sentiría en confianza para hablar en el buque?



¿Quién más podría ofrecerle apoyo?

# Método ALL ACT. Apoyar a los demás

MÓDULO 3



# Método ALL ACT. Apoyar a los demás



## Objetivos de este módulo

- 1** Todos podemos ayudarnos mutuamente a nivel humano, con confianza para preguntar a nuestros colegas: **“¿Estás bien?”**
- 2** Aplicar el método ALL ACT es una forma estructurada de iniciar una conversación y apoyar a sus colegas.
- 3** Sepa con qué ayuda cuenta para apoyar a sus colegas y asegúrese de velar también por su propio bienestar.

En este módulo, le mostraremos una forma estructurada de iniciar una conversación con un colega, amigo o familiar que podría estar atravesando un momento difícil. Primero, veamos un video.

**Mire el video: La historia de Gary:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

Google: historia de Gary, Crossrail.





### Analice con el grupo:

¿Qué vio?

¿Qué diferencia supuso para Gary?

Somos todos humanos, y todos tenemos dificultades a veces. A pesar de esto, puede que nos resulte difícil compartir nuestros sentimientos y pedir ayuda.

Nos va mejor cuando nos apoyamos mutuamente. No hace falta ser un médico o un consejero para acercarse a otra persona y ayudarla. Solo basta con acompañar, escuchar, apoyar y preguntar: **“¿Estás bien?”**

Cuando tenemos dificultades, es probable que actuemos diferente de nuestra conducta “habitual”. Por ejemplo, podremos:

- Estar más callados y de mal humor.
- No ir a cenar.
- Estar retraídos y quedarnos en nuestra cabina.
- Estar distraídos.
- Vernos cansados o no afeitarnos.

# Método ALL ACT. Apoyar a los demás.



¿Se le ocurren otras cosas que haya notado o experimentado?

Es habitual reconocer la diferencia, pero luego podrá costarnos saber qué hacer para acercarnos.



¿Qué hace cuando se da cuenta de que un colega parece actuar diferente?

¿Qué le impide preguntar: “¿Estás bien?”?

Razones habituales por las que no podemos preguntar “¿Estás bien?” son:

- **No sé qué preguntar.**
- **No sé cómo ayudar.**
- **Temo empeorar las cosas.**
- **No soy un consejero.**

Estos sentimientos son muy normales, por lo que es beneficioso contar con una estructura y un plan con los que trabajar.



# Presentación del método ALL ACT

Esta es una forma sencilla de recordar los pasos a seguir para brindar apoyo a los miembros de nuestro equipo.

Estas acciones pueden ayudarnos a tener conversaciones abiertas con alguien por quien estamos preocupados y que probablemente esté atravesando alguna dificultad.



**ASK**  
(PREGUNTE)



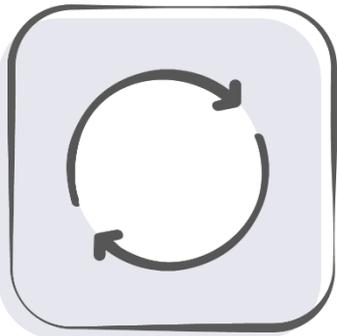
**LOOK**  
(OBSERVE)



**LISTEN**  
(ESCUUCHE)



**A**CT (ACTUE)



**C**HECK BACK  
(VERIFIQUE)



**T**AKE CARE  
OF YOU  
(CUIDESE A  
SÍ MISMO)

# Presentación del método ALL ACT



## Método ALL ACT

- Todos podemos aplicar el método ALL ACT (que en inglés significa “todos actuamos”). No hace falta ser un especialista ni contar con una capacitación especial, se trata de ser humanos y apoyarnos mutuamente.
- Le permite sentirse cómodo para poder preguntar: “Amigo, ¿estás bien?”
- Se trata de escuchar y apoyar sin emitir juicios.
- Es ayudar a las personas a orientarse hacia la asistencia que necesitan.

### Lo que NO debe hacer:

- Diagnosticar problemas de salud mental. Solo escuche y sugiera alguna clase de apoyo.
- Actuar como consejero. Este no es su rol. Usted no está capacitado para ello y no debería intentar hacerlo. En cambio, pida ayuda a un profesional.
- Pensar que tiene que hacer todo solo. Hay mucha ayuda a su alrededor. Si está preocupado o se siente incómodo, pida a otros que ayuden.

### Dar el primer paso

Si se percata de que un colega no está actuando como de costumbre, es importante prepararse con anticipación. Esto le dará la confianza para iniciar una conversación y sugerir algún tipo de apoyo.

**Prepararse previamente le evitará un mal desempeño.**

**Lea las siguientes secciones antes de comenzar.**

# ASK (PREGUNTE)



## ✓ QUÉ HACER

**Encontrar el lugar y el momento adecuado.** Un lugar privado donde no vaya a tener interrupciones, en un momento en el que pueda hablar con libertad sobre cómo se siente la otra persona.

**Comenzar con el pie derecho.** Haga preguntas sencillas, amables y abiertas, tales como “¿Cómo te sientes en este momento?” o “¿Cómo estás hoy?”

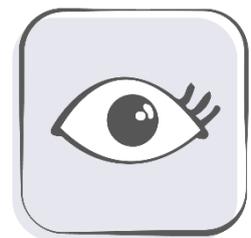
**Dar “espacio” para que la persona hable** sobre sus sentimientos y su situación, sin interrumpir.

## ✗ QUÉ NO HACER

**Hacer suposiciones.** No adivine qué siente o qué le pasa a la persona.

**Diagnosticar.** Si alguien padece una enfermedad mental, necesitará hablar con un profesional.

# LOOK (OBSERVE)



## ✓ QUÉ HACER

**Observar las diferencias entre lo que las personas dicen y cómo se muestran.** Puede que digan que están bien, pero que sea evidente que están angustiadas, distraídas, indiferentes, cansadas, desaliñadas o desprolijas.

## ✗ QUÉ NO HACER

**Hacer comentarios sobre su apariencia.**

**Abandonar la conversación si la persona parece estar distraída.** Puede que a la persona le cueste asimilar lo que usted está diciendo, o que esté pensando cómo responder.

# Presentación del método ALL ACT

## LISTEN (ESCUUCHE)



### ✓ QUÉ HACER

**Mantenerse concentrado.** Escuche lo que se dice con atención. No se distraiga.

**Responder con flexibilidad y sensibilidad a lo que dice su compañero de trabajo.** La experiencia de cada persona es distinta.

**Pedir aclaraciones.** Si no entiende lo que está diciendo, pregúntele si puede explicarlo de otra manera.

**Usar palabras delicadas para recapitular lo que la persona compartió con usted.** Esto le sirve para verificar que de verdad ha entendido y le hace saber a la persona que ha sido escuchada.

### ✗ QUÉ NO HACER

**Abandonar a la persona si está angustiada.** Si la persona está llorando, siéntese con ella hasta que deje de llorar. No hace falta que vaya a buscar agua, pañuelos ni que intente “darle ánimo”. Quédese con ella y comience a hablar nuevamente cuando la persona esté lista.

## ACT (ACTÚE)



### ✓ QUÉ HACER

**Hacerle saber a la persona que se preocupa por ella.** Pregúntele qué puede hacer hoy, en este momento, para ayudarla.

**Recordarle la ayuda que tiene a su disposición.** Familiares, amigos, colegas, oficiales y los sistemas de apoyo de la compañía (identificó las estructuras de apoyo en el Módulo 2). Ayúdela a acceder al apoyo si la persona no está segura de cómo hacerlo.

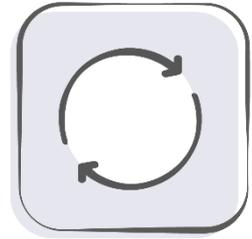
**DERIVAR A UN SUPERIOR.** Si siente que el problema de la persona es algo que usted no puede manejar o se siente preocupado.

### ✗ QUÉ NO HACER

**Hacer suposiciones** sobre cómo puede ayudar. Pregunte.

**Intentar “diagnosticar”.** Solo un médico puede hacerlo.

# CHECK BACK (VERIFIQUE)



## ✓ QUÉ HACER

Decir que le gustaría seguir conversando en otro momento.

Acordar otro momento para ponerse al día y saber cómo le está yendo.

## ✗ QUÉ NO HACER

Dejar pasar mucho tiempo antes de volver a hablar.

Pregúntele a la persona qué prefiere. Dentro de unos días estaría bien. Dentro de unas semanas probablemente sea demasiado tiempo.

# TAKE CARE OF YOURSELF (CUÍDESE A SÍ MISMO)



## ✓ QUÉ HACER

Dedicar tiempo a cuidarse usted mismo. Necesita estar bien para poder ayudar a otros de verdad.

Recurrir usted mismo a los sistemas de apoyo. Amigos, colegas, familiares, líneas de ayuda.

## ✗ QUÉ NO HACER

Asumir la responsabilidad de solucionar el problema de su colega. Cuando tenemos una dificultad, es probable que necesitemos la ayuda de un médico o un consejero. Pida ayuda si le parece que usted no puede manejar los problemas de su colega o está preocupado.

Guardarse sus inquietudes o sentimientos. Somos todos humanos, usted también necesita apoyo.

# Ejercicio

- 1. Antes de comenzar, piense en los sistemas de apoyo disponibles que identificó en el Módulo 2.**
- 2. Divídanse en grupos de a dos. Elijan un escenario por par.**
  - Uno de ustedes es el miembro de la tripulación y tendrá el escenario que aparece al final de este módulo.
  - El otro, es la persona que ha observado que hay un problema y va a preguntar: “¿Estás bien?” Esta persona no lee el escenario, debe descubrir cuál es el problema aplicando el método ALL ACT.
- 3. Atraviese las etapas del método ALL ACT.**

Identifique los sistemas de apoyo que piense que serían útiles para ayudar a esta persona.
- 4. Comparta con el resto del grupo.**
- 5. Si queda tiempo, inviertan los roles y tomen otro escenario de forma que ambos tengan la oportunidad de practicar la técnica del método ALL ACT.**

## Resumen

- Aplicar la técnica ALL le ofrece una forma estructurada para acercarse a un colega que a usted lo tenga preocupado.
- No es necesario tener una capacitación de especialista para hacerlo, basta con ser un colega preocupado.
- Es fundamental que sepa cómo orientar a su colega hacia la ayuda apropiada.

# Escenarios

## 1. Jo, 34 años

Por lo general, eres una persona muy capaz, pero en este momento estás intentando aprobar todos tus exámenes para progresar y parte del material te resulta muy difícil.

Te cuesta comprender algunas partes técnicas, pero te hace sentir tonto preguntar porque te preocupa cómo te verán tus colegas.

En la escuela y la universidad siempre eras el/la mejor de la clase, por eso esto te resulta realmente difícil. Esto está afectando tu confianza y a veces te genera bastante ansiedad, lo que no es en absoluto tu forma habitual de ser.

No duermes bien porque estás pensando en los exámenes y te preocupa que vayas a reprobarlos.

Lo has hablado por teléfono con tu pareja, pero él/ella no está ayudando mucho ya que te dice que “siempre entras en pánico y después te va muy bien”. Esta vez de verdad se siente distinto porque no logras comprender parte del material.

## 2. Mik, 28 años

Eres un hombre joven y agradable, y le caes bien a todos en el buque.

Hace poco te convertiste en padre primerizo. Te ves cansado y no te sientes del todo bien.

Estás encantado de ser padre, pero esto te provocó una sensación de responsabilidad extra. Extrañas muchísimo a tu esposa y a tu hijo y pasas tu tiempo de descanso hablando con ellos por teléfono para ponerte al día. Te sientes bastante impotente al estar tan lejos de tu esposa y no sabes qué consejo darle acerca del bebé recién nacido. Te preocupas mucho y te genera ansiedad no estar cerca para poder ayudarlos.

Necesitas ayuda, consejos y alguien con quien hablar de esto; te gustaría comprender cómo lo manejaron otras personas.

# Escenarios

## 3. Dakila, 44 años

Disfrutas de tu trabajo, pero te preocupa tu hijo de 14 años en casa.

No le está yendo bien en la escuela y a tu esposa/marido le preocupa mucho. Tu hijo solía ser un muy buen alumno, pero durante el último año, perdió interés en la escuela y le interesa mucho más jugar juegos electrónicos con sus amigos.

Tu esposa/marido hizo todo lo posible para solucionarlo, pero perdió totalmente la paciencia con él. Tienes otros dos hijos pequeños (una niña de cinco años y un niño de siete años), por lo que la vida en el hogar es muy estresante. Cada llamada telefónica a casa es difícil ya que a tu pareja le está costando mucho lidiar con las críticas que recibe de la familia extendida.

No quieres hablar con tus colegas ya que te preocupa lo que puedan pensar de ti, y definitivamente no quieres que piensen que no puedes con tus problemas.

Amas tu trabajo y quieres seguir con tu carrera, pero te sientes muy impotente al estar tan lejos de casa.

## 4. Milan, 46 años

Acabas de volver de una licencia por asuntos familiares.

Tu hermano murió recientemente de cáncer. Aunque sabías que iba a pasar, de todos modos fue un shock cuando sucedió.

Te agrada la idea de volver a trabajar y te está ayudando distraerte.

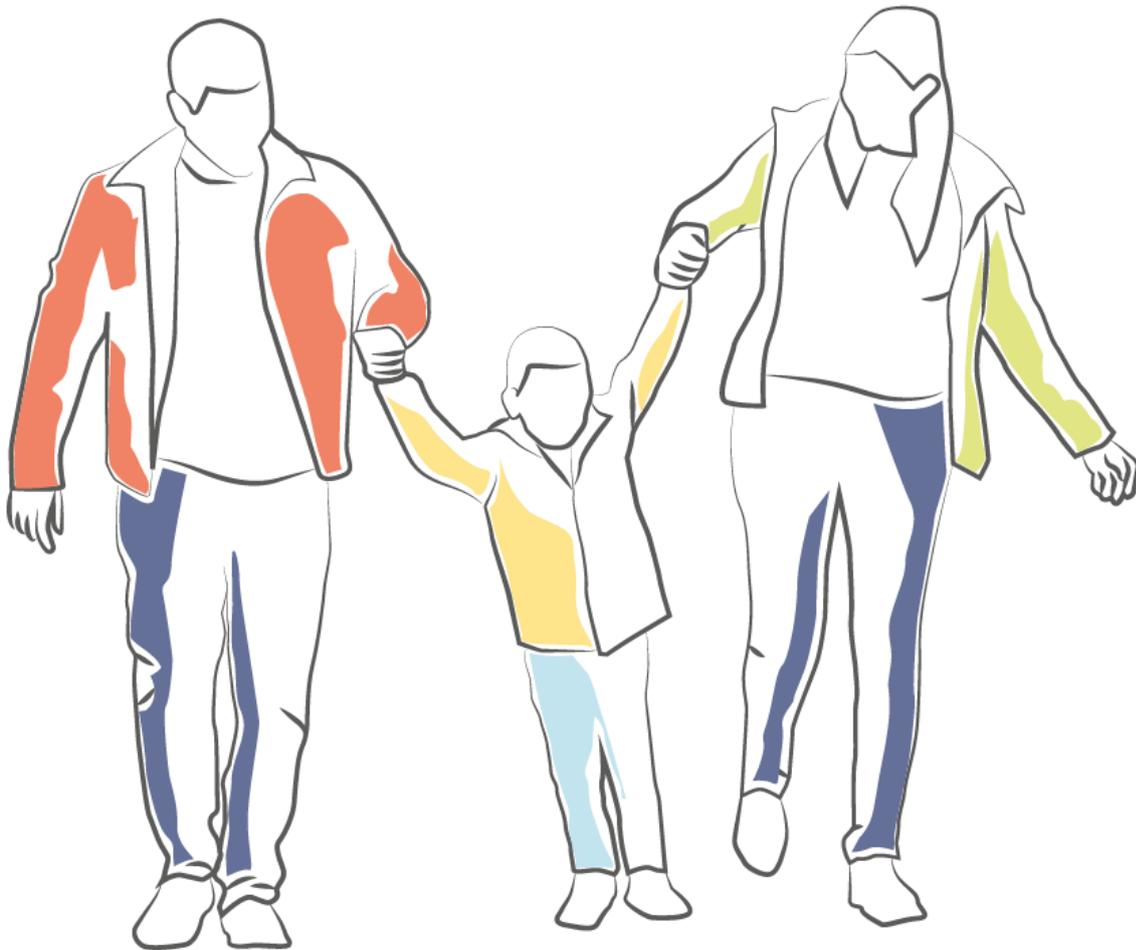
Estás bien, pero a veces te sientes triste y el dolor te golpea nuevamente sin aviso.

Tu familia te brinda mucho apoyo.

## 5. Jamie, 27 años

Te correspondía un descanso del trabajo a bordo esta semana, pero tu reemplazo se enfermó, y la oficina no puede informarte cuándo te reemplazarán.

Tenías planes arreglados. Sabes que esto significa que deberás cancelarlos y no estás para nada feliz con ello. Ya ha pasado antes, y parecería que a la oficina nunca le importa.





# Promover una salud mental positiva y reducir el estigma

MÓDULO 4



# Promover una salud mental positiva y reducir el estigma



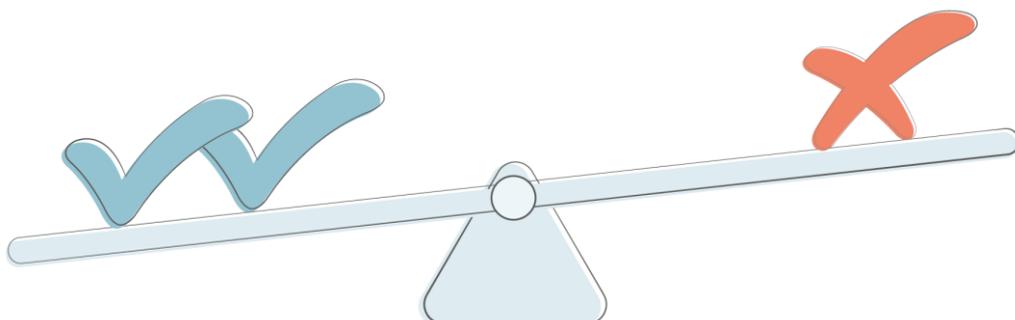
## Objetivos de este módulo

- 1** Encontrar formas de mejorar positivamente nuestro entorno laboral, lo que puede marcar una gran diferencia en la salud mental de todos.
- 2** Comprender sobre qué cosas podemos influir o tener control en nuestro entorno.
- 3** Reducir el estigma y hacer que la salud mental sea un tema del que podamos hablar sin problemas.

Pasamos mucho tiempo conviviendo en este entorno, y todos podemos influir positivamente en nuestro propio bienestar y el de los demás.

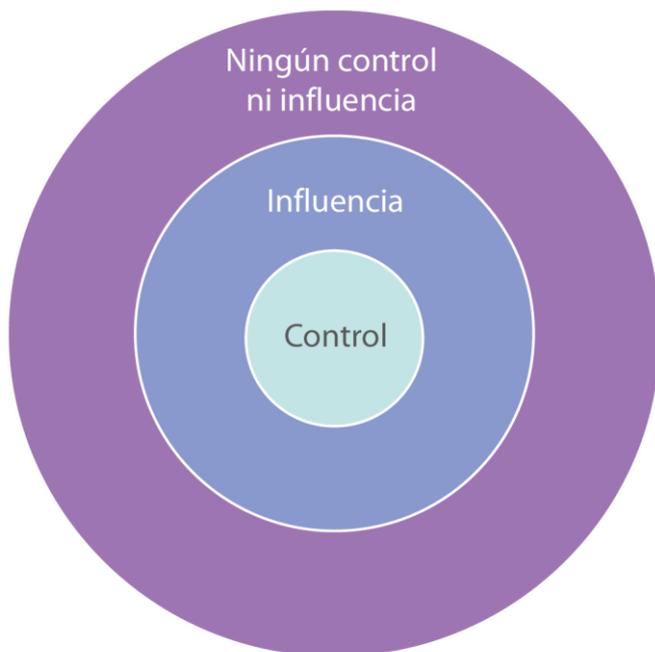
En este módulo, veremos cómo podemos hacerlo. Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás y hacer que el entorno en el que vivimos y trabajamos sea más positivo y comprensivo.

Ya identificamos en el Módulo 1 los factores que afectan positiva y negativamente nuestro estado de salud mental. El objetivo es aumentar la cantidad de factores positivos y reducir la cantidad de factores negativos.



Desde ya, no podemos cambiar todo, pero es importante identificar:

- Los factores que sí podemos controlar, es decir, que podemos controlar y manejar directamente.
- Los factores que no podemos controlar personalmente, pero sobre los que podemos influir.
- Los factores que están fuera de nuestro control o influencia.



**CONTROL:** por ejemplo, hacer ejercicio, lo que decido comer, ser educado con los demás, las finanzas personales, etc.

**INFLUENCIA:** por ejemplo, organizar eventos sociales, avanzar en la carrera.

**SIN CONTROL NI INFLUENCIA:** por ejemplo, el clima, cambios en las operaciones de la compañía, precios internacionales del petróleo, etc.

Cuando tenga tiempo, vaya a la última página de este cuaderno de ejercicios y piense en las cosas que puede controlar y en las que puede influir en su vida. Piense en las medidas que puede tomar para cambiarlas y así mejorar su estado de salud mental.

Lo más importante, identifique los factores sobre los que no puede tener control ni influencia. Estas son las cosas en las que no vale la pena invertir energía emocional. No puede cambiarlas, sin importar la preocupación o la inquietud que le generen. Sin embargo, lo que sí puede hacer es controlar cómo reacciona ante ellas.

# Ejercicios

## Ejercicio 1

Revisar los factores que nos influyen positiva y negativamente

Repase los ejercicios 1 y 2 del Módulo 1.



- ¿Qué cosas identificó que influyeron positivamente en su bienestar mental?
- ¿Qué cosas identificó que influyeron negativamente en su bienestar mental?
- De las que identificó, ¿cuántas estaban relacionadas con el trabajo?

## Ejercicio 2



Como grupo o tripulación:

- ¿Sobre cuáles de estas cosas tienen control?
- ¿Sobre cuáles de estas cosas pueden influir?
- ¿Cuáles están fuera de su control?

### **Juntos, hagan un plan que incluya:**

- a. Tres cosas que todos pueden hacer para influir positivamente en su entorno (aumentar los factores positivos).
- b. Tres cosas que pueden hacer para reducir las influencias negativas en su entorno (disminuir los factores negativos).

# Ejercicios

## Ejercicio 3

Comprométase a cumplir con esto durante las próximas cuatro semanas:

Nos comprometemos a **incrementar** las siguientes **tres cosas positivas** que podemos hacer para mejorar nuestro estado de salud mental:

1. ....

2. ....

3. ....

Nos comprometemos a **reducir** las siguientes **tres cosas negativas** para mejorar nuestro estado de salud mental:

1. ....

2. ....

3. ....

# Estigma



# 20%

La prevalencia de las enfermedades mentales en todo el mundo es alrededor del 20 %, lo que significa que si hay cinco personas en su grupo, es estadísticamente probable que alguien haya tenido o esté aún padeciendo un problema de salud mental.

Gracias a estos módulos, se dio cuenta de que:

- Todos tenemos un estado de salud mental.
- Es algo que podemos manejar a través de herramientas y recursos, pero también recurriendo a toda la ayuda y el apoyo que tenemos disponibles.
- Tener dificultades o enfermarse no es sinónimo de debilidad. Somos todos seres humanos normales y hay momentos en los que todos somos susceptibles.
- Al acercarnos a otros y aprender de ellos y las experiencias, crecemos como seres humanos.

**“La enfermedad mental no es algo de que avergonzarse, pero el estigma y los prejuicios nos avergüenzan a todos”. *Bill Clinton***

Uno de los mayores problemas que enfrentamos al hablar sobre nuestra salud mental es el estigma. Estigma se define como una “marca de deshonra que separa a una persona de las demás”, lo que es malo que suceda. Es como si construyéramos muros a su alrededor.

Como ya descubrimos, todos tenemos un estado de salud mental, todos y cada uno de nosotros. No estamos separados de los demás, somos parte de la sociedad, de una tripulación, una familia, toda la raza humana.

# Estigma: MUROS

Para derribar el estigma, debemos sentirnos más cómodos cuando hablamos sobre él. Mientras más hablemos, más fácil resulta. Estas son algunas técnicas muy prácticas para derribar los muros (“Walls” en inglés):





- ¿Qué puede hacer USTED para luchar contra el estigma?
- ¿Qué podemos hacer NOSOTROS para luchar contra el estigma?

## Resumen

- Podemos tomar medidas positivas para mejorar nuestra propia salud mental y la de nuestros colegas en nuestro entorno a bordo.
- Concéntrese en las cosas que puede cambiar o en las que puede influir en lugar de en aquellas que escapan a su control.
- El estigma construye muros y aísla a los individuos. Haga un esfuerzo consciente por derribar el estigma y apoyar el diálogo en torno a la salud mental.

**Y recuerde:**

**Todos tenemos un estado de salud mental**

**Ha finalizado los módulos de introducción a la salud mental.**

Analice con su grupo:



- ¿Qué temas le resultaron útiles?
- ¿Se siente más seguro ayudando a un colega que podría tener dificultades?
- ¿Sobre qué temas le gustaría saber más?
- ¿Qué cosas harán la mayor diferencia para su propia salud mental y la de sus colegas?

**GRACIAS**

# ¿Qué puedo controlar o sobre qué puedo influir?

Use esto para analizar qué cosas podría cambiar en su vida.

Identifique el problema, si tiene control sobre él, si puede influir en él, o si está fuera de su control.

Si puede controlarlo o influir en él, piense en las medidas que puede tomar.

¿Cuál es el problema?	¿Puedo controlarlo, influir en él, o está fuera de mi control?	Plan de acción
Por ejemplo, gastos personales	Puedo controlarlo	Fijarme un presupuesto mensual con el que trabajar





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Partners in Safety no es una organización médica; los contenidos de este sitio web se ofrecen solo con fines informativos. Partners in Safety no es responsable por el contenido de sitios web o recursos externos.

Partners in Safety no acepta ninguna responsabilidad por errores u omisiones en el contenido de este sitio web. Partners in Safety no acepta ninguna responsabilidad por pérdidas ni daños derivados directa o indirectamente del uso o de la imposibilidad del uso de la información de este sitio web. El contenido disponible en este sitio web no se debe utilizar, reproducir, copiar ni distribuir con fines comerciales.