



(ENTORNO IDEAL PARA EL CUERPO Y LA MENTE)

SERIE DE VIDEOS EDUCATIVOS

Guía de implementación



Este documento se proporciona como una guía para la gerencia, incluidos, entre otros, los capataces, los supervisores del lugar de trabajo, el personal de seguridad del proyecto, los profesionales de recursos humanos y otros responsables de distribuir o presentar la serie de videos IBEAM. El público objetivo de la serie de videos es toda la fuerza laboral.

Propósito

El propósito de este documento es guiar a los líderes en la implementación de la serie de videos educativos IBEAM. La serie de videos consta de cinco videos, de 3 a 5 minutos cada uno, y está destinada a proporcionar a todos los niveles de empleados **una comprensión básica** de los siguientes conceptos:



La salud mental y por qué es importante



Bienestar mental y cómo fomentarlo



Introducción a las enfermedades mentales y al suicidio y cómo afectan a la industria de la construcción



Cómo brindar apoyo a alguien en crisis



Introducción a la prevención del suicidio y cómo apoyar a alguien que tiene pensamientos suicidas

El video NO es una capacitación basada en habilidades, sino más bien una introducción a los temas descritos anteriormente. Siga las instrucciones a continuación para asegurarse de que todas las actividades se lleven a cabo según lo previsto originalmente por los desarrolladores de la plataforma IBEAM. Esta guía asume que las personas responsables de la implementación han sido informadas de su papel en la implementación de la serie de videos y están al tanto de la plataforma IBEAM y su objetivo.

Pasos para la implementación

Paso uno Informar a todos los empleados relevantes/ Dar la opción de optar por no participar

Como usted sabe, hablar de problemas de salud, y en particular de salud mental, puede ser un desafío. Las personas tienen muchas creencias y niveles de conocimiento diferentes sobre la salud mental. Temas como la depresión y el suicidio pueden ser desalentadores para hablar con cualquier audiencia; Sin embargo, es importante y necesario. Antes de compartir los videos con sus empleados, querrá hacer lo siguiente:

1. **Haga el anuncio de que su empresa apoya la salud mental y el bienestar de todos los empleados.** Un mensaje de aprobación de la alta dirección puede ser de gran ayuda y compartir este mensaje con sus empleados puede ayudar a aliviar las preocupaciones sobre las enfermedades mentales.
2. **Haga que ver la serie de videos sea opcional para todos los empleados.** Informe a sus empleados que se estarán mostrando videos educativos sobre temas relacionados con la salud mental y el suicidio. Cualquier empleado que desee no participar podrá hacerlo sin necesidad de pedir permiso. Es importante respetar el lugar en el que cada persona pueda estar en realción con estos temas.

Paso dos Proporcione recursos ANTES de mostrar los videos

Es una buena práctica en la educación sobre salud mental y prevención del suicidio proporcionar siempre un recurso a su audiencia en caso de que alguien esté luchando con un problema emocional o de salud mental. Antes de mostrar o anunciar la serie de videos a los empleados, debe:

Asegurarse de que sus empleados tengan un lugar a donde acudir si necesitan ayuda gratuita y confidencial de inmediato. Los recursos nacionales de crisis acompañarán a los videos y estarán disponibles en línea; sin embargo, es posible que también desee incluir recursos de la empresa y/o locales. Estos se pueden enviar a los empleados por correo electrónico, pasar en una hoja de papel antes de mostrar los videos (si los ven juntos) o cualquier otra forma que garantice que todos los empleados lo vean. Al proporcionar opciones de ayuda local o líneas directas, tenga en cuenta el problema del acceso. Asegúrese de que los recursos que comparte proporcionen el acceso más amplio e inclusivo posible.

Paso tres Muestre la serie de videos y las hojas informativas correspondientes

La serie educativa puede verse en grupo de manera sincrónica o ponerse a disposición en línea para que sus empleados la vean de forma asincrónica según su conveniencia. Cada video también viene con una breve hoja informativa de 1 a 3 páginas para aquellos que desean más información o contenido de video extendido. Para completar este paso, haga lo siguiente:

1. **Ponga la serie completa de videos a disposición de sus empleados.** No tienen que ser vistos en ningún orden en particular.
2. **Anuncie que hay más información disponible sobre cada tema y cada video.** Las hojas informativas que corresponden a cada video estarán disponibles en línea para que sus empleados puedan acceder a ellas. Si está viendo los videos en persona o en un entorno grupal, puede ser más apropiado imprimir y distribuir las hojas informativas.



A quién puede contactar?

Si tiene alguna pregunta, inquietud o comentario sobre el contenido de este documento, comuníquese con save@save.org.

Proporcionar los siguientes recursos nacionales como mínimo:

Recursos de crisis

- Línea de Prevención del Suicidio y las Crisis: Llame, envíe un mensaje de texto
- O chatee al 988

Recursos informativos

- SAVE: save.org
- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés): samhsa.gov

La serie educativa completa incluye los siguientes videos:

- **Video 1:** Todos tenemos salud mental
- **Video 2:** Cuidar: Una mirada al bienestar mental
- **Video 3:** Construcción: una industria en crisis
- **Video 4:** Respuesta a una crisis de salud mental
- **Video 5:** Prevención del suicidio

Paso cuatro Participe en la discusión

Si los videos se comparten en un lugar donde se puede facilitar la discusión, ¡tenga una! He aquí algunas pautas para facilitar el debate:

- 1. Asegúrese de que la configuración sea una que permita comentarios o preguntas que sean de naturaleza personal.** Es difícil hacer una pregunta sobre este tema si hay interrupciones innecesarias.
- 2. Tenga algunas preguntas rápidas listas para usar antes de la discusión:**
 - ¿Alguien ha experimentado algo parecido a lo que vimos en los videos y estaría dispuesto a hablar sobre ello?
 - ¿Cómo fue la primera vez que lo reveló? ¿Enfrentó barreras para obtener ayuda o apoyo?
 - ¿Alguien ha brindado apoyo o ayuda a alguien que lucha con una enfermedad mental? ¿Qué cree que hizo que la otra persona encontró útil de usted?
 - ¿Qué cree que se necesitaría para que la gente hablara más abiertamente sobre estos temas?
- 3. Asegúrese de anotar sus respuestas a las preguntas solicitadas O una declaración sobre cómo y cuándo puede obtenerlas y que se les dará seguimiento.**
- 4. Asegúrese de evitar el lenguaje estigmatizante durante la discusión.** Predique con el ejemplo.
 - Evite usar 'suicidio cometido'. En su lugar, use 'murió por suicidio' o 'se mató a sí mismo'.
 - Evite referirse al suicidio como "intento exitoso", "no exitoso" o "fallido". En su lugar, simplemente diga "completado", "murió por suicidio" o "sobrevivió a un intento."
- 5. Establezca un límite de tiempo en la discusión,** dé la opción a las personas de hacer preguntas más tarde si no se sienten cómodas en un entorno grupal.

Paso cinco Obtener comentarios

Un cuestionario de retroalimentación estará disponible para los empleados en línea para compartir sus comentarios sobre la serie de videos educativos.

Anuncie a sus empleados la oportunidad de conectarse en línea y dejar comentarios después de que hayan completado la serie de videos. Una encuesta sobre la serie de videos educativos está disponible en save.org/ibeam-feedback-surveys.

Acerca de SAVE

SAVE es el organismo sin fines de lucro, líder del país, que trabaja para prevenir el suicidio a través de la concientización y la educación públicas, reducir el estigma y servir como recurso para las personas afectadas por el suicidio. Durante más de 30 años, SAVE ha estado a la vanguardia de la prevención del suicidio y es líder mundial en el desarrollo de normas de mensajería segura, prácticas y campañas de concientización sobre la prevención del suicidio. Desarrollamos un programa basado en hechos para la prevención del suicidio, numerosas herramientas de buenas prácticas y un programa de apoyo a pares para ayudar a las personas en crisis. SAVE también lleva a cabo actividades de capacitación profesional, educación y asistencia técnica, y ofrece asesoramiento a empresas, organizaciones, comunidades y gobiernos sobre todos los aspectos de la prevención, intervención y postvención del suicidio (duelo después del suicidio)

Acerca de WTW

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) es una empresa global líder de asesoramiento, corretaje y soluciones, que ayuda a los clientes de todo el mundo a transformar el riesgo en un camino hacia el crecimiento. Con raíces que datan de 1828, Willis Towers Watson cuenta con más de 45 000 empleados en más de 140 países y mercados. Diseñamos y brindamos soluciones para gestionar el riesgo, optimizar los beneficios, cultivar el talento y expandir el poder del capital para proteger y fortalecer las instituciones y personas. Nuestra perspectiva particular nos permite ver las intersecciones fundamentales entre talento, activos e ideas: la fórmula dinámica que conduce a la rentabilidad comercial. Juntos, aprovechamos el potencial. Para obtener más información, consulte wtwco.com



IDEAL BODY ENVIRONMENT AND MIND