

# Apoyémonos mutuamente

Temas de conversación sobre salud mental en el lugar de trabajo



Los lugares de trabajo pueden ser una fuente de estrés, pero también son lugares donde podemos encontrar apoyo, recursos y conexiones. Podemos crear una cultura laboral que apoye la salud mental hablando de salud mental.

He aquí algunas formas para iniciar una conversación en el trabajo.

## Preguntas de comprobación

¿Qué tal va todo?

¿Cómo va tu mañana?

¿Cómo te sientes con el nuevo proyecto?

¿Cómo puedo ayudarte con tu proyecto?



## Seguimiento

¿Quieres ayuda con eso?

¿Cómo puedo ayudarte hoy?

Mi puerta está abierta.

Estoy aquí si deseas charlar.

¿Has hecho alguna pausa hoy?

## Crear conexiones

Últimamente has estado muy ocupado/a, ¿haces pausas para recargar energías?

¿Has visto algo bueno últimamente? Estoy buscando algo nuevo para ver.

¿Qué es lo más destacado de tu semana hasta ahora?

¿Tienes algún plan que te entusiasme para el fin de semana?

¿Cómo aprendiste a dominar esa habilidad?

¿Qué has estado haciendo últimamente fuera del trabajo?