

# HOJA DE ACTIVIDAD

---

## 1. Preocupaciones de los participantes del taller durante la pandemia de COVID-19

**Objetivo:** El objetivo de esta actividad es que los participantes discutan y compartan sus preocupaciones y experiencias de salud mental y el uso de sustancias en el lugar de trabajo y la comunidad durante la pandemia.

**Tarea:** Forme un grupo pequeño y discuta brevemente las siguientes preguntas. Seleccione a una persona en su grupo que actúe de representante. Puede usar un rotafolio para anotar las respuestas de los participantes. Presente y discuta.

- a. ¿Qué experiencias o preocupaciones con la salud mental en el lugar de trabajo ha tenido durante la pandemia?

---

---

---

- b. ¿Qué experiencias o preocupaciones con el consumo de opioides/sustancias ha tenido durante la pandemia?

---

---

---

---

## 2. Depresión

**Objetivo:** Hacer una lluvia de ideas sobre el impacto que la depresión puede tener en cuatro áreas: sentimientos, pensamientos, interacción social y bienestar físico. Esta actividad puede realizarse en un grupo pequeño o grande. Si trabaja con un grupo pequeño, seleccione de 4 a 8 personas por grupo y a una persona que actúe de representante.

**Tarea:** Puede contestar con palabras sueltas o una frase completa en respuesta a las cuatro preguntas a continuación.

1) ¿Qué “**sentimientos**” se relacionan con la depresión?

---

2) ¿Qué “**pensamientos**” se relacionan con la depresión?

---

3) ¿Qué “**comportamientos sociales**” se relacionan con la depresión?

---

4) ¿Qué síntomas “**físicos**” caracterizan a la depresión?

---

---

## 3. ¿Qué hacer si un compañero de trabajo está pasando dificultades?

**Objetivo:** Identificar y reconocer cuando un compañero de trabajo está batallando con problemas de salud mental es importante. El objetivo de esta actividad es hacer una lluvia de ideas sobre medidas de apoyo que se pueden proporcionar a un compañero de trabajo que puede estar batallando con problemas de salud mental.

**Tarea:** Si nota un cambio en el aspecto o comportamiento de un compañero de trabajo, mostrar preocupación puede ayudar. El primer paso es preguntar: “¿Cómo te va?”. Comparta ideas sobre cómo apoyar a un compañero de trabajo que está batallando.

---

---

---



**Actividad alternativa:** Empareje a los participantes y haga que uno hable y el otro escuche. Pueden elegir cualquier tema para hablar, como la familia, un hobby o una experiencia. El objetivo es practicar la escucha activa. Dedique unos cinco minutos a escuchar y luego hable sobre la experiencia desde el punto de vista de la persona que escucha y la persona que está siendo escuchada.

---

---

---

---

#### 4. ¿Tiene alguna idea sobre cómo hacer que su lugar de trabajo sea favorable a la recuperación?

**Objetivo:** Generar ideas para implementar un lugar de trabajo favorable a la recuperación (RFW) en el lugar de trabajo del participante.

**Tarea:** Haga una lista de las ideas y luego discuta los pasos que hay que seguir para poner las ideas en práctica, como:

- a. ¿Quién debe participar en la promoción de un RFW?

---

---

---

- b. ¿Qué información puede ser útil para crear un RFW?

---

---

---

- c. ¿Qué medidas podrían adoptarse?

---

---

---

## 5. Planificación de medidas de seguimiento

**Objetivo:** Elaborar un plan de acción para los próximos seis meses.

**Tarea:** Desarrollar más las actividades anteriores, como escribir una o más ideas para acciones de seguimiento. Describir cualquier detalle relevante (quién, qué, cuándo, dónde). Comenzar por identificar a los participantes clave y el foro preferido (Comité de Salud y Seguridad, Grupo de Trabajo, etc.)

Nombre:		Organización:	
Correo electrónico:		Teléfono #:	
¿Cuál es la acción?	¿Para qué fecha?	¿Quién es el responsable?	Notas adicionales
1. Participantes, foro:			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			