

# Cuidado personal

---

---

## Salud Mental Compilación de señales para darse cuenta

---

---



# Presentación

Según la Política para la promoción del mantenimiento de la salud mental de los trabajadores (establecida en marzo de 2006, y revisada el 30 de noviembre de 2015), para **promover la salud mental**, es importante que el propio trabajador se dé cuenta del estrés que sufre, así como que adquiera conocimientos y métodos para manejar este estrés. Para que el trabajador se dé cuenta del estrés es necesario que además de comprender las reacciones provocadas por los factores de estrés, así como comprender sobre la salud mental, que pueda identificar correctamente por sí mismo su estrés y situación de salud mental. De este modo, denominamos como cuidado personal, a la actividad que los propios trabajadores hacen para darse cuenta del estrés, su manejo, la atención a una consulta de salud de forma voluntaria, así como la prevención del estrés.

Es básico que todos y cada uno de los trabajadores comprendan la forma de pensar de **"la salud propia ha de ser protegida por uno mismo"**, y que adquieran conocimientos y técnicas de manejo del estrés, que sean capaces de llevar a cabo de forma activa en su vida diaria. Es por ello por lo que es importante que por parte del empleador se lleven a cabo formaciones educativas, así como que se provea información relacionada con la promoción de salud mental a sus empleados.

Se lleva a cabo el sistema de diagnóstico de estrés (en vigor desde diciembre de 2015) en lugares de trabajo con más de 50 empleados. Con este sistema se comprende el grado de estrés por el propio trabajador, y junto con la promoción de actividades para darse cuenta del estrés, se traduce en una mejora del entorno laboral. Es con esta promoción de la creación de un lugar de trabajo donde sea agradable trabajar, con lo que se persigue el objetivo principal de prevenir de forma prematura (prevención primaria) cualquier trastorno de salud mental que pudiera afectar al trabajador. Haga uso de este todo lo posible en el futuro para su cuidado personal, de forma que junto con la atención a las consultas de salud de forma voluntaria, le sea de utilidad para la creación de una buena salud mental.



# Índice

<b>Darse cuenta del estrés .....</b>	<b>3</b>
<b>Sistema de diagnóstico de estrés para darse cuenta del estrés .....</b>	<b>4</b>
<b>Acerca de los 3 campos del cuestionario simplificado de estrés laboral</b>	<b>5</b>
<b>Lidiar adecuadamente con el estrés .....</b>	<b>8</b>
<b>Esforcémonos para llevar una vida bien ordenada y dormir lo suficiente .....</b>	<b>10</b>
<b>Otros métodos de autodiagnóstico disponibles .....</b>	<b>12</b>
<b>Instituciones de consulta .....</b>	<b>13</b>
<b>Listado de contactos .....</b>	<b>15</b>

## Darse cuenta del estrés

El estrés se produce a causa de una diversidad de acontecimientos. Pruebe a comprobar si en su entorno existen factores de estrés, así como si ha actuado en reacción por estrés sin darse cuenta.



**¿No ha experimentado en alguna ocasión las siguientes situaciones?**

### En el lugar de trabajo...



### En otros lugares aparte del lugar de trabajo...



## Reacción por estrés

Cuando se agrava su nivel de estrés, se muestran los siguientes cambios en su mente, cuerpo y comportamientos diarios.



#### Aspectos psicológicos

Depresión, reducción del deseo y la concentración, fatiga, enojo, enojo, inestabilidad, tensión, etc.

#### Aspectos físicos

Hipertensión, úlcera de estómago, úlcera duodenal, diabetes, rigidez en el cuello o los hombros, palpitaciones, falta de aliento, diarrea, estreñimiento, náuseas, dolor de cabeza, mareo, imposibilidad de dormir, se despierta en múltiples ocasiones, pérdida de apetito, fatiga, se cansa fácilmente.

#### Aspectos conductuales

Llega tarde al trabajo así como se marcha antes de tiempo con mayor frecuencia, aumento del consumo de alcohol y tabaco, aumento o reducción en la cantidad de comida, entre otros. Bajada de su nivel de productividad en el trabajo, accidentes en el lugar de trabajo, aumento de errores en el trabajo, entre otros.

## Sistema de diagnóstico para darse cuenta del estrés (para lugares de trabajo con más de 50 empleados)

© Política relacionada con las medidas que se deben llevar a cabo por los empleadores con base en las pruebas, la orientación mediante entrevistas, y los resultados de estas entrevistas, con el fin de comprender el grado de carga psicológica (en vigor desde diciembre de 2015).

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

¿Ya ha recibido el diagnóstico de estrés? ¿Qué resultado ha obtenido?

También es un aspecto importante del cuidado personal hacer frente a ese resultado. En caso de que su puntuación resultante sea alta, siendo evaluada como persona que sufre de altos niveles de estrés, y se le indique que debería recibir la orientación mediante entrevista con un médico, solicite esta entrevista.

No lo deje sin tratar como si nada. Tome alguna medida al respecto como recibir una consulta de salud voluntaria, o consultar a un profesional, entre otros.

### Vuelva a comprobar el objetivo de este sistema de diagnóstico de estrés.

- Para la situación de estrés del trabajador realizamos de forma periódica pruebas y cuestionarios.
- El resultado del diagnóstico de estrés se comunica directamente al diagnosticado por parte de la parte ejecutante. Haga un esfuerzo para darse cuenta de su propia situación de estrés, lo que reducirá el riesgo de sufrir un trastorno de salud mental personal, así como también reducirá los factores de riesgo en sí.
- Mediante la recopilación y análisis a nivel grupal de los resultados de las pruebas, podemos comprender el estrés a nivel del lugar de trabajo. Hacer una evaluación del entorno laboral mientras usa como referencia el “esquema de evaluación de estrés laboral” se traducirá en una mejora del entorno laboral.
- Además en caso de que haya sido evaluada como persona que sufre de altos niveles de estrés, por ser una persona con un alto grado de síntomas subjetivos psicósomáticos, un cierto grado de síntomas subjetivos, o por que su causa del estrés o su situación de asistencia por parte de su entorno sea notablemente mala, se pueden tomar como medidas para la prevención de forma prematura de los trastornos de salud mental, con la solicitud de una orientación mediante entrevista con un médico, la recepción de una orientación mediante entrevista con un médico de salud ocupacional, así como en caso necesario, la toma de medidas en el trabajo (restricción de las horas extra, cambio de trabajo, entre otros).

### Proceso del sistema de diagnóstico de estrés



Extraído con modificación parcial del documento "Contra medidas para la salud mental y la sobrecarga laboral en el lugar de trabajo mediante el diagnóstico del estrés" (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar)

Extraído de la “Guía para comenzar la mejora del entorno laboral a partir de ahora”

## Acerca de los 3 campos del cuestionario simplificado de estrés laboral

El diagnóstico basado en la ley se compone de 57 apartados que se muestran en la página siguiente. El contenido lo decide el empleador tras haber escuchado las propuestas y recomendaciones de la persona que ejecuta el diagnóstico de estrés, así como los estudios y deliberaciones del comité sanitario.

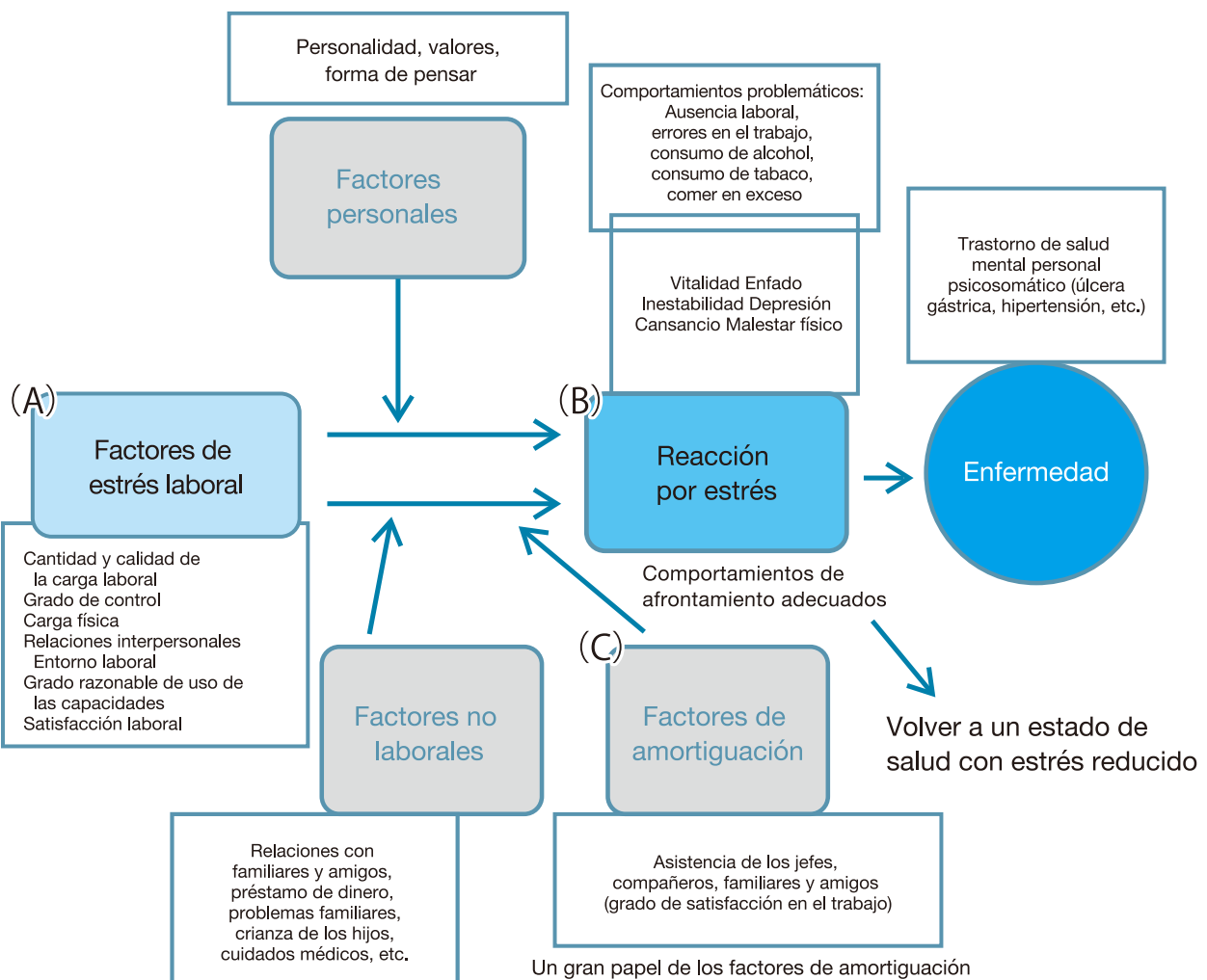
**Incluye los 3 campos del modelo de estrés laboral “Cuestionario simplificado de estrés laboral”.**

- A Factores de estrés laboral
- B Reacción por estrés
- C Factores de amortiguación (asistencia de su entorno)

Si se continúan sufriendo reacciones por estrés provocadas por factores de estrés laboral, se puede ocasionar un trastorno de la salud.

Tal y como se contempla en el Modelo de estrés laboral del NIOSH (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional), la reacción por estrés no se compone únicamente por factores de estrés laboral, sino que también se ve afectada por factores no laborales, como son los factores personales y los factores de amortiguación. En especial la existencia o no de asistencia por parte de su entorno, como factores de amortiguación, afecta a la reducción de la reacción por estrés.

### Modelo de estrés laboral del NIOSH



NIOSH: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional



COMPROBACIÓN

## Pruebe a diagnosticar su grado de estrés.

**A** Son las preguntas sobre su trabajo. Por favor marque con un círculo la más apropiada

	Si	Algo así	No mucho	No
1. Tengo que hacer demasiado trabajo _____	1	2	3	4
2. No puedo terminar mi trabajo dentro de un horario _____	1	2	3	4
3. Tengo que trabajar con mucha intensidad _____	1	2	3	4
4. Se necesita poner mucha concentración _____	1	2	3	4
5. Es un trabajo difícil que se requiere alto grado de conocimientos y técnicas _____	1	2	3	4
6. Debo de pensar en el trabajo todo el tiempo durante el trabajo _____	1	2	3	4
7. Es un trabajo que requiere mucho trabajo físico _____	1	2	3	4
8. Puedo trabajar a mi propio ritmo _____	1	2	3	4
9. Puedo tomar decisiones en cuanto al orden y la manera de trabajar _____	1	2	3	4
10. En mi oficina puedo expresar mi opinión sobre la política de trabajo _____	1	2	3	4
11. Mis conocimientos y habilidades rara vez se utilizan en el trabajo _____	1	2	3	4
12. Existen discrepancia de opiniones dentro del departamento de trabajo. _____	1	2	3	4
13. Mi departamento y otros departamentos de la oficina no se llevan bien. _____	1	2	3	4
14. El ambiente de trabajo es amistoso _____	1	2	3	4
15. Mi entorno de trabajo no es bueno (por ejemplo, ruido, iluminación, temperatura, ventilación) _____	1	2	3	4
16. El contenido del trabajo encaja bien conmigo _____	1	2	3	4
17. Es un trabajo que vale la pena _____	1	2	3	4

**B** Sobre las preguntas de su condición en el último mes, favor de marcar con un círculo la más apropiada.

	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
1. Me siento con mucho ánimo _____	1	2	3	4
2. Estoy lleno de energía _____	1	2	3	4
3. Me siento con vida _____	1	2	3	4
4. Me siento enojado/a _____	1	2	3	4
5. Me siento frustrado/a por dentro _____	1	2	3	4
6. Estoy irritado/a _____	1	2	3	4
7. Siento un cansancio terrible. _____	1	2	3	4
8. Me siento agotado/a _____	1	2	3	4
9. Me siento con pereza _____	1	2	3	4
10. Me siento con desasosiego _____	1	2	3	4
11. Me siento preocupada/o _____	1	2	3	4
12. Me siento inquieto/a _____	1	2	3	4
13. Me siento melancólico/a _____	1	2	3	4
14. Siento pereza en hacer cualquier cosa _____	1	2	3	4

15. No puedo concentrarme en las cosas _____	1	2	3	4
16. No me siento alegre. _____	1	2	3	4
17. Me siento lleno de cosas en la mente que no puedo trabajar _____	1	2	3	4
18. Me siento triste _____	1	2	3	4
19. Siento náuseas _____	1	2	3	4
20. Me duele todas las partes del cuerpo _____	1	2	3	4
21. Siento la cabeza pesada y/o me duele la cabeza. _____	1	2	3	4
22. Siento duro el cuello y/o la espalda _____	1	2	3	4
23. Me duele la espalda inferior _____	1	2	3	4
24. Tengo la vista cansada _____	1	2	3	4
25. Siento palpitaciones y dificultad para respirar _____	1	2	3	4
26. Me siento mal del estómago y/o intestino _____	1	2	3	4
27. No tengo apetito _____	1	2	3	4
28. Tengo estreñimiento y/o diarrea _____	1	2	3	4
29. No puedo dormir bien _____	1	2	3	4

**C** Son preguntas sobre las personas que lo rodean.  
Por favor marque con un círculo el más apropiado.

	Muchísimo	Bastante	Un poco	Nada en absoluto	
¿Con cuanta libertad pueden hablar con las siguientes personas?	1. Jefe _____	1	2	3	4
	2. Colega de trabajo. _____	1	2	3	4
	3. Cónyuge, familia, amigos, etc. _____	1	2	3	4
Cuando está con problemas, ¿Qué tanto se puede confiar en las siguientes personas?	4. Jefe _____	1	2	3	4
	5. Colega de trabajo. _____	1	2	3	4
	6. Cónyuge, familia, amigos, etc. _____	1	2	3	4
¿Qué tan bien le escucharán las siguientes personas cuando pida consejo sobre asuntos personales?	7. Jefe _____	1	2	3	4
	8. Colega de trabajo. _____	1	2	3	4
	9. Cónyuge, familia, amigos, etc. _____	1	2	3	4

**D** Nivel de satisfacción

	Satisfecho	Algo satisfecho	Algo insatisfecho	Insatisfecho
1. Estoy satisfecho con mi trabajo _____	1	2	3	4
2. Estoy satisfecho con mi vida familiar _____	1	2	3	4

“El estrés es la especia de la vida”. Esta es una frase acuñada por Hans Selye, fisiólogo y médico que definió el concepto del estrés. El estrés en sí, no tiene porqué ser necesariamente dañino. El estrés en cierto grado, provoca una cierta tensión, que aumenta la productividad en el trabajo o el estudio, así como aporta un agradable estímulo y ambiente de tensión.

Sin embargo, si el grado de este estímulo y ambiente de tensión es demasiado alto, la mente y el cuerpo no podrían ser capaces de adaptarse (trastorno de adaptación), provocando un daño mental y corporal.

Para lidiar adecuadamente con el estrés es importante que usted mismo se dé cuenta en una fase temprana de que está sometido a un estrés excesivo, así como que encuentre y lleve a cabo un método de manejo del estrés que se adecue a su situación.



### COMPROBACIÓN Aspectos para lidiar adecuadamente con el estrés

#### Aspecto importante Adquirir un método de relajación

Adquirir de antemano un método de relajación que se adecue a usted, es una importante herramienta para todos los que vivimos en esta estresante sociedad. Como métodos de relajación existen diversidad de métodos como ejercicios de respiración y entrenamientos autógenos, entre otros. De entre estos, los estiramientos se pueden realizar fácilmente, sin tener que asegurar un espacio, ni dedicarles mucho tiempo, además de no necesitar equipo ni instrumentación especial.

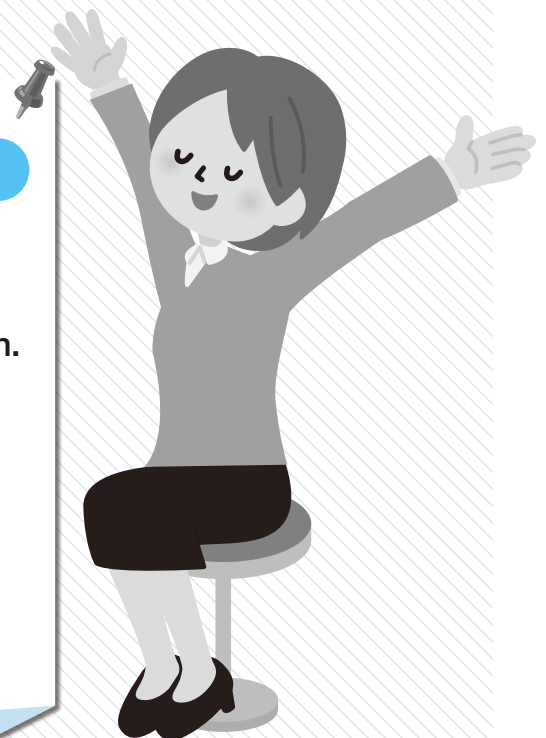
### ¿Qué son los estiramientos?

Los estiramientos son ejercicios que estiran lentamente los músculos, relajan la tensión muscular, promueven la circulación de la sangre y son efectivos para relajar el cuerpo y la mente. Al mantener la misma postura durante un largo periodo de tiempo (postura erguida, postura sentada) los músculos se tensan. También los músculos se tensan al quedar sometidos a una situación de estrés, ocasionada por la cantidad de trabajo, o las relaciones interpersonales, entre otras.

Al realizar estiramientos en los ratos libres entre las tareas del trabajo, se relaja la tensión muscular. Así podrá continuar realizando con mayor productividad su siguiente tarea.

#### Aspectos importantes para el estiramiento

- 1 Estirar relajadamente sin ímpetu.
- 2 Hágalo de forma natural, sin detener su respiración.
- 3 Continúe estirando durante 10-30 segundos.
- 4 Deje de estirar cuando sienta dolor. (No haga ningún sobreesfuerzo).
- 5 Sea consciente de las partes del cuerpo que está estirando.
- 6 Hágalo con una sonrisa en la cara.





# Relajar el cuerpo con facilidad

## Ejercicios físicos fáciles

### Subir y bajar los hombros

Suba los hombros, deténgase brevemente, y mientras exhala vaya bajándolos dejando de ejercer fuerza.



## Estiramientos

### Espalda

Junte las manos, y estire hacia delante, recline su espalda en una pose mirando hacia su ombligo.



## Estiramientos

### Cintura

Enderece su cintura, incline su cuerpo hacia detrás, y agarre el respaldo de su asiento.



## Masaje

### Parte posterior del cuello

Agarre su cabeza con los cuatro dedos de la mano, excepto el pulgar, y masajee presionando con el pulgar la parte posterior del cuello.



## Ejercicios físicos fáciles

### Rotación del cuello

Deje de ejercer fuerza sobre el cuello y los hombros, y rote lentamente el cuello.



## Estiramientos

### Parte superior del cuerpo

Junte las manos, y mientras estira hacia arriba, saque pecho.



## Aspecto importante

### Disponga de tiempo para pasarlo con personas íntimas

Al verbalizar cómo se encuentra y los sentimientos que invaden su mente, como todas las inseguridades y sentimientos de enfado que tiene, curiosamente se aliviará su estado de ánimo. Se piensa que verbalizar las preocupaciones que le persiguen en su interior sirve para liberarse de estas.

En los momentos en los que sufra de mucho estrés, compartirlo hablando con personas íntimas, será de utilidad para quedar aliviado. Así como, verbalizar los problemas, hará que una vez ordenados sus pensamientos, pueda hallar una solución, o en ocasiones, recibir buenos consejos.

## Aspecto importante

### Se recomienda reírse

¿Se ha reído últimamente a carcajada limpia? Cuando dejamos de estar emocionalmente seguros, las ocasiones en las que reímos se reducen y tendemos a volvernos inexpresivos. Reírse también tiene como beneficios el equilibrio del sistema nervioso autónomo, la activación de las células NK (células asesinas naturales) que atacan las células cancerígenas, así como la normalización del sistema inmune. Introduzca con éxito la risa en su vida diaria para llevar una vida diaria saludable y divertida.

## Aspecto importante

### Acabar con la tensión

En caso de que continúe con la tensión acumulada durante el día, intente un cambio de estado de ánimo: poniéndose de pie en el cuarto de baño y respirando profundamente, haciendo ejercicio físico con breves descansos, entre otros.

## Aspecto importante

### Dentro de lo posible un entorno donde relajarse

Pruebe a ajustar el escritorio, la silla y el ordenador a su propio gusto en el lugar de trabajo, dentro del rango que se le permita. Y mientras que sea posible, escuche música que le guste durante el tiempo de descanso, preparando y creando un lugar propio, donde poder relajarse.

## Aspecto importante

### Tener aficiones sin relación con el trabajo

El tener aficiones que distan de su trabajo, le permite desconectar, lo que se traduce en el alivio del estrés. El contar con una variedad de aficiones, bien sean actividades que haga solo, o que disfrute en compañía de colegas, le ayudará a disfrutar de una vida diaria mentalmente plena.

## Aspecto importante

### Cuente con muchas oportunidades para pasarla en la naturaleza

Dejar que su cuerpo sienta la naturaleza, alejado del estresante lugar de trabajo, es de utilidad para cambiar su ritmo de vida. Asimismo, los árboles del bosque emanan un componente (fitoncida) que refresca el cuerpo y la mente, que es de gran efectividad para la liberación del estrés.

## Aspecto importante

### Haga ejercicio de forma moderada

Haciendo ejercicio moderado, obtendrá una sensación de bienestar y liberación, así como un efecto refrescante, que le serán de utilidad para aliviar su estrés físico y mental. Aunque hay personas que cuya imagen respecto al deporte es la de una competición entre ganar y perder, es importante practicarlo simplemente con ganas de divertirse con el objeto de liberar el estrés. Busque un entorno de diversión en el que pueda practicar con facilidad el deporte que a usted le guste.

## Aspecto importante

### Para aliviar el estrés no cree dependencia en el tabaco o el alcohol

Si por culpa de querer huir del estado de estrés se crea una dependencia en el tabaco o el alcohol, en algún momento acabará aumentando la cantidad de consumo de estas sustancias. En algunos casos, su salud mental podría verse afectada por culpa de la creación de dependencia. Es necesario prestar atención sobre la dependencia en el tabaco o el alcohol para aliviar el estrés. Le recomendamos otros métodos para aliviar el estrés.

## Esforcémonos para llevar una vida bien ordenada y dormir lo suficiente

Basándonos en la “Guía de Sueño para Promover la Salud 2023”, publicada por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar en febrero de 2024, le presentaremos algunos consejos para dormir bien y despertarse renovado.

### Recomendaciones para el sueño en adultos

- La cantidad adecuada de sueño varía de una persona a otra, pero intente dormir al menos seis horas para asegurarse de que duerme lo necesario.
- Revise sus hábitos de vida, como la dieta y el ejercicio, y el entorno de su dormitorio para mejorar la sensación de descanso durante el sueño.
- Si sufre un deterioro en su sueño o sensación de descanso, es importante intentar mejorar su estilo de vida, por ejemplo, pero también debe ser consciente de la posibilidad de una enfermedad latente.



### Qué puede hacer hoy para mejorar la calidad de su sueño

#### Preparemos un ritmo de vida y un entorno adecuado para dormir

- La exposición a la luz del sol durante el día ayuda a regular el reloj interno del cuerpo, lo que facilita conciliar el sueño.
- Mantener el dormitorio lo más oscuro posible y no llevar su teléfono inteligente o tableta al dormitorio le ayudará a garantizar un buen sueño.
- Su dormitorio debe estar a una temperatura que no sea ni demasiado caliente ni demasiado fría, y es más fácil conciliar el sueño si se toma un baño aproximadamente 1-2 horas antes de acostarse para calentar el cuerpo antes de dormir.
- Dormir en un entorno lo más tranquilo posible y con ropa de dormir y sábanas relajantes le ayudará a conseguir un sueño reparador.



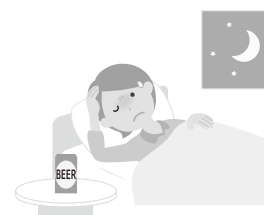
#### Asegúrese de hacer ejercicio y cuidar su dieta

- Desarrollar una rutina de ejercicio moderado ayuda a garantizar un buen sueño.
- Desayunar bien y evitar las cenas justo antes de acostarse le ayudará a regular su reloj interno y el ritmo sueño-vigilia.
- Relájese antes de acostarse y evite forzarse a dormir para que sea más fácil conciliar el sueño cuando comience a sentirse somnoliento.
- Un estilo de vida regular mejora la calidad del sueño al proporcionar un equilibrio entre la actividad diurna y el sueño nocturno.



## Tenga cuidado con lo que consuma

- Una ingesta de cafeína superior a 400 mg/día (aprox. 700 cc de café) puede dificultar el sueño nocturno.
- Consumir cafeína a última hora de la tarde puede afectar el sueño nocturno.
- Beber mucho alcohol por la noche o beber una copa para dormir puede empeorar la calidad del sueño.
- Fumar (cigarrillos de papel o electrónicos, etc. que contengan nicotina) puede empeorar la calidad del sueño.



## Estilos de trabajo (sistema por turnos) y problemas de sueño

- Es necesario prestar especial atención a los riesgos para la salud, como dormir mal, en los trabajos por turnos.
- Si el insomnio, la disminución de la sensación de descanso o la somnolencia en el trabajo persisten e interfieren en su vida cotidiana, busque atención médica inmediatamente.

**Si los síntomas persisten tras revisar su estilo de vida, el entorno en el que duerme y los estimulantes que toma, debe buscar atención médica lo antes posible, ya que puede padecer un trastorno del sueño.**



“Guía de Sueño para Promover la Salud 2023” (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar, febrero de 2024)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)



Smart Life Project / Contenido web especial sobre el sueño

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep\\_quality/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)



### \* Consultas de salud mental Kokoro no Mimi Portal web de salud mental para trabajadores

Un diagnóstico de estrés en el lugar de trabajo que se puede realizar en 5 minutos.

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

Preguntas fáciles en 4 pasos

Medimos su nivel de estrés en el lugar de trabajo.

En total se compone de 57 preguntas (Tiempo estimado: 5 minutos).

Primero, seleccione su género.

Material e-learning "Cuidado personal en 15 minutos" y "Cuestionario de cuidado personal"

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

Es básico que todos y cada uno de los trabajadores comprendan la forma de pensar de "la salud propia ha de ser protegida por uno mismo", y que adquieran los conocimientos y técnicas necesarias para este fin, que sean capaces de llevar a cabo de forma activa en su vida diaria.

Como primer paso, comencemos aprendiendo los conocimientos básicos para darnos cuenta y tratar el estrés, así como para recibir una consulta de salud voluntaria.

Material e-learning "Análisis de la primera interacción en 15 minutos"

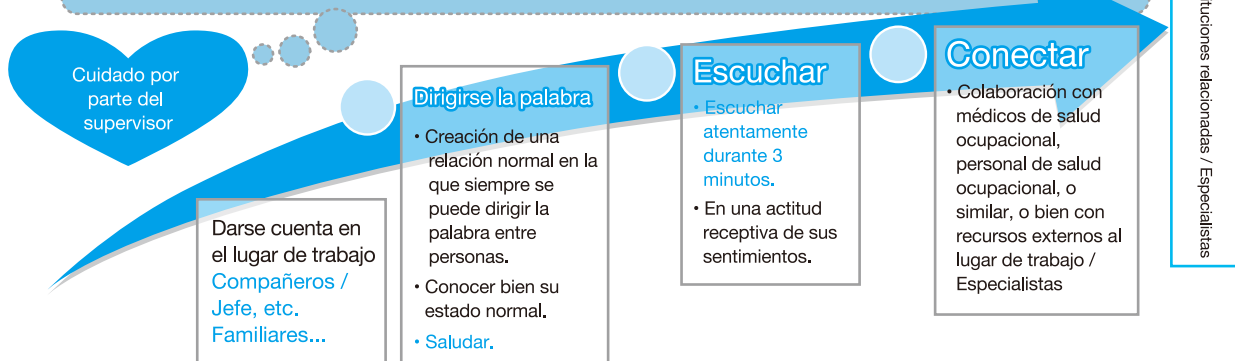
[https://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_transaction/](https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/)

En el lugar de trabajo, y en otros lugares similares, es de utilidad fijarse en los patrones de las relaciones interpersonales que mantiene con otras personas, para mejorar sus relaciones interpersonales y lograr un modo de vida autónomo, así como para su realización personal. Aprendamos centrándonos en las relaciones con otras personas.

## ¡Dar importancia a la comunicación en el lugar de trabajo!

¿Dónde y quién se da cuenta? ¿En qué se traduce esto?

- ¿Dónde darse cuenta? En el lugar de trabajo, en el entorno familiar, en algún lugar de la sociedad...
- ¿Quién se da cuenta? Los compañeros, el jefe, la familia, el personal de salud ocupacional, entre otros...
- ¿Quién, en dónde, a quién, y en qué se traduce?



Tener conciencia de "dirigirse la palabra, escuchar y conectar", comenzando por el saludo. Darle importancia al darse cuenta en el lugar de trabajo mediante la creación de una cultura laboral en la que se tenga consideración y se apoye mutuamente entre compañeros. La preparación del entorno laboral, también está relacionada con la estabilidad del cuidado personal. Comunicemos mediante palabras. Comunicémonos mutuamente en el lugar de trabajo palabras positivas como "Gracias", "Me has sido de gran ayuda", "Me hace feliz".

<Asesoramiento telefónico>

Línea de central telefónica

Horario de atención de 10:00 a 22:00.

Desde el centro de recepción de la línea de central telefónica le conectaremos en orden.

**0570-783-556**

Línea telefónica gratuita

En el asesoramiento telefónico atendemos consultas telefónicas por línea telefónica gratuita.

**0120-783-556**

Todos los días: 16:00 - 21:00

Desde las 8:00 del día 10 de cada mes hasta las 8:00 del día siguiente

\*Solo disponible del día 10 al 11 de cada mes para telefonía IP. Llame al 03-6634-7830 (línea de pago).

A julio de 2024

Prefectura	Denominación	Número de teléfono	Horario de recepción
Hokkaido	Asesoramiento telefónico de Asahikawa	0166-23-4343	Lunes a miércoles: 9:00 - 15:30 Las 24 horas los jueves, viernes, sábados, domingos y festivos
	Asesoramiento telefónico de Hokkaido	011-231-4343	24 horas
Aomori	Asesoramiento telefónico de Aomori	0172-33-7830	12:00-21:00
Akita	Asesoramiento telefónico de Akita	018-865-4343	12:00 - 20:30
Iwate	Asesoramiento telefónico de Morioka	019-654-7575	Lunes a sábados: 12:00-21:00 Domingos: 12:00-18:00
Miyagi	Asesoramiento telefónico de Sendai	022-718-4343	24 horas
Yamagata	Asesoramiento telefónico de Yamagata	023-645-4343	13:00-22:00
Fukushima	Asesoramiento telefónico de Fukushima	024-536-4343	10:00-22:00 Tercer sábado del mes: 24 horas
Niigata	Asesoramiento telefónico de Niigata	025-288-4343	24 horas
Nagano	Asesoramiento telefónico de Nagano	026-223-4343	11:00-22:00
	Asesoramiento telefónico de Matsumoto	0263-88-8776	11:00-22:00
Gunma	Asesoramiento telefónico de Gunma	027-212-0783	09:00-24:00 Segundo y cuarto viernes del mes: 24 horas
Tochigi	Asesoramiento telefónico de Tochigi	028-643-7830	24 hours
	Asesoramiento telefónico de Ashikaga	0284-44-0783	15:00-21:00
Ibaraki	Asesoramiento telefónico de Ibaraki	029-855-1000	24 horas
	Asesoramiento telefónico de Ibaraki / Mito	029-350-1000	24 horas
Saitama	Asesoramiento telefónico de Saitama	048-645-4343	24 horas
Chiba	Asesoramiento telefónico de Chiba	043-227-3900	24 horas
Tokio	Asesoramiento telefónico de Tokio	03-3264-4343	24 horas (todos los días del año)
	Asesoramiento telefónico de Tokio Tama	042-327-4343	10:00 - 21:00 24 horas, tercer viernes y sábado de cada mes
	Asesoramiento telefónico de Tokio en inglés	03-5774-0992	Martes a jueves: 9:00-23:00 Viernes: 9:00-23:00 De 9:00 del sábado a 23:00 del lunes, disponible las 24 horas Teléfono y chat solo en inglés
Kanagawa	Asesoramiento telefónico de Kawasaki	044-733-4343	24 horas
	Asesoramiento telefónico de Yokohama	045-335-4343 (Japonés)	Japonés: 24 horas
		045-336-2477 (Español)	Español/Portugués: Miércoles: 10:00-21:00 Viernes: 19:00-21:00 Sábados: 12:00-21:00
Yamanashi	Asesoramiento telefónico de Yamanashi	055-221-4343	Martes a sábados: 16:00-22:00
Shizuoka	Asesoramiento telefónico de Shizuoka	054-272-4343	12:00-21:00
	Asesoramiento telefónico de Hamamatsu	053-473-6222 (japonés)	Domingos a martes/ festivos: 10:00-22:00 Miércoles a sábados: 10:00-24:00 Segundo y cuarto sábado del mes: 24 horas
		0120-66-2488 (portugués)	Portugués Todos los viernes: 19:30 - 21:30

Prefectura	Denominación	Número de teléfono	Horario de recepción
Gifu	Asesoramiento telefónico de Gifu	058-277-4343	Todos los días: 19:00-22:00 Primer y tercer sábados del mes: 8:00-19:00
Aichi	Asesoramiento telefónico de Nagoya	052-931-4343	24 horas
Mie	Asesoramiento telefónico de Mie	059-221-2525	18:00-23:00
Shiga	Asesoramiento telefónico de Shiga	077-553-7387	Viernes a lunes: 10:00-20:30
Kioto	Asesoramiento telefónico de Kioto	075-864-4343	24 horas
Nara	Asesoramiento telefónico de Nara	0742-35-1000	24 horas
Osaka	Asesoramiento telefónico de Kansai	06-6772-1121	24 horas
Hyogo	Asesoramiento telefónico de Kobe	078-371-4343	Lunes a viernes: 08:30-20:30 Domingos y festivos: 08:30-16:00 Sábado, 2.º, 3.º, 4.º viernes: 8:30 - 8:30 del día siguiente
	Asesoramiento telefónico de Harima	079-222-4343	Los sábados y el 2.º, 3.º y 4.º viernes son festivos: 8:30 - 16:00 20:30 - 8:30 del día siguiente
Wakayama	Asesoramiento telefónico de Wakayama	073-424-5000	10:00-22:00
Tottori	Asesoramiento telefónico de Tottori	0857-21-4343	12:00-21:00
Shimane	Asesoramiento telefónico de Shimane	0852-26-7575	Lunes a viernes: 09:00-22:00 Sábado a domingo: 9:00 - 22:00 (recepción continua)
Okayama	Asesoramiento telefónico de Okayama	086-245-4343	24 horas
Hiroshima	Asesoramiento telefónico de Hiroshima	082-221-4343	24 horas
Yamaguchi	Asesoramiento telefónico de Yamaguchi	0836-22-4343	16:30-22:30
Kagawa	Asesoramiento telefónico de Kagawa	087-833-7830	24 horas FAX: 087-861-4343
Ehime	Asesoramiento telefónico de Ehime	089-958-1111	12:00-24:00
Kochi	Asesoramiento telefónico de Kochi	088-824-6300	9:00-21:00 10:00 - 18:00 en vacaciones de fin de año
Fukuoka	Asesoramiento telefónico de Kita-Kyushu	093-653-4343	24 horas
	Asesoramiento telefónico de Fukuoka	092-741-4343	24 horas
Saga	Asesoramiento telefónico de Saga	0952-34-4343	24 horas
Nagasaki	Asesoramiento telefónico de Nagasaki	095-842-4343	9:00-22:00 Primer y tercer sábado del mes: 24 horas
Kumamoto	Asesoramiento telefónico de Kumamoto	096-353-4343	24 horas
Oita	Asesoramiento telefónico de Oita	097-536-4343	24 horas
Miyazaki	Asesoramiento telefónico de Miyazaki	0570-783-556	Martes, jueves, sábados y domingos: 18:00-4:00 del día siguiente Lunes, miércoles y viernes: 21:00-4:00 del día siguiente *Zonas de recepción: Miyazaki, Kumamoto, Kagoshima, Oita
Kagoshima	Asesoramiento telefónico de Kagoshima	099-250-7000	24 horas
Okinawa	Asesoramiento telefónico de Okinawa	098-888-4343	10:00-23:00



## <Centros de Salud Mental y Bienestar>

	Denominación del centro	Número de teléfono		Denominación del centro	Número de teléfono
Hokkaido	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Hokkaido	011-864-7121	Kinki	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Shiga	077-567-5010
	Centro de Salud Mental de Sapporo (Centro de Salud Mental y Bienestar de la ciudad de Sapporo)	011-622-5190		Centro de Salud Mental y Bienestar General Prefectural de Kioto	075-641-1810
Tohoku	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Aomori	017-787-3951		Centro de Promoción de la Salud Mental Municipal de Kioto	075-314-0355
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Iwate	019-629-9617		Centro de Salud Mental General Prefectural de Osaka	06-6691-2811
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Miyagi	0229-23-0021		Centro de Salud Mental Municipal de Osaka	06-6922-8520
	Centro de Salud Mental y Bienestar General Municipal de Sendai	022-265-2191		Centro de Salud Mental Municipal de Sakai	072-245-9192
	Centro de Consulta para Niños, Mujeres y Personas con Discapacidad	018-831-3946		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Hyogo	078-252-4980
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Yamagata	023-624-1217		Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Kobe	078-371-1900
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Fukushima	024-535-3556		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Nara	0744-47-2251
Kanto/Koshinetsu	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Ibaraki	029-243-2870		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Wakayama	073-435-5194
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Tochigi	028-673-8785	Chugoku/Shikoku	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Tottori	0857-21-3031
	Centro de Salud Mental Prefectural de Gunma	027-263-1166		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Shimane	0852-32-5905
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Saitama	048-723-3333		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Okayama	086-201-0850
	Centro de Salud Mental Prefectural de Saitama	048-762-8548		Centro de Salud Mental Municipal de Okayama	086-803-1273
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Chiba	043-307-3781		Centro de Salud Mental y Bienestar General Prefectural de Hiroshima	082-884-1051
	Centro de Salud Mental Municipal de Chiba	043-204-1582		Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Hiroshima	082-245-7731
	Centro de Salud Mental y Bienestar General Metropolitano de Tokio Chubu	03-3302-7575		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Yamaguchi	083-902-2672
	Centro de Salud Mental y Bienestar General Metropolitano de Tokio Tama	042-376-1111		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Tokushima	088-602-8911
	Centro de Salud Mental y Bienestar Metropolitano de Tokio	03-3844-2210		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Kagawa	087-804-5565
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Kanagawa	045-821-8822		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Ehime	089-911-3880
	Centro de Consultas de Salud Mental Municipal de Yokohama	045-671-4408	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Kochi	088-821-4966	
	Centro de Fomento para la Rehabilitación Integral de Kawasaki	044-201-3242	Kyushu/Okinawa	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Fukuoka	092-582-7510
	Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Sagami-hara	042-769-9818		Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Kita-Kyushu	093-522-8729
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Niigata	025-280-0111		Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Fukuoka	092-737-8825
	Centro de Salud Mental Municipal de Niigata	025-232-5551		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Saga	0952-73-5060
Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Yamanashi	055-254-8644	Centro de Apoyo a Niños, Mujeres y Personas con Discapacidad Prefectural de Nagasaki		095-846-5115	
Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Nagano	026-266-0280	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Saga		096-386-1255	
Chubu/Hokuriku	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Gifu	058-231-9724		Centro de Salud Mental Municipal de Kumamoto	096-366-1171
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Shizuoka	054-286-9245		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Oita	097-541-5276
	Centro de Salud Mental Municipal de Fukuoka	054-262-3011		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Miyazaki	0985-27-5663
	Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Hamamatsu	053-457-2709		Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Kagoshima	099-218-4755
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Aichi	052-962-5377	Centro de Salud Mental y Bienestar General Prefectural de Okinawa	098-888-1443	
	Centro de Salud Mental y Bienestar Municipal de Nagoya	052-483-2095			
	Centro de Salud Mental Prefectural de Mie	059-223-5241			
	Centro de Salud Mental Prefectural de Toyama	076-428-1511			
	Centro de Salud Mental y Bienestar Prefectural de Ishikawa	076-238-5761			
	Oficina de Consulta de Bienestar General Prefectural de Fukui	0776-26-4400			

Le recomendamos que creen de antemano un listado con información sobre dónde se puede consultar y recibir apoyo en relación con la salud mental, que pueda ser usado por el responsable del lugar de trabajo o el propio trabajador cuando sea necesario.

## Información de organizaciones especializadas e instituciones médicas externas

### Instituciones de consulta externa operadas por empresas contratadas

Denominación de la institución

Teléfono

### Instituciones médicas

Denominación de la institución

Teléfono

### Centros de Salud Mental y Bienestar

Denominación de la institución

Teléfono

### Asesoramiento telefónico

Denominación de la institución

Teléfono

### Consultas telefónicas de salud mental Kokoro no Mimi para trabajadores

Teléfono **0120-565-455**

Lunes y martes 17:00-22:00

Sábados y domingos 10:00-16:00

(Excluido festivos, vacaciones de fin y comienzo de año)

## Columna

### Acerca del sistema de orientación mediante entrevista con un médico para trabajadores con larga jornada laboral

Existen datos clínicos que prueban la relación entre la aparición de enfermedades cerebrales y cardíacas con las largas jornadas de trabajo. La ley de seguridad y salud laboral contempla que con el objeto de prevenir trastornos de la salud a causa de sobrecarga laboral, los trabajadores que hayan trabajado por más de 80 horas mensuales de horas extra y horas de trabajo en días de vacaciones, en caso de que se les haya reconocido la acumulación de cansancio, los trabajadores podrán solicitar una orientación mediante entrevista con un médico. El empleador tiene la obligación de comunicar la información de horas superadas a los trabajadores que hayan trabajado por más de 80 horas mensuales de horas extra y horas de trabajo en días de vacaciones.

Así como, el empleador tiene la obligación de ofrecer una orientación mediante entrevista con un médico a los trabajadores, sin la solicitud de estos, que trabajan en investigación y desarrollo de nuevas tecnologías, productos o servicios, que hayan trabajado por más de 100 horas mensuales de horas extra y horas de trabajo en días de vacaciones. (Cuenta con sanción)

La orientación mediante entrevista ofrecida a los trabajadores con larga jornada laboral y personas que sufren de altos niveles de estrés tiene como objetivo la prevención de forma prematura de enfermedades cerebrales y cardíacas, así como trastornos de salud mental en los trabajadores que son causados por el trabajo excesivo y el estrés. Independientemente de que los médicos, bien médicos de salud ocupacional u otros, orienten al trabajador mediante la entrevista, es de gran importancia que el empleador obtenga opiniones basadas en la medicina para poder tomar las medidas adecuadas en el ámbito laboral. Haga uso de esta orientación, que junto con el cuidado personal le será de utilidad para promover el mantenimiento de la salud.

Información de los Centro de Apoyo General de Salud Ocupacional (Hay en las 47 prefecturas de Japón).

Prefectura	Número de teléfono	Prefectura	Número de teléfono
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kioto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokio	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

**Organización Japonesa de Seguridad y Salud Laboral**  
**Sección de Salud Ocupacional Departamento de Medicina del trabajo y Salud Ocupacional**

C.P. 211-0021 1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, ciudad de Kawasaki, prefectura de Kanagawa  
 TEL 044-431-8660 FAX 044-411-5531  
 Sitio web <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>  
 Colaboración para la supervisión:  
 Directora del Centro de Apoyo General de Salud Ocupacional de Ishikawa - Yoshiko Koyama