Atalía Isaid Ordóñez
PSICÓLOGA · SALUD MENTAL Y DESARROLLO HUMANO

GUÍA PARA LÍDERES

Cuando notas que alguien *de tu equipo cambió*

Muchas veces eres la primera persona en notarlo. Tu papel es acercarte, escuchar y abrir caminos.
La atención clínica corresponde a profesionales de salud mental.

1 Reconocer

Observa cambios, evita conclusiones

Busca cambios sostenidos frente a lo habitual en esa persona, durante varios días o semanas:

En su forma de estar

- Se ve más callada, irritable o distante.
- Evita reuniones o a sus compañeros.
- Comenta que está agotada o sin ganas.

En su forma de trabajar

- Comete errores poco habituales en ella.
- Se atrasa o le cuesta concentrarse.
- Falta más, o trabaja en exceso.

Antes de hablar, escribe dos hechos concretos que hayas visto. Evita ponerle nombre a lo que crees que le pasa.

2 Regular

Prepárate antes de la conversación

- **Tu estado:** habla cuando tengas calma y tiempo. Evita hacerlo justo después de un error o una tensión.
- **El lugar:** elige un espacio privado o una llamada a solas, con 20 minutos sin interrupciones.
- **Tu intención:** vas a preguntar y escuchar. Resolver el problema puede esperar.
- **Tu mapa:** ten a la mano las rutas de tu organización: gestión humana, SST, ARL, EPS y comité de convivencia.

3 Elegir

Conversa y acuerden el siguiente paso

Para abrir

«Te he notado distinto estas semanas, y quería preguntarte cómo estás.»
«Vi que [hecho concreto]. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?»

Para escuchar

«Gracias por contármelo.»
«Lo que te entiendo es...»
«¿Qué te ayudaría en este momento?»

Para ajustar el trabajo

«¿Qué podemos mover esta semana para que la carga sea más manejable?»

Para abrir la ruta

«Hay personas preparadas para acompañarte. ¿Quieres que te cuente cómo acceder?»

Guía orientativa para líderes. Complementa, sin reemplazar, la atención profesional de salud mental y los protocolos de tu organización. Si hay riesgo inmediato, llama a la línea de emergencias 123.

Atalía Isaid Ordóñez · Psicóloga · Salud mental y desarrollo humano · atalia@ataliaisaid.com · WhatsApp +57 316 085 6082 · ataliaisaid.com

DURANTE LA CONVERSACIÓN

Lo que ayuda y lo que conviene dejar para otro momento

Ayuda

- Hablar de hechos y mostrar interés genuino.
- Respetar si la persona prefiere contar poco.
- Decir con claridad qué puedes guardar en reserva.
- Acordar cuándo volverán a hablar.

Conviene evitar

- Diagnosticar o interpretar.
- Comparar con tu experiencia o con otros casos.
- Dar consejos rápidos o minimizar.
- Contarle a otras personas sin necesidad.

Activa apoyo de inmediato si...

- **Habla de hacerse daño, de no querer vivir o hay riesgo para alguien:** quédate con la persona, busca ayuda profesional y llama a la línea de emergencias 123.
- **Relata acoso, violencia o discriminación:** escucha con respeto, evita confrontar a las partes y activa la ruta de tu organización.
- **Te cuenta que vive violencia fuera del trabajo:** escucha, orienta y actúa con su consentimiento. En Colombia, la Línea 155 orienta a mujeres víctimas de violencia.

Sobre la confidencialidad

Antes de escuchar, di con honestidad lo que puedes cuidar y lo que deberías activar si hay riesgo. Comparte solo lo necesario, con quien corresponde, y deja por fuera los detalles de salud.

DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN

Una semana después

- Pregunta cómo sigue y si el ajuste acordado le está sirviendo.
- Revisa qué depende del trabajo: cargas, prioridades, disponibilidad, relaciones.
- Cuida tu propio estado. Acompañar también pesa; busca con quién conversarlo.

MI SIGUIENTE PASO CON ESTA PERSONA

¿Quieres que tus líderes practiquen estas conversaciones?
Liderar sin Desgastar las entrena con situaciones reales. Hablemos 20 minutos, sin costo.
Conocer el programa

Guía orientativa para líderes. Complementa, sin reemplazar, la atención profesional de salud mental y los protocolos de tu organización. Si hay riesgo inmediato, llama a la línea de emergencias 123.
Atalía Isaid Ordóñez · Psicóloga · Salud mental y desarrollo humano · atalia@ataliaisaid.com · WhatsApp +57 316 085 6082 · ataliaisaid.com