



**IBAQUÉ
VIBRA**

Cuidando la salud mental en el lugar de trabajo: Pautas clave para organizaciones

1

Definición de Salud Mental

La OMS define la salud mental como un derecho humano fundamental.

Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.

4

Programas y servicios de bienestar mental

Programas y servicios que pueden ser implementados en la organización.

- *Asesoramiento psicológico.*
- *Actividades de promoción de la salud mental.*
- *Talleres de manejo del estrés.*
- *Flexibilidad laboral.*

7

Medición del impacto y seguimiento

- Indicadores clave de rendimiento para evaluar el impacto de las intervenciones en la salud mental en la organización.
- Implementar estrategias para el seguimiento y monitoreo continuo.

2

Identificación de factores estresantes en el trabajo

- Cargas o ritmo de trabajo excesivos.
- Falta de control sobre el diseño o la carga del trabajo.
- Cultura institucional que permite los comportamientos negativos.
- Supervisión autoritaria, violencia, acoso u hostigamiento.

Es importante la identificación temprana de estos factores para abordarlos de manera efectiva.

5

Sensibilización y formación en salud mental

- Capacitación para crear conciencia sobre los problemas de salud mental y cómo abordarlos.
- Promoción de la cultura de cuidado y apoyo mutuo en la organización.

3

Creación de un entorno laboral saludable

6

Políticas y protocolos de salud mental

- Establecer políticas para el manejo de situaciones relacionadas con la salud mental de los empleados.
- Desarrollar protocolos para identificar, apoyar y remitir a los empleados en situación de riesgo.

RUTA de Salud Mental en Organizaciones

Promover un ambiente de respeto y empatía dentro de la organización, donde todos los empleados se sientan valorados y escuchados.

Fomentar la comunicación abierta y transparente, promoviendo la participación de los empleados en la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

Ofrecer programas de educación y sensibilización sobre salud mental, para promover la comprensión y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales.

Proporcionar un ambiente de trabajo seguro y libre de mobbing o acoso, donde se promueva el respeto y la colaboración entre todos los miembros de la organización.

Implementar políticas de conciliación laboral y personal, para permitir a los empleados un equilibrio adecuado entre su vida personal y profesional.

Proporcionar acceso a recursos y servicios de atención en salud mental, como terapia o asesoramiento, a través de beneficios laborales.

Ofrecer programas de promoción de la salud, como actividades físicas, mindfulness o técnicas de relajación, para mejorar el bienestar emocional de los empleados.

Capacitar a los líderes y gerentes en habilidades de manejo del estrés y gestión emocional, para poder ofrecer un apoyo adecuado a los empleados en situaciones difíciles.

Realizar evaluaciones periódicas de salud mental en el lugar de trabajo, para identificar posibles factores de riesgo y tomar medidas preventivas.



IBA&UÉ VIBRA