



**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

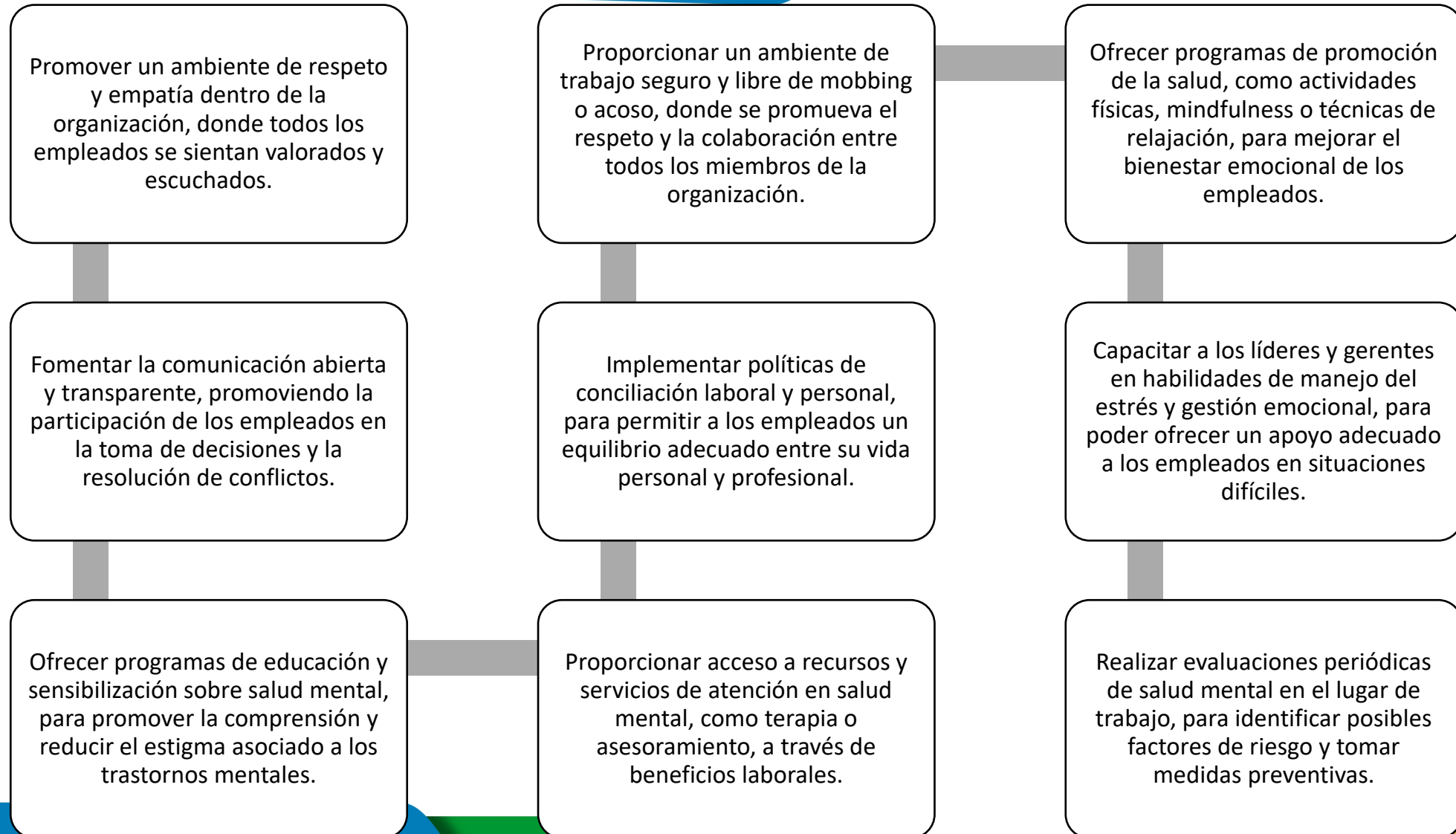
Creación de un entorno laboral saludable

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





IBA&UÉ VIBRA