

## PARA LAS PERSONAS

Todas las personas podemos sufrir, en algún momento de nuestras vidas y por cuestiones laborales o no, episodios y momentos de estrés que nos superan, por ello, te proponemos algunas ideas para intentar no llegar a ese límite.

### 1. Gestiona tu tiempo.

- Utiliza herramientas de organización como listas de tareas.
- Evita la multitarea, prioriza y enfócate en lo que haces.

### 2. Practica el autocuidado

- Dedica tiempo para hacer ejercicio físico, aunque sea moderado.
- Entrena la meditación y busca un hobby.
- Procura descansar 7 u 8 horas al día.

### 3. Practica la comunicación abierta

- Habla con tus iguales y superiores si sientes estrés o agobio.
- Procura comunicar de manera asertiva.

### 4. Practica la desconexión.

- Establece límites claros entre tu vida personal y laboral.
- Desactiva las notificaciones laborales fuera de tu horario de trabajo.

**SI VES QUE NO PUEDES,  
PIDE AYUDA**

## !!! PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA CON NOSOTROS!!!

### GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA

Avenida Marconi, 37 Cádiz – Edif. Ma'Arifa

Horario de 9:00a 14:00 horas

**856 620 123**

***prlcec@empresariosdecadiz.es***



**CEC**  
CONFEDERACIÓN  
**EMPRESAS**  
PROVINCIA DE CÁDIZ

# SALUD MENTAL EN LA EMPRESA

Acción financiada por



**Instituto Andaluz de Prevención  
de Riesgos Laborales**  
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA  
Y TRABAJO AUTÓNOMO

# INTRODUCCIÓN

Según establece la Organización Mundial de la Salud podemos entender la salud mental como *“...un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*.



Siendo el trabajo un aspecto fundamental en la vida de las personas, y a la vista de la definición aportada por la OMS, es muy conveniente para las propias empresas que su personal tenga una buena salud mental, a través de un ambiente laboral seguro y saludable y mediante la gestión de los riesgos psicosociales.

De hecho, diversos informes y estudios indican que la pérdida de salud mental entre la población trabajadora afecta muy negativamente a las empresas y a sus resultados. Según algunas estimaciones los problemas de salud mental pueden llegar a suponer unas pérdidas de productividad valoradas en miles de millones de euros anuales a causa del absentismo y la prolongación de bajas laborales.

Sólo en España hay algunos estudios que afirman que se producen más de 600.000 bajas laborales relacionados con la salud mental.

**ES URGENTE ACTUAR E INTERVENIR  
PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DEL  
PERSONAL**

# PARA LA EMPRESA

Las empresas deben llevar a cabo un Plan de Mejora de la Salud Mental en la empresa, que puede basarse en los siguientes pasos y que deberá contar, siempre, con la participación de la plantilla, de los servicios de prevención y de la alta dirección.

## 1. DIAGNOSTICAR

Analizar las situaciones potencialmente perjudiciales, (organización del trabajo, relaciones personales, situaciones particulares, etc.), desde los aspectos propuestos por la NTP 1045 del INSST, (apoyo social, sentido de pertenencia, reconocimiento laboral, sentido del trabajo, autonomía personal, etc.), e incluyendo resultados de estudios de Clima Laboral, Cultura de Seguridad, Evaluaciones Psicosociales, absentismo, siniestralidad, etc.

## 2. DEFINIR

Definir las medidas para intervenir sobre los factores de la organización que pudieran afectar a la salud mental, y, para promover el autocuidado de la salud mental, contando con acciones de formación, de comunicación, de apoyo psicológico, etc.

## 3. IMPLANTAR

Disponer de una planificación de las medidas, (responsable, plazo, medios, etc.), manteniendo informada a la plantilla y contando con su participación.

## 4. REVISAR

Periódicamente se deberán llevar a cabo revisiones del plan de mejora de la salud mental en la empresa, contando tanto con la participación del personal directamente o través de su RLT, como con la revisión y control por la alta dirección de la empresa.

# PARA LA EMPRESA

Entre las posibles acciones que pueden llevar a cabo las empresas, podemos destacar, las siguientes:

## 5. Fomentar la cultura del bienestar mental.

- Definir políticas de compromiso con el bienestar mental de la plantilla.
- Promover un ambiente de trabajo inclusivo y de respeto a la diversidad.
- Disponer de protocolos de actuación ante casos de acoso.
- Difundir las políticas y los protocolos.
- Realizar estudios psicosociales, de clima laboral, estilos de dirección, etc.

## 6. Fomentar la flexibilidad laboral

- Implementar una organización del trabajo más flexible cuando sea posible.
- Permitir descansos durante la jornada.

## 7. Mejorar el liderazgo y la dirección.

- Entrenar la comunicación positiva.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Formar en gestión de conflictos.
- Entrenar a la cadena de mando en la identificación y gestión del estrés.

## 8. Proporcionar apoyo especializado.

- Ofrecer apoyo al personal como talleres de gestión del estrés, meditación, mindfulness, relajación, etc.
- Ofrecer servicio psicológico al personal.