BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL. CUIDAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO TAMBIÉN ES PREVENCIÓN



La salud mental forma parte de la salud y la seguridad en el trabajo. Un entorno laboral bien organizado, respetuoso y con apoyo adecuado puede contribuir al bienestar de las personas y al buen funcionamiento de la empresa.

Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha para sensibilizar, reducir el estigma y recordar la importancia de prevenir los riesgos que pueden afectar al bienestar psicológico en el trabajo.

https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day
https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental/

¿Por qué cuidar la salud mental en el trabajo?

- Prevención de riesgos psicosociales: Las cargas excesivas, la falta de autonomía, los conflictos, el acoso o la inseguridad laboral pueden afectar a la salud mental.
- Bienestar y rendimiento: Un entorno saludable favorece la concentración, la motivación y la capacidad para desarrollar el trabajo de forma segura.
- Menos absentismo y presentismo: Prevenir y actuar a tiempo puede reducir ausencias y situaciones en las que se trabaja con un importante deterioro del bienestar.
- Mejor clima laboral: La comunicación, el apoyo y el respeto fortalecen los equipos y ayudan a prevenir conflictos.
- Detección y apoyo temprano: Facilitar que las personas pidan ayuda sin miedo al estigma permite intervenir antes y evitar que los problemas se agraven.

Obligaciones y responsabilidades.

Empresa:

- Integrar los factores psicosociales en la evaluación y gestión preventiva de la empresa.
- Organizar las cargas de trabajo, funciones, tiempos y objetivos de forma clara y razonable.
- Promover un entorno de respeto, prevenir el acoso y facilitar canales de comunicación y apoyo.
- Informar y formar a mandos y plantilla sobre prevención, salud mental y recursos de ayuda disponibles.

Trabajadores:

- Respetar los descansos y las medidas de desconexión digital establecidas por la empresa.
- Comunicar situaciones de sobrecarga, conflicto o riesgo psicosocial a través de los canales disponibles.
- Mantener una actitud de respeto y apoyo hacia los compañeros, evitando conductas de estigmatización.
- Pedir ayuda profesional cuando el malestar persista o interfiera de forma significativa en la vida personal o laboral.

Datos clave.

- El 10 de octubre se celebra cada año el Día Mundial de la Salud Mental, promovido para sensibilizar y movilizar esfuerzos en favor de la salud mental.
- La OMS estima que alrededor del 15% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental en 2019.
- La depresión y la ansiedad provocan la pérdida de unos 12.000 millones de días de trabajo al año en el mundo, con un coste cercano a 1 billón de dólares en productividad (OMS).

Recuerda:

"Cuidar la salud mental también es prevenir. Escuchar, organizar y apoyar ayuda a crear entornos de trabajo más seguros y saludables."
Guía de Salud Mental en el Trabajo elaborada por CEOE CyL:
https://www.ceoecyl.es/areas-de-trabajo/prevencion-de-riesgos-laborales/manuales-prl/guia-de-salud-mental-en-el-trabajo

Entidades que promueven la salud mental en Castilla y León:

Castilla y León
https://saludmentalcyl.org/
Ávila
https://asociacionfaema.org/
Burgos
https://www.saludmentalburgos.org/
León
https://saludmentalleon.org/
Palencia
https://www.saludmentalpalencia.org/
Salamanca
https://saludmentalsalamanca.org/
Segovia
https://asociacionamanecer.org/
Soria
https://www.asovica-fadess.es/
Valladolid
https://elpuentesaludmental.org/
Zamora
https://saludmentalzamora.com/

CEOE Ávila

FAE Empresas Burgalesas

FELE Empresas de León

CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

Este e-mail se envió a mlozano@ceoecyl.es

Lo recibiste porque estás suscrito a nuestra newsletter.

Ver en navegador| Cancelar suscripción

Enviado con Brevo