



SALUD MENTAL Y TRABAJO

Comencemos la conversación...

MITO 1

LAS PERSONAS DEBERÍAN "DEJAR SU VIDA PERSONAL EN LA PUERTA" CUANDO ESTÁN EN EL TRABAJO

La vida personal influye en la vida laboral y las condiciones y contexto laboral influyen a su vez en la salud psicológica y física de las personas.

MITO 2

ABORDAR LA SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO ES RESPONSABILIDAD DE LOS TRABAJADORES

Cuidar la salud mental es responsabilidad de todos, trabajadores y empleadores. Una prevención eficaz de los riesgos psicosociales es un buen punto de partida.

MITO 5

UN PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO (EAP) MEJORARÁ POR SÍ SOLO LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

Las intervenciones que se han mostrado más eficaces involucran a la dirección, la gerencia y los equipos, no sólo al individuo.

MITOS Y CREENCIAS SOBRE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

MITO 4

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SIEMPRE SE NOTAN

La salud mental no siempre es visible ni se refleja en el desempeño profesional, las personas pueden ser altamente funcionales mientras conviven con síntomas de ansiedad, depresión o estrés.

MITO 3

CUANDO SE TRATA DE SALUD MENTAL, SOLO SE PUEDE ESTAR SANO O ENFERMO

La salud mental se concibe como un continuo. Podemos experimentar desde estados de bienestar óptimo hasta periodos de dificultad y/o trastornos psicológicos.

ROMPER EL SILENCIO ES EL PRIMER PASO HACIA UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA



Instituto Cantabro
DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO