



# SALUD MENTAL Y TRABAJO

Comencemos la conversación...

3

## BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD Y BIENESTAR LABORAL



### CULTURA Y LIDERAZGO

- Integrar la salud mental en la estrategia de la empresa.
- Crear planes de Salud Mental.
- Implicar activamente a la dirección.
- Formar a líderes en salud mental.



### DISEÑO DEL TRABAJO

- Ajustar la carga de trabajo y adaptar tareas a capacidades reales.
- Desarrollar habilidades necesarias.
- Incorporar autonomía y sentido al trabajo.
- Facilitar la reincorporación progresiva tras una IT.



### CONDICIONES LABORALES

- Reducir el estrés laboral y personal.
- Favorecer la conciliación.
- Promover hábitos saludables.
- Protocolos de actuación ante incidentes críticos.



### APOYO Y ENTORNO SEGURO

- Crear canales seguros de comunicación.
- Facilitar acceso a apoyo psicológico.
- Fomentar la detección y búsqueda de ayuda.



### EVALUACIÓN Y MEJORA CONTINUA BASADA EN INDICADORES CONFIABLES

LA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO NO ES UN EXTRA,  
ES UN PILAR ESTRATÉGICO