

# Bienestar integral en el entorno laboral: Enfoques para avanzar en la prevención de la salud mental



Es posible que las personas trabajadoras acudan a los centros de trabajo y realicen sus actividades, pero que padezcan de depresión o cualquier otra enfermedad relacionada como la ansiedad o el estrés, lo que hace que los colaboradores disminuyan su productividad en sus tareas relacionadas con el trabajo.

Si bien el bienestar de los colaboradores es importante, las empresas deben tomar un papel de concientización e implementar medidas para prevenir dichas enfermedades que a la larga afectarán a las personas trabajadoras y a la empresa.



Suscríbete a nuestro Newsletter

## ¿Qué medidas puedo implementar en la empresa para evitar dichas situaciones?

- Crear programas de participación de trabajadores y patrones.
- Implementar grupos de apoyo en las empresas.
- Contar con capacitaciones o cursos de concientización.
- Implementar la NOM-035 para evitar factores de riesgo psicosocial.
- Elaborar planes de trabajo para evitar cargas de trabajo excesivas.
- Generar espacios donde los trabajadores puedan expresar tanto las cosas positivas de su trabajo, como los aspectos que consideran se pueden mejorar.
- Desarrollar y optimizar estrategias de comunicación para difundir entre los trabajadores información sobre factores protectores de la salud mental y estilos de vida saludables.
- Fortalecer el autoconocimiento, empatía y la comunicación asertiva.
- Implementar acciones dirigidas a la prevención del estrés laboral, mediante acciones grupales e individuales que eviten y/o disminuyan el agotamiento físico, el desgaste emocional y la alta carga mental.
- Crear cursos de capacitación para el desarrollo de competencias relacionadas con tolerancia a la frustración, solución de conflictos, entre otros.



Contáctanos  
para asesorarte

(33)1267 5281 

Con la implementación de las medidas mencionadas anteriormente podemos lograr el bienestar de nuestros colaboradores y con ello el aumento de productividad en las empresas.

En Stratego firma estamos capacitados para asesorarte.

¡Acércate a nosotros!