

# Entorno Laboral Saludable para la Salud Mental



Cuando las personas trabajadoras desempeñan sus labores en un ambiente digno que fomenta sus habilidades, en lugar de limitarlas, se asegura el éxito en el cumplimiento de las tareas y se promueve la prosperidad del negocio. Para alcanzar estos resultados, es fundamental que las personas empleadoras adopten prácticas que propicien un entorno laboral que minimice el estrés de las personas trabajadoras.

## **Políticas y prácticas que se pueden implementar.**

Es posible establecer diversas políticas y prácticas que contribuyan a crear un entorno laboral saludable, que incluyan lo siguiente:

- **Desarrollar una política de prevención de riesgos psicosociales**, siguiendo las directrices establecidas en la NOM-035-STPS-2018.
- **Promover la escucha activa y clara** mediante la implementación de canales de comunicación efectivos.
- **Fomentar una cultura de retroalimentación** que no solo incluya a los superiores jerárquicos, sino también permita que las personas trabajadoras compartan sus opiniones con los jefes, a través de sesiones uno a uno.
- **Adoptar y difundir campañas** que aborden abiertamente la salud mental en el entorno laboral.
- **Implementar horarios flexibles y la opción de trabajo remoto** para que las personas trabajadoras puedan establecer límites claros entre su vida personal y profesional.
- **Utilizar herramientas ergonómicas**, ya que estas pueden afectar significativamente la calidad del trabajo y el ambiente laboral en general.
- **Establecer un sistema de reconocimiento** que valore los logros y el esfuerzo de las personas trabajadoras.
- **Gestionar la carga de trabajo** mediante planes estructurados y estableciendo plazos de finalización realistas.

Si bien muchas de estas alternativas requieren una metodología más planificada, hay acciones que puedes comenzar a implementar de inmediato con tus personas trabajadoras. Recuerda que al ofrecer estas soluciones, no solo posicionas a tu negocio en el mercado laboral, sino que también atraerás el mejor talento para llevar tu empresa al siguiente nivel.

¡Acércate a nosotros y consulta sobre las alternativas que tenemos para ti!