

# PLAN ANUAL DE SALUD MENTAL

MINISTERIO DEL AMBIENTE  
AÑO 2024



# **PLAN ANUAL SALUD MENTAL MINISTERIO DEL AMBIENTE 2024**

## **CONTENIDO**

|             |                                  |          |
|-------------|----------------------------------|----------|
| <b>I</b>    | <b>DATOS GENERALES</b>           | <b>3</b> |
| <b>II</b>   | <b>INTRODUCCIÓN</b>              | <b>3</b> |
| <b>III</b>  | <b>OBJETIVOS</b>                 | <b>3</b> |
|             | <b>III.1 OBJETIVO GENERAL</b>    | <b>3</b> |
|             | <b>III.2 OBJETIVO ESPECIFICO</b> | <b>3</b> |
| <b>IV</b>   | <b>ALCANCE</b>                   | <b>4</b> |
| <b>V</b>    | <b>BASE LEGAL</b>                | <b>4</b> |
| <b>VI</b>   | <b>DEFINICIONES</b>              | <b>5</b> |
| <b>VII</b>  | <b>ACTIVIDADES A EJECUTAR</b>    | <b>8</b> |
| <b>VIII</b> | <b>RESPONSABILIDADES</b>         | <b>8</b> |
| <b>IX</b>   | <b>RECURSOS</b>                  | <b>8</b> |
| <b>X</b>    | <b>EVALUACIÓN</b>                | <b>8</b> |
| <b>XI</b>   | <b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b> | <b>9</b> |

## I. Datos generales

|                    |  |
|--------------------|--|
| Denominación       | : Plan de Salud Mental MINAM 2024                                    |
| Dependencia        | : Secretaría General   |
| Unidad orgánica    | : Oficina General de Recursos Humanos                                |
| Supervisión        | : Coordinación de Gestión del Desarrollo                             |
| Ejecución          | : Ps. Julio Cesar Garay Santillana<br>C.Ps.P: 15428                  |
| Beneficiarios      | : Servidores civiles de la entidad sin distinción de régimen laboral |
| Fecha de ejecución | : Enero - Diciembre 2024   |

## II. Introducción

SERVIR es el ente rector del Sistema Administrativo de Gestión de los Recursos Humanos para el sector público, que promueve el desarrollo de una gestión eficiente al interior de las organizaciones del estado y la prestación de servicios de calidad.

Mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 238-2014-SERVIR/PE, se aprobó la Directiva N° 002-2014-SERVIR/GDSRH, “Normas para la Gestión del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas”, la cual señala al subsistema de gestión de relaciones humanas y sociales como el que se relaciona y da soporte a todos los subsistemas, generando las condiciones para un ambiente de trabajo favorable que contribuya al logro de los objetivos institucionales, considerando al bienestar social como un proceso dentro del mismo.

El bienestar social, conforme lo establece la directiva comprende actividades orientadas a propiciar las condiciones para que los servidores públicos se desempeñen en un entorno laboral saludable que les permita desarrollar y fortalecer sus competencias profesionales y emocionales, que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

MINAM a través de la Coordinación de gestión de desarrollo de la Oficina General de Recursos Humanos, propone el presente plan anual de Salud Mental 2024, el cual tiene por objetivo “Proponer, establecer y ejecutar acciones que contribuyan con la salud mental de los servidores de la entidad”. Las actividades propuestas están encaminadas a mejorar la salud mental de los trabajadores y fortalecer sus habilidades intrapersonal e interpersonal tales como: autoestima, habilidades blandas, regulación de emociones, trabajo en equipo, liderazgo, resolución de conflictos e inteligencia emocional.

Además, se contempla llevar un programa de consejería y orientación psicológica en forma continua, para los servidores de la entidad que se encuentren atravesando por una situación que vulnere su estabilidad socioemocional.

### **III. Objetivos**

#### **a. Objetivo General**

Proponer, establecer y ejecutar acciones que contribuyan con la salud mental de los servidores de la entidad.

#### **b. Objetivos específicos**

**OE1:** Detectar y fortalecer los indicadores de Salud Mental en los servidores de la entidad.

**OE2:** Promover actividades que fomenten el bienestar psicológico de los servidores de la entidad.

**OE3:** Generar un espacio de bienestar físico y mental durante la jornada laboral.

### **IV. Alcance**

El presente Plan, está dirigido a todos los servidores del Ministerio del Ambiente, sin distinción del régimen laboral; y practicantes preprofesional y profesional.

### **V. Base legal**

- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificaciones.
- La Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- Resolución Ministerial N° 312-2011-MINSA, Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por Actividad.
- Decreto Supremo 007-2020-SA, Reglamento de la Ley 30947, Ley de Salud Mental.
- Ley N° 31627, que modifica la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- Resolución Ministerial N° 108-2023-MINAM, que aprueba el Texto Integrado del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio del Ambiente.

### **VI. Definiciones**

#### **a. Salud mental**

Es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de individuos como de los grupos y colectivos que forman la sociedad.

#### **b. Psicología de la salud ocupacional**

Especialidad que tiene por objeto promover y proteger la salud mental del trabajador expuesto a factores de riesgo psicosociales (los denomina “riesgos ocupacionales”) que pueden alterar su salud integral.

**c. Clima laboral**

Entorno psicológico, organizacional y humano en el que se dan las relaciones de trabajo y crea un ambiente laboral específico que puede motivar a los trabajadores o afectar su desempeño.

**d. Habilidades sociales**

Conjunto de estrategias de conducta que nos permiten relacionarnos con los demás de manera satisfactoria.

**e. Estrés**

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos graves.

**f. Estrés laboral**

Tensión provocada por la incapacidad para hacer frente a las demandas emocionales del trabajo.

**g. Ansiedad**

Es una respuesta normal a una amenaza o situación de estrés psicológico, está relacionada con la sensación de miedo y cumple función de supervivencia.

**h. Depresión**

Enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfrutaba.

**i. Pausa activa/pausa Pasiva/Pausa divertida**

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración aproximada de 10 minutos.

**j. Autoestima**

Es la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto.

**k. Hábitos psicológicos saludables**

Conjunto de comportamientos habituales que previenen problemas de salud mental.

**l. Técnicas de relajación**

Actividades que facilitan el equilibrio emocional generando bienestar físico y mental.

**VII. Actividades a ejecutar**

Las actividades planteadas se llevarán a cabo en las instalaciones de la entidad, conforme se detallan en el siguiente cuadro:

| Objetivo   | Acción  | Objetivos de la actividad  | Meta  | Periodicidad                                    |
|--|---|--|---|---|
| Detectar y fortalecer los indicadores de Salud Mental en los servidores de la entidad. | Campaña de Salud Mental (Evaluación y orientación Psicológica). | Detectar indicadores de ansiedad, depresión y estrés en los servidores de la institución que asistan a la campaña.<br>Evaluar el estado de salud psicológica de los servidores de la institución.<br>Orientar psicológicamente a los servidores de la entidad. | Atender a 50 servidores de la entidad por campaña.                      | Mensualmente                                    |
|  | Atención Psicológica  | Brindar orientación y/o consejería a los servidores de la entidad.   | Atender al 100% de los trabajadores que soliciten atención psicológica. | Permanente                                      |
|  | Taller de Autoestima  | Incrementar la auto percepción de sus cualidades.<br>Fomentar un autoconcepto positivo.  | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.                         | Trimestral                                      |
|  | Taller de regulación de Emociones                               | Presentar técnicas psicológicas que permitan regular emociones.  | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.                         | Cada 4 meses                                    |
|  | Webinars "Prevención en materia de Salud Mental"                | Brindar estrategias de prevención en materia de salud mental.  | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.                         | Anual   |
|  | Webinars "Crianza Positiva"                                     | Dar consejos para una crianza positiva, para la mejora familiar de los servidores.   | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.                         | Anual   |
|  | Webinars "Relación de pareja Saludable"                         | Brindar consejos para una relación de pareja saludable, contribuyendo al bienestar familiar.   | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.                         | Anual   |
|  | Promover actividades que fomenten el bienestar                  | Taller de Habilidades sociales   | Facilitar el auto descubrimiento de las habilidades sociales de los     | Asistencia del 60% de los servidores inscritos. |

|   |   |  |   |              |
|---|---|--|---|--------------|
| psicológico de los servidores de la entidad.                                |   | servidores de la institución.<br>Propiciar un espacio de puesta en práctica de habilidades sociales.   |   |              |
|   | Taller de Proyecto de vida                | Promover un espacio de autoexploración del proyecto de vida.<br>Comprometerse con las acciones encaminadas hacia el proyecto de vida personal. | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.         | Cada 6 meses |
|   | Post it Virtuales "Frases que Inspiran"   | Presentar frases inspiradoras que promuevan el bienestar psicológico.  | Llegar al 60% del personal que tenga CPU institucional. | Quincenal    |
|   | Flyers "cosas que inspiran"               | Proyectar frases e imágenes que inspiren al personal.  | Llegar al 60% del personal que tenga CPU institucional. | Quincenal    |
| Generar un espacio de bienestar físico y mental durante la jornada laboral. | Charla de Hábitos Psicológicos saludables | Instruir sobre los hábitos psicológicos saludables.<br>Sensibilizar sobre la puesta en práctica de los hábitos psicológicos saludables.        | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.         | Semestral    |
|   | Pausa Activa/ Pasiva/Divertida (juego)    | Fomentar un espacio de actividad física en el trabajo.<br>Promover un ambiente de integración entre los servidores.                            | Participación del 80% de los servidores de la oficina.  | Quincenal    |
|   | Taller de Relajación                      | Presentar las diferentes técnicas de relajación.<br>Poner en práctica técnicas de relajación.  | Asistencia del 60% de los servidores inscritos.         | Cada 4 meses |

### VIII. Responsabilidades

La Coordinación de Gestión del Desarrollo, a través del Psicólogo, será el/la encargado/a en lo que resulte correspondiente de coordinar, ejecutar y controlar las actividades programadas. La supervisión y retroalimentación estará a cargo de el/la jefe/a de la Oficina General de Recursos Humanos.

## **IX. Recursos**

La ejecución del presente plan no irroga gastos adicionales a la entidad, dado que se ejecutará a través de:

- Recursos internos de la Oficina General de Recursos Humanos (profesionales, plataformas virtuales, entre otros).
- Gestión de apoyo interinstitucional con entidades públicas y privadas.

## **X. Evaluación**

Al finalizar cada actividad, se recogerá información que permita conocer la valoración de los componentes de las actividades y la utilidad de este para su beneficio por parte de los/as servidores/as del MINAM, a través de encuestas y cuestionarios virtuales (Google Forms). Los resultados permitirán implementar mejoras en las actividades a realizarse posteriormente.

## **XI. Cronograma de actividades**

El cronograma con las actividades propuestas en el presente plan se presenta a continuación:

### Cronograma de actividades

| OE  | ACTIVIDAD                                | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Detectar y fortalecer los indicadores de Salud Mental en los servidores de la entidad.      | Campaña de Salud Mental                  | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
|   | Atención Psicológica                     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
|   | Taller de Autoestima                     |     |     | X   |     |     | X   |     |     | X   |     |     | X   |
|   | Taller de regulación de Emociones        |     |     |     | X   |     |     |     | X   |     |     |     | X   |
|   | Webinars "Prevención de la Salud Mental" |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |
|   | Webinars "Crianza Positiva"              |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |
|   | Webinars "Relación de pareja Saludable"  |     |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |
| Promover actividades que fomenten el bienestar psicológico de los servidores de la entidad. | Taller de Habilidades sociales           |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |
|   | Taller de Proyecto de vida               |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |
|   | Post Virtuales "Frases que Inspiran"     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
|   | Flyers "cosas que inspiran"              | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Generar un espacio de bienestar físico y mental durante la jornada laboral | Charla de Hábitos Psicológicos saludables |   |   |   |   |   |   |   |   | X |   |   |   | X |
|  | Pausa Activa/ Pasiva/ Divertida (juego)   | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | Taller de Relajación                      |   |   |   | X |   |   | X |   |   |   | X |   |   |