

BENEFICIOS PARA TU ORGANIZACIÓN



- ✓ **Bienestar del empleado:** Pasamos una gran parte de nuestro tiempo en el trabajo, y si ese entorno contribuye al estrés, la ansiedad o la depresión, puede tener un impacto negativo en la calidad de vida de los trabajadores.
- ✓ **Productividad:** La salud mental influye directamente en la productividad en el trabajo. Los trabajadores que enfrentan problemas de salud mental pueden experimentar dificultades para concentrarse, tomar decisiones, manejar el estrés y cumplir con sus responsabilidades laborales, disminuyendo así el rendimiento.
- ✓ **Clima laboral:** Los trabajadores se sienten más valorados, apoyados y motivados cuando sus necesidades de salud mental son reconocidas y atendidas. Esto, a su vez, puede mejorar la moral del equipo y fomentar la colaboración y el compromiso.
- ✓ **Retención de talento:** Los trabajadores son más propensos a permanecer en empresas que valoran su bienestar y brindan recursos y apoyo para abordar problemas de salud mental.
- ✓ **Reducción del ausentismo:** Al abordar la salud mental y proporcionar recursos para el autocuidado y el apoyo, las organizaciones pueden reducir la cantidad de días perdidos debido a enfermedades relacionadas con la salud mental.
- ✓ **Cumplimiento legal y responsabilidad:** Las organizaciones tienen la responsabilidad legal y ética de proporcionar un entorno laboral seguro y saludable, lo que incluye abordar los aspectos de salud mental.



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ES BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL DE LOS TRABAJADORES EN SU ENTORNO LABORAL



Existen factores de riesgo en el entorno laboral, directamente relacionadas con el ambiente, la organización, el contenido del trabajo y la realización de las tareas, que afectan el bienestar del trabajador y el desarrollo del trabajo



Dirección: Av. Salaverry 655, Jesús María.
Teléfono: 630 60 00
www.gob.pe/mtpe

Síguenos en:



TRABAJADOR >>

Cultiva **relaciones positivas** en el trabajo con tus colegas.

Equilibra tus **responsabilidades laborales** con actividades que te brinden satisfacción fuera del trabajo.

Toma **descansos cortos** durante el día.

Establece **prioridades y planifica** tus tareas.

Define **límites claros** entre tu vida laboral y personal.



¿CÓMO MEJORAR LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO?

EMPLEADOR >>



- ✓ Promueve **tiempo flexible** para la actividad física individual y colectiva.
- ✓ Implementa **estrategias para el manejo y flexibilidad del tiempo**, según necesidades temporales y de emergencias.
- ✓ Establece **programas que fomenten** el uso razonable y saludable de bebidas y alimentos.
- ✓ Cuenta con **programas de reconocimiento y logros**.

- ✓ Realiza **actividades socioculturales, deportivas y cuidados ergonómicos**.



LUGAR DE TRABAJO >

Puesto de trabajo con diseño ergonómico para crear un ambiente acogedor que fortalezca las relaciones laborales y el bienestar emocional, reduciendo el estrés, la fatiga y la sobrecarga mental.

Iluminación idónea

para mejorar la concentración y el estado de ánimo, reduciendo el estrés.

Buena ventilación

para mejorar el confort mental y comodidad, reduciendo el estrés.

Óptima organización del trabajo para reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga mental, logrando mayor eficiencia en las tareas.

Fomentar la consulta y participación a todo nivel, creando un ambiente de trabajo colaborativo y amable, para reducir el estrés, el aislamiento, la ansiedad y el ausentismo laboral