PLAN DE SALUD MENTAL: ATENCIÓN, PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MINISTERIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO PARA EL AÑO 2024

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:15 -05:00

I. INTRODUCCIÓN:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad, según define la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el Perú durante el 2021 se reportaron 1 368 950 casos atendidos de problemas de salud mental y en el 2022 esta cifra aumentó a 1 631 940, implicando un incremento del 19.21%. En tanto, durante el primer trimestre del 2023 suman 434 731 casos atendidos, según el Ministerio de Salud (Minsa), mencionando que los problemas de salud mental más prevalentes son: la depresión, la ansiedad, la reacción al estrés agudo, el síndrome de maltrato, la psicosis y los diversos problemas de salud mental que presentan niñas, niños y adolescentes.

Para prevenir problemas de salud mental en las organizaciones debe haber la disposición para invertir, promover e involucrarse en los programas que promuevan hábitos saludables y seguros de los servidores. Enfocarse al manejo de estrés, prevención de la ansiedad y depresión, prevención de hostigamiento y acoso laboral, promoción del balance de la vida personal y del trabajo, además de fomentar la búsqueda de ayuda profesional para liberar o remover el estigma en salud mental, entre otros.

La Ley Nº 30947, Ley de Salud Mental y sus modificatorias tiene por objeto establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad; en ese marco, corresponde al Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego en el ámbito de sus competencias y funciones, la aplicación y cumplimiento de la referida ley promoviendo la articulación, intersectorial, multisectorial, y el desarrollo de los servicios, a través de programas de prevención y promoción de la salud mental a favor de los servidores.

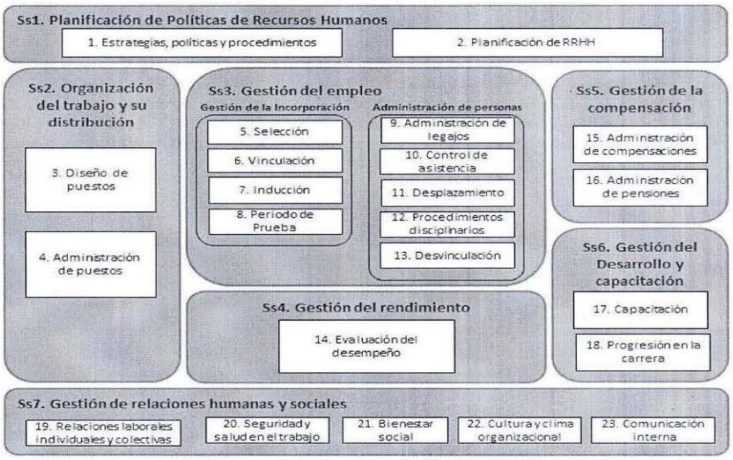
II. ANTECEDENTES

El Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), es un organismo del Poder Ejecutivo, que tiene personería jurídica de derecho público y constituye pliego presupuestal, es el ente rector del sector agrario y de riego en los tres niveles de gobierno y en el ejercicio de sus funciones generales, promueve la competitividad, la innovación, la inclusión y la diversificación productiva, impulsando un enfoque de gestión territorial para lograr un desarrollo agrario y de riego sostenible y competitivo, buscando la eficiencia administrativa y priorizando el servicio a la agricultura familiar, en las que el factor humano es el principal componente.

De acuerdo a lo dispuesto en el numeral 5.2 de la Directiva N° 002-2014-SERVIR/GDSRH "Normas para la Gestión del Sistema Administrativo

Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:26 -05:00

de Recursos Humanos en las entidades públicas", aprobada mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 238-2014-SERVIR-PE, establece que la Oficina de Recursos Humanos en la gestión de los procesos del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos, es la responsable de ejecutar e implementar las normas y lineamientos dictados por SERVIR en el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego; en relación con los objetivos organizacionales de la entidad.



El numeral 3.7 del artículo 3 del Decreto Supremo N° 040-2014-PCM, que aprueba el reglamento General de la Ley del Servicio Civil, señala que el Subsistema de Gestión de Relaciones Humanas y Sociales comprende la relación entre organización y sus servidores civiles, respecto a las políticas y prácticas de personal, dentro del subsistema se encuentra: Relaciones laborales individuales y colectivas, Seguridad y Salud en el trabajo, **Bienestar Social**, Cultura y **Clima Organizacional** y Comunicación Interna.

El inciso j) del artículo 46 de la Resolución Ministerial Nº 0080-2021-MIDAGRI, que aprobó el Texto Integrado del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, señala que la Oficina General de Gestión de Recursos Humanos tiene la función de supervisar el desarrollo de estrategias y/o acciones en materia de bienestar social, relaciones laborales, cultura y clima organizacional, comunicación interna; así como en Seguridad y Salud en el Trabajo.

La evaluación de riesgos psicosociales es una herramienta fundamental para identificar y comprender los factores relacionados con el trabajo que pueden afectar la salud mental y el bienestar de los servidores. Para la prevención y control de los factores de riesgos psicosociales en el trabajo, según el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), debemos seguir los siguientes pasos: planificación, identificación y evaluación de los factores de riesgos psicosociales; y el control de los factores psicosociales en el trabajo.[1]

Complementando lo antes mencionado, la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (Sunafil), indicó que la sobrecarga y ritmo de trabajo, la inestabilidad laboral, los conflictos de trabajo, la familia, entre otros, podrían ser

[1] Guía Prevención y control de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo del MTPE

Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:32 -05:00

considerados como factores de riesgo psicosocial. Ante ello, el empleador debe gestionar los riesgos laborales, pues, todos los trabajadores tienen derecho a un entorno laboral seguro y sano[2].

Asimismo, recomienda aplicar medidas para mitigar los riesgos psicosociales y evitar consecuencias que afecten tanto a los servidores como a la organización: evaluación de Riesgos, intervenciones Organizacionales, fomento del Apoyo Social, promoción del Equilibrio Trabajo – Familia.

En tal sentido, el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego ha desarrollado el Plan de salud mental con la finalidad de promover el cuidado de la salud mental y fomentar la importancia del bienestar emocional de todos los servidores.

III. MARCO LEGAL

- Ley N° 29783 y su Reglamento el D.S. 005-2012-TR y modificatorias, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley Nº 30947, Ley de Salud Mental y Decreto Supremo N° 007-2020-SA que aprobó el Reglamento de la Ley y sus modificatorias.
- Ley N° 27815, Ley del Código de Ética de la Función Pública, modificada por la Ley N° 28496.
- Ley N° 29369, Ley de Trabajo del Psicólogo.
- Resolución Ministerial N° 476-2020-MINSA, Guía Técnica de Primeros Auxilios Psicológicos.

IV. JUSTIFICACIÓN:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), con motivo de promocionar la campaña de Salud Mental en el 2023, señaló que una de cada ocho personas en el mundo padece algún problema de salud mental, el mismo que puede repercutir en su salud física, su bienestar y su relación con los demás y sus medios de subsistencia.

El presente plan refleja nuestro compromiso con el bienestar emocional de nuestros servidores, promoviendo entornos de trabajo saludables a fin de mejorar el clima laboral.

V. OBJETIVOS:

5.1 Objetivo general

Promover el bienestar psicosocial, emocional y laboral de los servidores, a fin de impactar favorablemente en la mejora del clima organizacional.

5.2 Objetivos específicos

- Reducir los niveles y consecuencias de los riesgos psicosociales a los cuales están expuestos los servidores.

[2] https://www.gob.pe/institucion/sunafil/noticias/1034216-sunafil-recomienda-medidas-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-en-el-trabajo

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:38 -05:00

- Promover la capacidad de regulación emocional como mecanismos de mejora de la salud mental.
- Fomentar la capacidad de autocuidado orientados a la identificación, prevención y seguimiento de problemas de salud mental.

VI. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Alineado a los objetivos del presente plan, se han delineado 03 estrategias, las cuales permitirán una intervención integral, eficiente y efectiva, permitiendo alcanzar las metas y objetivos planteados.

6.1 Desarrollo de mecanismos de afrontamiento

Las personas que atraviesan por problemas de salud mental y/o riesgos psicosociales requieren contar con mecanismos y herramientas de afrontamiento que les permita identificar, procesar y superar estas situaciones, de manera individual, grupal o de requerirse con el acompañamiento de un profesional de la salud mental; sin estas herramientas.

En ese sentido, el presente plan contempla diversas acciones orientadas a desarrollar herramientas y reforzar los mecanismos de afrontamiento que las personas tenemos para superar los problemas de salud mental y psicosociales.

6.1.1 Capacidades de afrontamiento intrapersonales:

La interacción cotidiana con las diversas esferas o ámbitos de la vida (trabajo, familia, estudios, economía, entre otras) así como, estar expuestos a riesgos psicosociales, pueden llegar a generar problemas de salud mental, los cuales, se acrecientan, ante la ausencia o pocas capacidades de afrontamiento intrapersonal, en ese sentido, es importante que los servidores conozcan herramientas básicas a nivel intrapersonal, es decir, la forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante.

El presente plan contempla los siguientes estilos de afrontamiento:

- Emocional: Orientado a desarrollar y fortalecer la capacidad de gestión de las emociones y el impacto que tienen a nivel personal e interpersonal.
- Cognitivo: Orientado a desarrollar herramientas que permitan a la persona orientarse a la resolución del problema y focalizar sus esfuerzos, sin dispersar sus pensamientos y capacidades cognitivas.

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:51 -05:00

6.1.2 Capacidades de afrontamiento interpersonales:
La capacidad para afrontar o minimizar a nivel grupal, problemas relacionados a salud mental o exposición a riesgos psicosociales, para ello es necesario desarrollar acciones que permitan fortalecer las relaciones sociales.

- Habilidades blandas: Desarrollar la capacidad de resolución de problemas, trabajo en equipo y liderazgo permite minimizar y/o afrontar los riesgos psicosociales y los problemas de salud mental.
- Habilidades de sociabilización: Integración, comunicación.

6.2 Comunicación:
Un factor importante para la implementación efectiva del presente plan es la capacidad de comunicación, en ese sentido, se desarrollan acciones comunicacionales a efecto de sensibilizar y motivar la participación de los servidores.

6.2.1 Acciones de sensibilización:
Las acciones de comunicación de sensibilización, están orientadas a generar consciencia sobre la importancia y la necesidad de desarrollar capacidades que permitan un mejor abordaje de los problemas de salud mental y los riesgos psicosociales.

6.2.2 Acciones de difusión:
Acciones que permitan dar a conocer las actividades que se realizarán en el marco del presente plan, que motive la asistencia de los servidores de la institución, destacando su importancia y beneficio en la salud mental.

6.2.3 Acciones de refuerzo:
Difusión de mensajes orientados a reforzar las acciones desarrolladas en el marco del presente plan, con la finalidad mantener el foco y el interés de los participantes.

6.3 Diagnóstico, seguimiento y reporte:
Con el fin de tener mayor eficiencia en la intervención, es necesario conocer los niveles de salud mental y riesgos psicosociales a los cuales están expuestos los servidores; asimismo, se requiere ejecutar acciones de seguimiento y reporte de las acciones de intervención.

6.3.1 Diagnóstico y seguimiento:
El diagnóstico tiene como objetivo de obtener información sobre los niveles de salud mental y riesgos psicosociales en los servidores, para ello se pueden utilizar diversas herramientas de obtención de información, como la bibliográfica, documental, encuestas, focus group, entrevistas, entre otras.

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:45:57 -05:00

La medición de los niveles de salud metal y riesgos psicosociales permitirán una intervención mucho más focalizada en aquellos componentes de mayor impacto, asimismo, permiten establecer una línea base, sobre el cual se pueda comparar la eficacia de la intervención.
Por otro lado, es relevante hacer seguimiento a la evolución de los indicadores de cada uno de los factores de salud mental y de los riesgos psicosociales, permitiendo ajustar las acciones o las estrategias de intervención.

6.3.2 Reporte:
Las acciones de seguimiento permiten llevar control del cumplimiento de las actividades, y su eficiencia en la implementación.

Por otro lado, las acciones de reporte permiten informar a la alta dirección de manera periódica o cuando sea solicitado, los resultados de la implementación del plan, para ello se deberá utilizar el formato de "Reporte de actividades".

VII. INSTRUMENTOS O HERRAMIENTAS

7.1 Capacitación:
Para la ejecución de las acciones que permitan el logro de los objetivos se desarrollaran las siguientes acciones de capacitación:

- Talleres presenciales
- Capacitaciones virtuales
- Conversatorios
- Charlas de sensibilización
- Activaciones in-situ

7.2 Acompañamiento:
Se contempla acciones de atención, soporte y acompañamiento psicológico para los servidores, en ese sentido se realizarán las siguientes acciones:
- Sesiones de consulta psicológica (básica o inicial)
- Sesiones de acompañamiento y refuerzo (básico)
- Llamadas telefónicas

7.3 Comunicación
Siendo la comunicación un elemento clave para el éxito en el presente plan, se están considerando las siguientes herramientas:
- Flyer informativo
- Infografías
- Banners
- Pop up
- Protectores de pantalla
- Mensajes emergentes

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:46:03 -05:00

- Merchandising
- Videos

7.4 Herramientas diagnósticas, y de seguimiento:
El proceso diagnóstico y de seguimiento de la evolución de los indicadores de los factores de salud mental o riesgos psicosociales se realizará a través de las siguientes herramientas:
- Encuestas de percepción
- Revisión de indicadores y documental
- Focus group
- Entrevistas

VIII. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El Plan de Salud Mental, comprende a todos los servidores de los órganos y unidades orgánicas del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego - MIDAGRI, bajo cualquier régimen laboral y/o modalidad de contratación.

IX. RESPONSABILIDADES

- ***Alta dirección***

- Aprobar la estrategia presentada por la OGGRH a fin de viabilizar los documentos de gestión necesarios para la implementación del presente Plan.

- ***Oficina General de Gestión de Recursos Humanos***

- Diseñar, proponer y emitir los documentos de gestión necesarios para la implementación del presente Plan.
- Aprobar los temas, contenido y cronogramas de ejecución de acciones y actividades en el marco del presente Plan.
- Brindar las condiciones para la ejecución del programa.
- Realizar el seguimiento y monitoreo de la implementación del programa.

- ***Médico***

  - Asesorar en la implementación del presente Plan.
  - Gestionar las derivaciones de posibles casos necesarios de atención.
  - Realizar el seguimiento de interconsultas en áreas médicas especializadas.
  - Monitorear la implementación de las actividades y acciones desarrolladas en el marco del presente Plan.

- ***Psicólogo***

  - Identificar a los servidores que tengan un mayor riesgo psicosocial y derivarlos con el profesional de salud mental respectivo en caso sea pertinente.
  - Seguimiento y monitoreo de servidores que presenten indicadores significativos a nivel emocional.
  - Efectuar actividades de prevención y promoción orientados a disminuir los riesgos psicosociales.

PERÚ MIDAGRI
Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:46:17 -05:00

- ***Jefes/Coordinadores***
  - Brindar las facilidades y acceso al personal del área de salud para la atención y evaluación de casos.
  - Informar casos o presencia de síntomas de servidores con estrés u otros problemas que esté afectando el desarrollo de sus actividades.
  - Brindar las facilidades de tiempo para atención de casos.
  - Realizar el seguimiento y monitoreo de la implementación del programa.

- ***Servidores***
  - Es responsabilidad de cada servidor participar en el programa de intervención de riesgo psicosocial así de las actividades propias del programa y cumplir con las recomendaciones sobre la salud mental y física.
  - Participar en los procesos de capacitación que determine el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego.
  - Cumplir con los lineamientos del presente programa de Salud Mental.

X. EVALUACIÓN

Se entregará un informe bimestral de la ejecución del Plan de salud mental, a la Secretaría General, para el monitoreo de las actividades que se realizarán de acuerdo a lo indicado en la matriz.

Matriz de acciones de amortiguamiento de salud mental y riesgos psicosociales del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego 2024

Línea de acción	Objetivo	Nombre de la actividad	Actividad	Estrategia	Meta	Unidad de medida	Programación		
							Oct	Nov	Dic
Prevención y promoción de la salud mental	Prevenir y promover la salud mental para mejorar el bienestar de los servidores.	"Me cuido, me quiero"	Difusión sobre contenidos que promuevan el cuidado de la salud mental.	Acciones de sensibilización y de refuerzo	Sensibilizar a todos los servidores del Midagri sobre cómo cuidar su salud mental.	Difusión de mensajes	1	1	1
		"Yo cuido mi salud mental, ¿y tú?"	Difusión y activación sobre el mes de la salud mental.	Acciones de difusión	Conocer la importancia de la salud mental y que los servidores logren priorizar su bienestar integral.	Difusión de mensajes/ Registro de participación	1	0	0
		"Aprendiendo en Midagri"	Webinars sobre estrés laboral, síndrome de burnout y motivación laboral.	Capacidades de afrontamiento intrapersonales	Lograr que los servidores conozcan, identifiquen y prevengan acciones que puedan desfavorecer su desarrollo y crecimiento laboral.	Registro de participación	0	1	1
		"Midagri te escucha"	Consejería y acompañamiento emocional a los servidores y familiares.	Capacidades de afrontamiento intrapersonales	Lograr que los servidores cuenten con un espacio para poder conversar acerca de sus problemas que no permiten que puedan concentrarse en su trabajo y vida diaria.	Reporte de atenciones	2	2	2
Psicoeducación de las emociones	Brindar recursos y herramientas útiles que les permitan manejar sus emociones en situaciones difíciles.	"Conociendo mis emociones"	Webinars "Conociendo mis emociones"	Capacidades de afrontamiento intrapersonales	Lograr que los servidores conozcan sobre sus emociones y sean conscientes de la importancia de aprender a gestionarlas.	Registro de participación	0	0	1
		"Tengo el control de mis emociones"	Talleres presenciales "Aprendo a identificar y manejar mis emociones"	Capacidades de afrontamiento intrapersonales	Lograr que los servidores identifiquen sus emociones y puedan auto regularse, poniéndolas en práctica cuando se encuentren en	Registro de participación	0	0	1

PERÚ MIDAGRI

Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:46:30 -05:00

					una situación de estrés o conflicto.				
Fortalecimiento de las relaciones sociales	Fortalecer las relaciones sociales, fomentando el equilibrio entre la motivación por el trabajo, la familia y la salud mental de los servidores.	"Pienso, siento y actúo"	Talleres presenciales sobre habilidades blandas: comunicación efectiva y asertiva, liderazgo y trabajo en equipo	Capacidades de afrontamiento interpersonales	Lograr que los servidores sepan relacionarse con los demás utilizando una comunicación efectiva y asertiva, teniendo liderazgo y que puedan aprender a trabajar en equipo.	Registro de participación	0	1	1
		"Familia y trabajo"	Conversatorio "Equilibrio entre la familia y el trabajo"	Capacidades de afrontamiento intrapersonales	Lograr que los servidores aprendan a equilibrar el trabajo con la vida familiar, haciendo que tengamos servidores más felices en el Midagri.	Registro de participación	0	0	1
Tamizajes de salud mental	Obtener información sobre los niveles de salud mental en los servidores.	"Conociendo el bienestar emocional de Midagri"	Tamizaje del bienestar emocional de Midagri	Diagnóstico seguimiento y reporte	Realizar tamizajes de depresión, ansiedad y/o estrés y tener indicadores reales para la elaboración del Plan de salud mental 2025.	Resultados de la aplicación de tamizajes e informe general	0	1	0

PERÚ MIDAGRI

Firmado digitalmente por BRENIS LLUEN Gianmarco Giovanny FAU 20131372931 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.10.2024 16:46:23 -05:00