



MINISTERIO DE ENERGÍA Y MINAS

Resolución Directoral

Nº 027-2026/MINEM-SG-OGA

Lima, 12 de febrero de 2026

VISTO:

El Informe N.º 032-2026/MINEM-OGA-ORH de fecha 11 de febrero de 2026, de la Oficina de Recursos Humanos de la Oficina General de Administración, y;

CONSIDERANDO:

Que, los artículos I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842 – Ley General de Salud, señalan que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, por lo que la protección de la salud es de interés público; asimismo, el numeral V dispone que es responsabilidad del Estado vigilar, cautelar y atender los problemas de salud mental de la población;

Que, el artículo 11 de la mencionada ley, modificado por la Ley N° 30947 - Ley de Salud Mental, dispone que toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación; garantizando el Estado la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional, y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación;

Que, la Ley N° 30947 define a la salud mental como el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de los individuos como de los grupos y colectivos que forman la sociedad; asimismo, precisa que incluye la presencia de conflictos en la vida de las personas, así como la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva, e implica el proceso de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra íntimamente ligado a la capacidad de autocuidado, empatía y confianza que se pone en juego en la relación con las demás personas, así como con el reconocimiento de la condición, propia y ajena, de ser sujeto de derechos;

Que, asimismo, la Ley N° 30947 señala que la intervención en salud mental es toda acción, incluidas las de la medicina y profesiones relacionadas, psicología, enfermería, terapia ocupacional, trabajo social y otras según corresponda, que tengan por objeto potenciar los recursos propios de la persona para su autocuidado y favorecer factores protectores para mejorar la calidad de vida de la persona, la familia y la comunidad; incluye las acciones de carácter promocional, preventivo, terapéutico, de rehabilitación y reinserción social en beneficio de la salud mental individual y colectiva, con enfoque multidisciplinario;

Que, en el artículo 14 del Reglamento de la Ley de Salud Mental, aprobado por Decreto Supremo N° 007-2020-SA, denominado “Prevención y Promoción en la Salud Mental” se detallan

las acciones de prevención y promoción en ámbitos laborales, así como la articulación con las acciones de cultura y clima organizacional;

Que, respecto a la competencia para aprobar un Plan en materia de salud mental, el artículo 6 de la Ley N° 30057 - Ley del Servicio Civil, reconoce que las oficinas de recursos humanos de las entidades públicas constituyen el nivel descentralizado responsable de la gestión de recursos humanos, sujetándose a las disposiciones que emita el ente rector, la Autoridad Nacional del Servicio Civil;

Que, el artículo 56 del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Energía y Minas aprobado mediante Decreto Supremo N° 031-2007-EM y modificatorias, la Oficina de Recursos Humanos del Ministerio de Energía y Minas es la unidad orgánica encargada de la gestión de recursos humanos del Ministerio de Energía y Minas y de implementar las disposiciones que emita la Autoridad Nacional del Servicio Civil como ente rector del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos. Dentro de sus funciones se encuentra conducir, organizar y ejecutar los procesos del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos, proponiendo e implementando lineamientos, normas, directivas, planes, políticas y estrategias para el funcionamiento del sistema, así como supervisar y evaluar su cumplimiento para la aplicación de una mejora continua;

Que, el artículo 53 del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Energía y Minas, establece que la Oficina General de Administración tiene como función "*Organizar, normar, dirigir y supervisar el cumplimiento de las normas y procedimientos de los sistemas administrativos de contabilidad, tesorería, abastecimiento, bienes estatales y gestión de recursos humanos, en el marco de la normatividad legal vigente*". Así mismo, se señala, "*Emitir resoluciones directorales, así como emitir opinión sobre asuntos de su competencia*".

Que, mediante el Informe N.° 032-2026/MINEM-OGA-ORH, la Oficina de Recursos Humanos, emite la propuesta del Plan de Salud Mental del Ministerio de Energía y Minas para el año 2026, en virtud a las funciones atribuidas en el artículo 56 del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Energía y Minas, como unidad orgánica responsable de la gestión de recursos humanos del Ministerio de Energía y Minas, entre otros;

Que, el mencionado Plan tiene como objetivo principal el establecer los lineamientos para la ejecución de las acciones de prevención, promoción e intervención en materia de la salud mental; sin perjuicio de ello, los objetivos específicos están orientados a priorizar la intervención preventivo - promocional a fin de mitigar los efectos de la exposición a riesgos psicosociales, afianzar la detección oportuna de factores de protección, a nivel individual y grupal, brindar herramientas que posibiliten el afrontamiento saludable, desarrollar acciones estratégicas para el autocuidado, y garantizar la implementación de acciones que posibiliten la articulación, realizando un trabajo interdisciplinario;

Que, por lo expuesto y en uso de sus facultades, corresponde que esta Oficina General apruebe el Plan de Salud Mental del Ministerio de Energía y Minas para el año 2026;

De conformidad con lo dispuesto en la Ley N° 26842, Ley General de Salud; la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental; el Decreto Supremo N° 007-2020-SA, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental; y, el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Energía y Minas, aprobado por Decreto Supremo N° 031-2007-EM;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- APROBAR el Plan de Salud Mental del Ministerio de Energía y Minas para el año 2026, que como Anexo forma parte integrante de la presente resolución.

Artículo 2.- ENCARGAR a la Oficina de Recursos Humanos del Ministerio de Energía y Minas, la implementación del Plan de Salud Mental del Ministerio de Energía y Minas para el año 2026.

Artículo 3.- NOTIFICAR la presente resolución jefatural y su Anexo, a la Oficina de Recursos Humanos y a la Secretaría General, para su conocimiento y fines pertinentes.

Artículo 4.- DISPONER la publicación de la presente Resolución y su Anexo en el portal institucional del Ministerio de Energía y Minas <http://intranet.minem.gob.pe> así como también en la Plataforma Digital Única del Estado Peruano www.gob.pe.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

C.P.C. FABIOLA MARITZA GONZALES MERCADO
Jefa de la Oficina General de Administración
Ministerio de Energía y Minas



Plan de Salud Mental MINEM - 2026

OFICINA DE RECURSOS HUMANOS - ORH



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. FINALIDAD.....	4
III. ALCANCE.....	4
IV. BASE LEGAL.....	4
V. OBJETIVOS.....	5
VI. DEFINICIONES OPERATIVAS.....	5
VII. RESPONSABILIDAD DEL PLAN.....	7
VIII. LÍNEAS DE ACCIÓN.....	7
IX. RECURSOS REQUERIDOS.....	11
X. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	11
XI. ANEXOS.....	11

I. INTRODUCCIÓN

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, según la Organización Mundial de la Salud (en adelante, la OMS). Desde esta perspectiva, la salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral, puesto que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar productivamente, así como contribuir en su comunidad. En los últimos años, los organismos internacionales han advertido un incremento sostenido de problemas de ansiedad, depresión, estrés crónico y desgaste laboral, asociados a cambios sociales acelerados, incertidumbre económica y transformación de las dinámicas de trabajo. Por ello, la salud mental en el ámbito laboral se reconoce hoy como un eje estratégico para la sostenibilidad institucional y la productividad responsable.

En el Perú, los informes recientes del sector salud evidencian un aumento de la demanda de atenciones por problemas de salud mental y riesgos psicosociales. A la fecha, el país cuenta con un marco normativo vigente, la Ley de Salud Mental, Ley N.º 30947 y su Reglamento, que reconoce la importancia de la promoción, prevención y cuidado de la salud mental también en el ámbito laboral¹ y organizacional, el cual indica debería darse bajo un enfoque comunitario, considerando importante que el proceso de salud mental se articule con distintos procesos del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos.

En materia de riesgos psicosociales en el trabajo, el acoso laboral constituye un factor crítico por su impacto directo en la salud mental, el clima organizacional y el desempeño. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y estudios del Workplace Bullying Institute (WBI) estiman que entre 15% y 19% de trabajadores adultos han experimentado conductas de acoso psicológico o mobbing en algún momento de su vida laboral. En el contexto peruano, informes especializados recientes, como el estudio 2025 “Espacios Laborales Sin Acoso” (ELSA) indican que la prevalencia de acoso sexual laboral en el empleo formal se ubica alrededor del 14%, cifra menor a mediciones previas (34% en años anteriores), pero que aún implica que aproximadamente 1 de cada 6 trabajadores ha enfrentado este tipo de situaciones.

De acuerdo con todo lo referido en los párrafos precedentes, el Ministerio de Energía y Minas (en adelante, MINEM) considera especialmente importante proteger el bienestar emocional y psicológico de sus servidores. En este marco, se propone el Plan de Salud Mental MINEM 2026, como un instrumento técnico-estratégico orientado a promover el cuidado y autocuidado de la salud mental, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la construcción de entornos de trabajo saludables. El presente Plan, además, busca consolidar una cultura organizacional basada en el respeto, el bienestar, el soporte oportuno y el buen trato, incorporando acciones sistemáticas de sensibilización,

¹ Considerando, tal como lo expresa la Ley de Salud Mental, Ley N.º 30947, que la atención y/o tratamiento deber darse en los Centros Especializados en Salud Mental, del MINSAs.

intervención preventiva y acompañamiento, alineadas con el bienestar institucional y la mejora del desempeño laboral.

II. FINALIDAD

El presente Plan de Salud Mental tiene como finalidad fortalecer la cultura de bienestar en el MINEM, mediante la implementación de acciones integrales, preventivas y promocionales orientadas al cuidado y autocuidado de la salud mental de los servidores, contribuyendo a la generación de entornos laborales saludables, seguros y respetuosos. Es necesario mencionar que, las acciones contempladas se desarrollarán bajo criterios de participación voluntaria, confidencialidad, no estigmatización y enfoque de buen trato, garantizando el respeto a la persona y promoviendo la corresponsabilidad en el cuidado de la salud mental en los espacios de trabajo del MINEM.

III. ALCANCE

El presente Plan es aplicable para todos los servidores del MINEM, sin distinción de sus regímenes laborales o contractual al que pertenezcan.

IV. BASE LEGAL

- 1.1. Ley N.° 26842, Ley General de Salud.
- 1.2. Ley N.° 28369, Ley del Trabajo del Psicólogo.
- 1.3. Ley N.° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- 1.4. Ley N.° 29889, Ley que modifica el artículo 11 de la Ley N.° 26842, Ley General de Salud, y garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental.
- 1.5. Ley N.° 30947, Ley de Salud Mental.
- 1.6. Decreto Supremo N.° 005-2012-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley N.° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- 1.7. Decreto Supremo N.° 016-2017-EM, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones (ROF) del Ministerio de Energía y Minas.
- 1.8. Decreto Supremo N.° 007-2020-SA, que regula las disposiciones establecidas en la Ley de Salud Mental.
- 1.9. Resolución Ministerial N.° 366-2017/MINSA, que aprueba los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú.
- 1.10. Resolución Ministerial N.° 476-2020-MINSA, que aprueba la Guía Técnica de Primeros Auxilios Psicológicos.

V. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Implementar lineamientos, estrategias y acciones integrales de promoción, prevención y orientación primaria en salud mental dirigidas a los servidores del Ministerio de Energía y Minas, con la finalidad de fortalecer su bienestar emocional y psicológico, consolidar entornos laborales saludables, mejorar el clima organizacional y promover una cultura institucional basada en el buen trato, el autocuidado y la corresponsabilidad.

5.2. Objetivos Específicos

- Desarrollar acciones sistemáticas de sensibilización y comunicación interna que fortalezcan la cultura institucional de cuidado y autocuidado de la salud mental, reduzcan el estigma y promuevan el buen trato en los espacios laborales del MINEM.
- Fortalecer las competencias socioemocionales y habilidades de afrontamiento de los servidores, mediante actividades formativas orientadas a la gestión del estrés, la regulación emocional, la comunicación asertiva y la resiliencia laboral.
- Implementar acciones integrales de promoción y prevención en salud mental, orientadas a reducir los factores de riesgo psicosocial, fortalecer los factores protectores y fomentar prácticas cotidianas de bienestar en los entornos laborales del MINEM.

VI. DEFINICIONES OPERATIVAS

- a. **Activaciones:** Dinámicas grupales breves, de hasta diez (10) minutos, destinadas a reducir los riesgos derivados de jornadas prolongadas de sedentarismo y a promover el bienestar físico, emocional y mental de los servidores.
- b. **Autocuidado:** Capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener su salud, prevenir enfermedades y afrontar situaciones de enfermedad o discapacidad, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.
- c. **Burnout:** Síndrome de desgaste profesional generado por estrés laboral crónico y condiciones organizacionales exigentes, caracterizado por agotamiento físico, mental y emocional, disminución del rendimiento y desmotivación.
- d. **Crisis:** Estado temporal de alteración y desorganización emocional que ocurre cuando una persona percibe una situación como amenazante o abrumadora, superando sus recursos habituales de afrontamiento.
- e. **Cultura de relaciones laborales saludables:** Conjunto de prácticas y comportamientos que promueven interacciones basadas en el respeto, la comunicación asertiva y el trato digno, contribuyendo a entornos de trabajo seguros y favorables para el bienestar emocional.

- f. Cuidado de la salud mental:** Conjunto de acciones, prácticas y actitudes desarrolladas de manera articulada, horizontal y solidaria por el equipo responsable de la implementación del Plan de Salud Mental y los servidores, orientadas a generar condiciones que favorezcan la conservación, fortalecimiento o recuperación de la salud mental.
- g. Estrés:** Reacción emocional, psicológica, cognitiva y conductual natural del cuerpo ante situaciones percibidas como demandantes o difíciles. En niveles moderados puede resultar adaptativo; sin embargo, cuando es prolongado, puede afectar la salud.
- h. Estrés laboral:** Respuesta física y emocional dañina que se produce cuando las exigencias del trabajo superan los recursos o capacidades del trabajador para afrontarlas.
- i. Factores protectores:** Recursos personales, emocionales y sociales que permiten manejar eficazmente las emociones y el estrés, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento.
- j. Factores psicosociales:** Condiciones organizacionales y psicológicas presentes en la interacción entre los servidores y la institución, que pueden influir positiva o negativamente en la salud mental.
- k. Hábitos psicológicos saludables:** Conjunto de conductas y prácticas incorporadas a la vida diaria que contribuyen al mantenimiento y fortalecimiento de la salud mental, emocional y física.
- l. Hostigamiento laboral:** Conducta física, verbal o psicológica reiterada que, en el ámbito laboral, vulnera la dignidad o derechos fundamentales del trabajador, constituyendo un riesgo para su salud y bienestar.
- m. Pausas activas:** Breves periodos de actividad física o mental realizados durante la jornada laboral para mejorar el desempeño, recuperar energía y promover el bienestar integral.
- n. Primeros auxilios psicológicos:** Intervención inmediata y breve dirigida a personas o grupos en situación de crisis, orientada a reducir el impacto emocional inicial y fortalecer los recursos de afrontamiento.
- o. Programa de salud mental laboral:** Documento que establece las actividades, estrategias y acciones orientadas a la promoción, prevención y vigilancia de la salud mental de los servidores.
- p. Riesgos psicosociales:** Factores derivados de la organización y condiciones del trabajo que pueden afectar la salud mental de los servidores, generando estrés y otras consecuencias físicas o psicológicas.
- q. Salud mental:** Estado de bienestar emocional y psicológico que permite afrontar el estrés de la vida diaria, desarrollar habilidades, trabajar productivamente y contribuir positivamente al entorno.

- r. **Servidor:** Toda persona que, bajo cualquier modalidad de vínculo laboral o contractual, presta servicios en el Ministerio de Energía y Minas.
- s. **Técnicas de relajación:** Conjunto de procedimientos y prácticas destinadas a reducir la tensión física y mental, mejorar el bienestar general y fortalecer la capacidad para manejar el estrés.

VII. RESPONSABILIDAD DEL PLAN

La Oficina de Recursos Humanos: Es responsable de dirigir, coordinar y supervisar la ejecución del Plan de Salud Mental para los servidores del Ministerio de Energía y Minas, así como de realizar el seguimiento y monitoreo de las acciones programadas, a fin de asegurar su cumplimiento y mejora continua.

VIII. LÍNEAS DE ACCIÓN

Conjunto de ejes estratégicos y estrategias de intervención que orientan la planificación, implementación y seguimiento del Plan de Salud Mental del MINEM. Estas líneas están dirigidas a la promoción del bienestar emocional, la prevención de riesgos psicosociales y el fortalecimiento del cuidado y autocuidado de la salud mental de los servidores.

Integran acciones formativas, preventivas y de soporte psicoemocional, orientadas a equilibrar las demandas laborales con los recursos personales e institucionales, así como a consolidar entornos laborales saludables y un clima organizacional favorable.

A continuación, se presentan las líneas de acción que orientan la implementación del presente Plan de Salud Mental:



- 1. Acompañamiento emocional:** Línea de acción orientada a brindar intervenciones de apoyo y contención inicial en el entorno laboral, facilitando información, orientación oportuna y acceso a servicios especializados cuando corresponda. Busca fortalecer la confianza, la escucha activa y el cuidado emocional de los servidores.
 - 1.1. Componente de sensibilización:** Conjunto de acciones breves de información y concientización sobre señales emocionales, búsqueda de ayuda y autocuidado, cultura de apertura y no estigmatización. Estas acciones se desarrollan mediante de piezas gráficas y recursos comunicacionales que permitan una difusión rápida y masiva.
 - 1.2. Componente de soporte emocional:** Conjunto de acciones orientadas a facilitar espacios de orientación y escucha primaria, confidencial y voluntaria, brindada por el profesional de psicología. Este componente contempla la derivación responsable a servicios especializados cuando corresponda, precisando que el soporte emocional ofrecido no constituye atención clínica ni tratamiento psicológico.

- 2. Prevención:** Línea de acción orientada a identificar riesgos que puedan impactar en la salud mental de los servidores, mediante la activación de respuestas preventivas que contribuyan a la generación de entornos laborales saludables.
 - 2.1. Componente de tamizajes:** Aplicación de herramientas breves y periódicas para detectar señales de riesgo psicoemocional y factores que no favorezcan la creación de entornos de trabajo saludables.
 - 2.2. Componente de activaciones:** Implementación de intervenciones preventivas focalizadas, diseñadas a partir de los hallazgos obtenidos en los tamizajes, priorizando áreas o grupos con mayor nivel de riesgo o necesidad de intervención.

- 3. Promoción:** Línea de acción orientada a fortalecer los recursos personales, sociales e institucionales que favorecen el bienestar emocional y el desarrollo de prácticas sostenibles de autocuidado en los espacios laborales.
 - 3.1. Componente psicoeducativo:** Difusión de contenidos prácticos y accesibles sobre salud mental, hábitos saludables, manejo del estrés y regulación emocional, orientados a fortalecer el bienestar personal y colectivo en el entorno laboral.
 - 3.2. Componente de programas de formación:** Desarrollo de talleres, capacitaciones y programas formativos dirigidos al fortalecimiento de competencias socioemocionales, habilidades de afrontamiento y autocuidado, promoviendo la resiliencia y relaciones laborales saludables.

4. Articulación: Línea de acción orientada en asegurar la continuidad, coherencia y alcance institucional del Plan de Salud Mental, mediante la coordinación y colaboración con los distintos procesos del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos y otras unidades de organización estratégicas de la institución.

4.1. Componente de integración: Orientado a vincular el Plan de Salud Mental con los procesos de seguridad y salud en el trabajo, bienestar social, inducción, clima y cultura organizacional, con el fin de ampliar la cobertura, potenciar el impacto de las acciones y fortalecer la gestión integral del bienestar de los servidores.

4.1.1. Programa de “Monitores de salud”:

- **Finalidad:** Implementar una red interna de servidores voluntarios que actúen como monitores de salud integral y enlace institucional, orientados a facilitar la identificación temprana de necesidades de apoyo, la orientación básica y la derivación informativa hacia los servicios de salud mental, bienestar, cultura y clima organizacional, salud ocupacional, y seguridad y salud en el trabajo. Los monitores no realizan intervenciones especializadas ni asumen carga laboral adicional a sus funciones habituales.
- **Objetivo:** Contar con una red de monitores voluntarios que faciliten la conexión de los servidores con los servicios institucionales de bienestar integral y con las acciones de orientación y enlace del Plan de Salud Mental.
- **Rol del monitor de salud:** Ser un punto de enlace y orientación inicial en temas de bienestar integral, promoviendo la accesibilidad de los servidores a los servicios institucionales.

Acciones inherentes a su rol:

- Realizar escucha inicial breve, orientada a identificar necesidades de bienestar.
- Brindar orientación básica sobre los servicios y acciones del Plan de Salud Mental.
- Facilitar la derivación informativa hacia los servicios institucionales correspondientes.
- Difundir las actividades, programas y recursos disponibles dentro del Plan.

➤ **Fases del programa:**

▪ ***Fase de identificación:***

- **Modalidad:** Convocatoria institucional abierta a través de diversos canales de comunicación interna.
- **Criterios de perfil:** Servidor con un mínimo de 6 meses de permanencia en la entidad, sin sanciones vigentes; además, de competencias verificables: reconocido entre sus pares y jefe como persona confiable, buen trato interpersonal, actitud colaborativa, interés en el bienestar integral y disponibilidad mínima ocasional.

▪ ***Fase de selección:*** Se implementarán las siguientes herramientas para la evaluación de candidatos:

- Ficha de postulación.
- Entrevista breve.

▪ ***Fase de capacitación:*** Circuito de capacitaciones exprés interprocesos, con duración total máxima de 8 horas, distribuido en tres módulos:

- **Módulo I: Programa de monitor de salud**

Objetivo: Asegurar que los monitores comprendan el propósito del programa, su rol acotado, los límites de actuación y la lógica de articulación interprocesos.

- **Módulo II: Conceptos básicos por proceso**

Objetivo: Brindar conocimientos esenciales sobre cada proceso participante para garantizar una orientación y derivación adecuada

- **Módulo III: Vocería y difusión del programa**

Objetivo: Fortalecer las habilidades de comunicación de los monitores para promover, posicionar y difundir las acciones de bienestar integral.

➤ **Bienvenida a los monitores:**

Se realizará una ceremonia formal de apertura del programa, entregando un kit de bienvenida que incluirá:

- Guía rápida de señales emocionales.
- Directorio de servicios institucionales.
- Mapa de derivación y protocolo de orientación breve.
- Guía práctica de “qué hacer y qué no hacer” como monitor de salud.

IX. RECURSOS REQUERIDOS

El presupuesto requerido para la ejecución del Plan de Salud Mental del Ministerio de Energía y Minas asciende a S/ 12,000.00, destinado a financiar el desarrollo integral de las actividades programadas para el año 2026, tal como se detalla en el Anexo 03: “Programa de Actividades de Salud Mental en el MINEM 2026”.

El presupuesto garantiza la implementación efectiva de las acciones previstas en el Plan, asegurando la cobertura de los servidores, la capacitación del personal involucrado, la difusión de actividades y el seguimiento de resultados, contribuyendo al fortalecimiento del bienestar emocional y la salud mental en la institución.

X. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El seguimiento y evaluación del Plan de Salud Mental MINEM 2026 se realizará mediante indicadores de gestión que permitirán medir la implementación y efectividad de las acciones desarrolladas, asegurando el cumplimiento de los objetivos planteados.

1. **Ejecución del Plan de Salud Mental:** Porcentaje de actividades ejecutadas oportunamente, de acuerdo con la programación del periodo 2026.
Valor meta: 100%
2. **Efectividad de la ejecución del Plan de Salud Mental:** Porcentaje de satisfacción de las actividades ejecutadas de la programación del periodo 2026.
Valor meta: 75%

XI. ANEXOS

- ANEXO 1: Cuestionario de escala de estrés percibido.
- ANEXO 2: Ficha de consentimiento informado para la aplicación de tamizajes de estrés y salud mental.
- ANEXO 3: Programa de Actividades de Salud Mental para el MINEM 2026.

ANEXO N.º 1
CUESTIONARIO DE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO
INSTRUCCIONES

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

PREGUNTAS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

ANEXO N.º 2

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA APLICACIÓN DE TAMIZAJES DE ESTRÉS Y SALUD MENTAL

Yo, _____, identificado(a) con DNI N.º _____, por voluntad propia y habiendo sido debidamente informado(a) sobre los objetivos y alcance del Plan de Salud Mental MINEM 2026, consiento y autorizo la aplicación de tamizajes de estrés y salud mental, así como el uso de mis datos personales y resultados de manera confidencial, únicamente para fines de registro, análisis y reporte institucional relacionados con la gestión de la salud mental de los servidores.

Declaro comprender que:

1. Mi participación es **voluntaria** y puedo retirarme en cualquier momento.
2. Los datos recolectados serán **confidenciales** y se utilizarán exclusivamente para fines institucionales de salud mental y bienestar.
3. No existe ningún riesgo directo por participar en la evaluación, y los resultados no afectarán mi situación laboral.

Nombre: _____

DNI N.º: _____

Firma: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

ANEXO N.º 3

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE SALUD MENTAL - MINEM 2026

LÍNEA DE ACCIÓN	COMPONENTE	ACCIONES DE SALUD MENTAL	DESCRIPCIÓN	Responsable	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC	PRESUPUESTO	
Línea de acción 1: Acompañamiento emocional	Sensibilización	Campaña de sensibilización: "Energía para tu día"	A través de la difusión de pastillas informativas: Desconexión digital, equilibrio de vida entre el trabajo y la vida laboral, higiene de sueño, estrés laboral.	Equipo de salud mental			1		1		1		1			S/ 0.00	
		Señalizadores de pausas emocionales	A través de la difusión de videos sobre: manejo de estrés, espacios de trabajo saludables, la inteligencia emocional y su vinculación con el buen trato, la empatía con el otro, entre otros relacionado con la materia. Desde marzo en adelante.	Equipo de salud mental				1									S/ 1,500.00
	Soporte emocional	Contención emocional	Sesión presencial o virtual destinada a brindar acompañamiento ágil de regulación emocional y primeros auxilios psicológicos. No clínicos ni de rehabilitación.	Equipo de salud mental	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	S/ 0.00
		Espacios de las dos "S": Seguros y Saludables	Grupos pequeños de no más de 4 trabajadores en los que se priorizan acciones que favorezcan el cuidado mutuo de la salud mental favoreciendo la sana empatía; como la descarga de estrés laboral.	Equipo de salud mental	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	S/ 500.00

Línea de acción 2: Prevención	Tamizajes	Tamizaje de Estrés Laboral	A través del Cuestionario que mide el estrés percibido se propicia tener datos que propicien el fortalecimiento del proceso de salud mental para favorecer el bienestar integral de los servidores.	Equipo de salud mental										1		S/ 0.00
		Semáforo emocional	A través de una actividad lúdica se propicia tener datos cualitativos y cuantitativos que favorezcan el fortalecimiento de las actividades de salud mental.	Equipo de salud mental										1		S/ 500.00
		FODA emocional	A través de una actividad lúdica se propicia el reconocimiento de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas emocionales que se tenga a nivel personal y grupal en los espacios de trabajo.	Equipo de salud mental					1							S/ 500.00
	Activaciones	Pausa cero: Antes de llegar al límite	A través de una actividad lúdica se propicia la regulación emocional frente a emociones de estrés laboral o emociones intensas que inhiban su estado de tranquilidad emocional.	Equipo de salud mental						1						S/ 500.00
		Reto: Un día con energía	A través de una actividad lúdica los servidores reconocerán sus habilidades para influenciar en los demás y como ello es vital para crear espacios de trabajo saludables.	Equipo de salud mental							1					S/ 500.00
		Concurso: Kit digital antiestrés	Se convoca al concurso por oficinas para que identifiquen y muestren su kit digital antiestrés.	Equipo de salud mental										1		S/ 500.00

		El poder de las palabras	A través de una actividad lúdica los servidores reconocerán la importancia de las palabras para el establecimiento de relaciones de trabajo saludables.	Equipo de salud mental											1	S/ 0.00	
Línea de acción 3: Promoción<	Psicoeducativo	Mi salud mental en tres pasos	A través de una actividad lúdica se propicia que el servidor pueda: identificar, gestionar y actuar en relación al cuidado y autocuidado de su salud mental en favor de crear entornos de trabajo saludables.	Equipo de salud mental						1						S/ 500.00	
		Microaudios: 5 minutos al día	A través de micromensajes de audios o audiovisuales se pueden contribuir con promoción de la salud mental de los servidores: Ansiedad y buen trato en los espacios de trabajo.	Equipo de salud mental			1					1				S/ 0.00	
		Sesiones de webinars	A través de diversas sesiones en modalidad virtual se propicia llegar a los servidores del MINEM: Buen trato en los espacios de trabajo, acompañamiento a las personas adultas mayores, crianza positiva.	Equipo de salud mental		1				1				1			S/ 0.00
		Taller: Modo ExpresaAndo	Sesión a través de la cual se propicie la regulación emocional a través de actividades artísticas: clown y teatro.	Equipo de salud mental				1							1		S/ 500.00
	Programas de formación	Feria de emociones	A través de una actividad presencial, se muestra de manera vivencial el tránsito por cuatro emociones: alegría, tristeza, cólera y desagrado. Con la finalidad de reflexionar sobre la dinámica de las emociones.	Equipo de salud mental								1				S/ 3,000.00	

		Taller: UnPaso+	A través de una sesión de dibujo y pintura se propicia la expresión emocional para una saludable conexión y descarga emocional.	Equipo de salud mental									1			S/ 0.00	
Línea de acción 4: Articulación	Integración	Monitores de salud	A través de una Red de servidores denominados "Monitores de salud" se propicia tener una amplitud de voceros de la promoción del bienestar integral. Esta Red estará constituida por un grupo de servidores voluntarios y serán capacitados a través de un equipo multidisciplinario: SST, equipo médico, medico ocupacional, equipo de salud mental.	Equipo de salud mental									1	1	1	S/ 3,000.00	
		Campaña: Zona de conexión	A través de un espacio físico se propicie un mural que permita tener información continua de los componentes: salud física y salud mental, además de SST.	Equipo de salud mental									1			S/ 500.00	
		Caravanas de salud	A través de un circuito de atención multidisciplinaria, la Oficina de Recursos humanos se hace presente. Estarían: equipo médico, nutricionista, SST, médico ocupacional, enfermería, quipo de bienestar social, y equipo de salud mental.	Equipo de salud mental		1						1					S/ 0.00
							2	4	4	4	4	5	4	4	9	5	5