GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo cuidar la salud mental de los empleados?

Actualidad Empresarial | 05/10/2023 | 00:00

A principios de 2022, la Organización Mundial para la Salud (OMS) incluyó el síndrome de Burnout o síndrome de desgaste profesional a la lista de enfermedades laborales reconocidas. Difererentes organizaciones de médicos y especialistas del ámbito de la salud coinciden con la OMS de que el desgaste profesional es un factor determinante al momento de estudiar el deterioro de la salud mental de los trabajadores, pero además añaden que este síndrome no es el único que afecta la estabilidad emocional de las personas en su vida laboral.

El estrés producido por un clima laboral desfavorable también afecta de forma grave la salud mental de los empleados, por lo que es deber de las empresas crear los mecanismos necesarios para cuidar este factor en el trabajo. Para compañías como WellWo, el bienestar corporativo no solo favorece la salud de los trabajadores, sino que además le ayuda a la empresa a crecer, ya que gana productividad y ventajas competitivas. Por tal motivo, en esta ocasión explica cómo cuidar la salud mental de las personas y hacer crecer la organización.

Bienestar corporativo con enfoque integral

Lo primero que se debe tener en cuenta es que mejorar el ambiente laboral requiere de un abordaje integral que involucre directamente al empleado y al equipo de trabajo que conforma la empresa. Para esto, es necesario abordar otros ámbitos que influyen en el bienestar emocional, tales como la alimentación, el deporte, las interacciones sociales, el cuidado del medioambiente y la educación financiera; teniendo en cuenta que todos estos factores repercuten en el estrés de las personas. No solo basta con generar estrategias de atención psicológica y gestión de la frustración, sino que además se pueden estudiar factores externos que también rompen con la tranquilidad de las personas y, por consiguiente, afectan sus maneras de convivir dentro de la empresa.

¿Cuáles son los programas de cuidado a la salud mental de los empleados?

También es importante abrir espacios para reducir el estrés, donde se aborden estrategias como la meditación guiada, las cápsulas de manejo emocional, la atención plena, etc. WellWo ofrece un completo programa de bienestar emocional con el que se busca fortalecer la salud mental de las personas a través de clases magistrales de psicología y una plataforma digital con tips y ayudas para resolver situaciones complejas de estrés laboral.

Este programa está diseñado para empresas de todos los sectores productivos y busca proporcionar las herramientas necesarias para que, tanto directivos como trabajadores, logren consolidar una relación armónica que les permita conformar un equipo con objetivos puntuales

de trabajo y metas transversales a todos. Los interesados solo deben acceder a la página web de WellWo y solicitar más información sobre sus planes de bienestar emocional corporativo para, de esta manera, crear mecanismos que les indiquen cómo cuidar la salud mental de sus empleados.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/218637-como-cuidar-la-salud-mental-de-los-empleados.htm