

Portada: Tomar conciencia sobre la salud mental

Herramientas para ayudar a tomar conciencia sobre la salud mental entre sus empleados

Ayuda para tomar conciencia sobre la salud mental entre sus empleados

Dedique este mes a ayudar a sus empleados a tomar más conciencia sobre los problemas de la salud mental. La salud mental es un aspecto importante de la salud y el bienestar general. Este incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta a los pensamientos, los sentimientos y las acciones. La salud mental determina la manera como las personas manejan el estrés y se relacionan con los demás, y las decisiones que toman a diario. Estar mentalmente sano permite promover la productividad y el éxito en el trabajo, la escuela, la crianza de los hijos, el cuidado de otras personas y otros aspectos importantes de la vida.

¿En qué consisten las herramientas?

Estas herramientas proporcionan todos los materiales necesarios para lanzar una campaña exitosa que apunte a generar más conciencia sobre la salud mental:

- Objetivos de la campaña
- Cronograma sugerido
- Campaña de correo electrónico
- Folletos de concientización y volantes sobre hábitos de vida
- Ideas para el evento de lanzamiento de la campaña
- Desafíos para los empleados y para la organización
- Estrategia de premios
- Evaluación de los empleados

Objetivos de la campaña

- Explicar cómo repercute la salud mental en la salud y el bienestar general
- Romper mitos comunes acerca de la salud mental y las enfermedades mentales
- Identificar las acciones que podrían mejorar la salud mental en las comunidades
- Identificar las estrategias de cuidado personal que podrían mejorar la salud mental y el bienestar de las personas
- Conocer los factores de riesgo para los problemas de salud mental
- Enumerar los síntomas de las enfermedades mentales en adultos, adolescentes y niños

- Sugerir maneras de contribuir a una óptima salud mental en niños, adolescentes y adultos mayores
- Explicar la diferencia entre depresión y los niveles de estrés y ansiedad normales
- Contar cómo se diagnostica la depresión
- Proponer estrategias para prevenir el suicidio
- Saber cómo encontrar recursos y servicios de salud mental
- Identificar las medidas que se deben adoptar para ayudar a un compañero de trabajo angustiado
- Conocer las maneras de evitar el desgaste en el lugar de trabajo y de lidiar con un entorno laboral estresante
- Conocer las estrategias de cuidado personal en caso de estar a cargo del cuidado de una persona con problemas de salud mental
- Comprender los beneficios de desarrollar resiliencia y maneras de lograrlo

Cronograma sugerido

La campaña está diseñada para durar por lo menos cuatro semanas en total, pero se puede acortar o extender si se desea. Consultar la campaña de correo electrónico para conocer los plazos y el contenido.

Campaña de correo electrónico

Correo electrónico previo al lanzamiento: Tomar conciencia sobre la salud mental/Próximamente

Correo electrónico de lanzamiento: Tomar conciencia sobre la salud mental/Súmese para comenzar

Correo electrónico recordatorio de la semana 2: Desafíese a usted mismo a priorizar su salud mental

Correo electrónico motivacional de la semana 3: Práctica de meditación de atención y conciencia plena del momento presente

Correo electrónico de evaluación de los empleados de la semana 4: Esperamos sus comentarios

Desafío organizacional (opcional) de la semana 4: Difusión de información acerca de la salud mental

Folletos de concientización y volantes sobre hábitos de vida

Se brindan dos tipos de información educativa para usar durante la campaña. Los folletos de concientización están diseñados para proporcionar información acerca de algún aspecto de la salud mental y despertar conciencia. Los volantes sobre hábitos de vida suelen ser más interactivos y brindan oportunidades para que los empleados apliquen la información recibida acerca de la salud mental y el bienestar general en sus vidas cotidianas, en el hogar y el trabajo. Distribuir ambos tipos de materiales cada semana.

	Folletos de concientización	Volantes de hábitos de vida
Semana 1: Comenzar a hablar acerca de la salud mental Desafío para los empleados: Priorice su salud mental	¿Qué es la salud mental y por qué es importante?	Tome el control de su salud mental
Semana 2: ¿Quiénes están en riesgo?	Señales y síntomas comunes de advertencia de una enfermedad mental	Apoyo para los más vulnerables
Semana 3: Reconocimiento de la depresión y otras condiciones mentales	Depresión, más que una simple “melancolía”	Servicios de salud mental
Semana 4: Apoyo a la salud mental y al bienestar general Desafío organizacional: Difusión de información acerca de la salud mental	Ayuda para compañeros de trabajo angustiados	Promoción de la salud mental positiva y el bienestar general

Evento del lanzamiento de la campaña

Recomendamos organizar un evento en el sitio para el lanzamiento de la campaña. El evento puede tener la magnitud que usted desee, y es una gran oportunidad para presentar el tema de la campaña a los empleados y alentarlos a participar en el desafío.

Si no es posible organizar un evento en el sitio, le recomendamos instalar una mesa en algún área común, por ej., la entrada a la cafetería de los empleados, para la

distribución de materiales. Vaya reponiendo permanentemente los materiales mientras dure la campaña.

Sugerencias para el evento de lanzamiento:

Anuncie el programa “Tomar conciencia sobre la salud mental” en las reuniones de la empresa o el departamento.

- Si la empresa cuenta con un programa de asistencia al empleado (PAE) o algún otro programa que brinde apoyo, invite a un representante a explicar los servicios que brinda y la manera en que se puede acceder a ellos.
- Invite a un representante de un prestador local de servicios de salud mental para que dé una breve presentación acerca de los recursos disponibles para los empleados.

Desafíos para los empleados

Desafío individual: Priorice su salud mental

Reparta el registro para el desafío individual durante la primera semana de la campaña. Se recomienda a los empleados utilizar la información, las estrategias y las habilidades que se presentaron en el transcurso de la campaña para adoptar las medidas que les permitan optimizar su propia salud mental durante las cuatro semanas siguientes.

Desafío organizacional (opcional): Difusión de la información acerca de la salud mental

Reparta el registro de contactos para el desafío organizacional al final de la campaña. Establezca una fecha límite para la devolución de los registros. Una vez devueltos los registros, calcule la cantidad de folletos y volantes que se repartieron e informe las características demográficas del proyecto de difusión.

Evento grupal (opcional):

Organice un evento para voluntarios e invite a los empleados a apoyar un proyecto que valga la pena, que genere conciencia acerca de la salud mental y el bienestar general y que promueva el trabajo en equipo entre los empleados. Pídale a algunos empleados que armen un comité para identificar las necesidades de salud mental de la comunidad y organizar el proyecto. A continuación, le proponemos algunas ideas:

- Donar agua, alimentos, productos de higiene personal, etc., a un banco de alimentos.
- Recolectar calzado, libros o juguetes para niños de alguna escuela.
- Visitar pacientes en un hospital u hogar de ancianos local.
- Participar en un proyecto de embellecimiento de la comunidad, por ej., plantar un árbol o flores, o recoger la basura de la calle.

Estrategia de premios

Si bien no es necesario ofrecer premios por la participación en la campaña de los empleados, es posible que si lo hace, aumente la participación. Considere entregar regalos individuales a los empleados que completen el desafío o reparta números para una o más rifas entre los empleados que hayan completado el desafío. Otra opción es darle un premio a los empleados que completen la encuesta de evaluación. Estas son algunas ideas de premios individuales que contribuyen a la salud mental y el bienestar general:

- agenda personal
- música de relajación
- vale de regalo para masaje, manicura, pedicura u otro servicio de belleza
- velas aromáticas
- loción corporal
- vale para una clase de yoga
- tiempo libre para uso personal
- flores o plantas
- té de hierbas

Evaluación de los empleados

Se encuentra disponible una breve encuesta de evaluación para recabar comentarios, ideas e información suministrada por los empleados que participaron en la campaña. Los comentarios de los participantes son útiles para la planificación de futuras campañas.

Contenido de la campaña

1. Comenzar a hablar acerca de la salud mental

¿Qué es la salud mental y por qué es importante?

- Autoevaluación (cuestionario)
- Promoción de la salud mental y hábitos de vida saludable

Tome el control de su salud mental

- Cuidado del cuerpo
- Cuidado de la mente
- Medidas prácticas

2. ¿Quiénes están en riesgo?

Señales y síntomas comunes de advertencia de una enfermedad mental

- Síntomas de enfermedades mentales en adolescentes y adultos
- Síntomas de enfermedades mentales en niños

Apoyo para los más vulnerables

- Niños: Lo que pueden hacer los padres, maestros y profesionales de la salud
- Adolescentes: Consejos positivos para padres de adolescentes
- Adultos mayores: Cómo ayudar a los adultos mayores

3. Reconocimiento de la depresión y otras condiciones mentales

Depresión, más que una simple “melancolía”

- Un flujo continuo de sensaciones
- Diagnóstico de depresión
- Autoevaluación: ¿Tiene síntomas de depresión?
- Suicidio

Servicios de salud mental

- Consulte primero a su médico de cabecera
- Busque un profesional de salud mental
- Consulte cuál es el costo de los servicios

4. Apoyo a la salud mental y al bienestar general

Ayuda para compañeros de trabajo angustiados

- Darse cuenta. Hablar. Actuar.
- Acoso laboral
- Desgaste laboral
- Consejos para lidiar con un entorno laboral estresante

Promoción de la salud mental positiva y el bienestar general

- Maneras específicas de ayudar
- Si usted se encarga de cuidar a alguien
- Resiliencia: Todos la necesitan

5. Desafíos:

- Individuales: priorice su salud
- Organizacionales: difusión de información acerca de la salud mental

6. Evaluación de los empleados

Recursos adicionales

El Centro para la Salud Mental en el Trabajo brinda a los empleados las herramientas, recursos e información necesarios para promover y apoyar la salud mental de los empleados y sus familias. El Centro involucra a los empleadores en la eliminación del estigma, la reducción de las barreras para el cuidado, la generación de mayor conciencia sobre la salud mental, la mejora y la implementación de un programa de salud mental y el diseño de beneficios que mejoren la salud mental de los empleados. Este trabajo se realiza a través de programas integrales, herramientas, casos prácticos de empleadores, recursos temáticos y publicaciones, entre otros.

www.workplacementalhealth.org.

La Organización Mundial de la Salud trabaja junto a los gobiernos de todo el mundo en la implementación de leyes, planes y políticas de salud mental que respeten los derechos humanos y promuevan el acceso al cuidado y a oportunidades de empleo, educación y otra índole. www.who.org.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de Metlife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que Metlife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.