

# Tomar conciencia sobre la salud mental

Herramientas diseñadas 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 le proporcionarán la información necesaria para crear una campaña exitosa:

- Objetivos de la campaña
- Cronograma sugerido para la campaña
- Ideas para el evento de lanzamiento de la campaña
- Desafíos para los empleados y para la organización
- Estrategia de premios
- Evaluación de los empleados
- Contenido de la campaña

## 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 la depresión y el estrés y la 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 la resiliencia y cómo desarrollarla

## Cronograma sugerido para la campaña

La campaña está diseñada para una duración de cuatro semanas en total, pero se puede acortar o extender si se desea. A continuación, consulte el cronograma sugerido para la distribución de folletos, volantes, correos electrónicos y documentos adicionales de la campaña.

### 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. Además de los folletos de concientización y los volantes sobre hábitos de vida, proporcionamos un formulario de evaluación de la campaña y formularios para el desafío organizacional y el desafío para los empleados. El material debe distribuirse durante toda la campaña de bienestar, según lo detallado en el cronograma de correos electrónicos de la próxima página.

	Folletos de concientización	Volantes sobre hábitos de vida
<b>Semana 1:</b> Comenzar a hablar acerca de la salud mental	¿Qué es la salud mental y por qué es importante?	Tome el control de su salud mental
<b>Semana 2:</b> ¿Quiénes corren riesgo de sufrir problemas de salud mental?	N/C	Apoyo para los más vulnerables; La salud mental de los adolescentes y la pandemia de COVID-19; La salud mental de los adolescentes y la tecnología
<b>Semana 3:</b> Reconocimiento de la depresión y otras afecciones mentales	Depresión, más que una simple “melancolía”; Señales y síntomas comunes de advertencia de una enfermedad mental	Servicios de salud mental
<b>Semana 4:</b> Apoyo a la salud mental y al bienestar general	Ayuda para compañeros de trabajo angustiados	Promoción de la salud mental positiva y el bienestar general

## Campaña de correo electrónico

Recibirá la campaña de correo electrónico, incluidas estas herramientas, en un documento de Word, para que le resulte práctico y sencillo copiar y pegar el título y el texto del correo electrónico en el mensaje para sus empleados.

**Correo electrónico previo al lanzamiento:** Envíe este correo electrónico la semana anterior a la fecha de lanzamiento de la campaña.

**Correo electrónico de lanzamiento en la semana 1:** Envíe este correo electrónico el lunes de la semana 1, por la mañana. Esta es la fecha de lanzamiento oficial de la campaña. En este correo electrónico, adjunte el folleto de concientización, el volante sobre hábitos de vida y el desafío para los empleados que se indican en la semana 1 del cuadro de arriba.

**Correo electrónico de la semana 2:** Envíe este correo electrónico el lunes de la semana 2, por la mañana. En este correo electrónico, adjunte los volantes sobre hábitos de vida que se indican en la semana 2 del cuadro de arriba.

**Correo electrónico de la semana 3:** Envíe este correo electrónico el lunes de la semana 3, por la mañana. En este correo electrónico, adjunte los folletos de concientización y el volante sobre hábitos de vida que se indican en la semana 3 del cuadro de arriba.

**Correo electrónico de la semana 4:** Envíe este correo electrónico el lunes de la semana 4, por la mañana. En este correo electrónico, adjunte el folleto de concientización y el volante sobre hábitos de vida que se indican en la semana 4 del cuadro de arriba.

**Correo electrónico de la semana 4 (opcional):** Si quiere proponer un desafío para toda la organización, envíe este correo electrónico el lunes de la semana 4 por la mañana, después del otro correo electrónico de la semana 4. En este correo electrónico, adjunte el desafío organizacional.

**Correo electrónico de seguimiento:** Envíe este correo electrónico el lunes siguiente a la última semana de la campaña (la semana 4) por la mañana. En este correo electrónico, adjunte el formulario de evaluación de los empleados.

## Evento del lanzamiento de la campaña

Recomendamos organizar un evento presencial o virtual 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 formal de lanzamiento, le recomendamos instalar una mesa en algún área común, por ejemplo, la entrada a la cafetería de los empleados, para la distribución de los materiales. Vaya reponiendo permanentemente los materiales mientras dure la campaña. Otra opción es publicar los materiales de la campaña en línea.

## Sugerencias para el evento de lanzamiento:

Anuncie el programa en las reuniones departamentales y de toda la empresa.

- Si 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

**Desafío para los empleados:** Priorice su salud mental

Distribuya 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 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.

## Estrategia de premios

Si bien no es necesario ofrecer premios por la participación en la campaña de los empleados, es posible que aumente la participación si lo hace. 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
- loción corporal
- música de relajación
- vale para una clase de yoga
- vale de regalo para masaje, manicura, pedicura u otro servicio de belleza
- tiempo libre para uso personal
- flores o plantas
- té de hierbas
- velas aromáticas

## 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 campañas futuras.

## 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 programas 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. [workplacementalhealth.org](http://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. [who.org](http://who.org)

## Contenido de la campaña<sup>1</sup>.

### 1. Comenzar a hablar acerca de la salud mental

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

- Autoevaluación: Evalúe sus conocimientos sobre salud mental
- Cómo promover la salud mental y hábitos de vida saludables

#### Tome el control de su salud mental

- Autoevaluación: Cuidado del cuerpo
  - Consejos para dormir bien de noche
- Autoevaluación: Cuidado de la mente

#### Desafío para los empleados

- Definir objetivos de salud mental

### 2. ¿Quiénes corren riesgo de sufrir problemas de salud mental?

#### 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

#### La salud mental de los adolescentes y la tecnología

- Efectos de la pandemia en la salud mental
- Factores que ponen en riesgo a los jóvenes
- Apoyo para la salud mental de los jóvenes durante la pandemia y el resto de la vida

#### La salud mental de los adolescentes y la tecnología

- Las redes sociales que usan los adolescentes
- Aspectos positivos de la tecnología y las redes sociales
- El riesgo de las redes sociales para los adolescentes
- Consejos para las familias y los adolescentes
- Diseño de un plan familiar para el uso de los medios de comunicación

### 3. Reconocimiento de la depresión y otras afecciones mentales

#### Señales y síntomas comunes de advertencia de una enfermedad mental

- Síntomas de enfermedades mentales en adolescentes y adultos
- Síntomas que pueden sugerir la presencia de una enfermedad mental en niños
- Autoevaluación: Posibles factores de riesgo de enfermedad mental

#### Depresión, más que una simple “melancolía”

- Qué significan los sentimientos positivos y negativos
- Diagnóstico de depresión
- Autoevaluación: ¿Tiene síntomas de depresión?
- Suicidio

#### Servicios de salud mental

- Consulte a un médico de cabecera
- Actividad: Lleve un registro de los medicamentos
- Busque un profesional de la salud mental
- Obtenga un diagnóstico y un plan de tratamiento
- Pregunte acerca del 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 en el lugar de trabajo
- Desgaste laboral
- Consejos para lidiar con un entorno laboral estresante

#### Promoción de la salud mental positiva y el bienestar general

- Maneras específicas de ayudar
- Consejos para los cuidadores
- Resiliencia
  - Actividad: Plan para desarrollar la resiliencia

#### Desafío organizacional

- Difusión de información acerca de la salud mental

### 5. Evaluación de los empleados

1. International Journal of Molecular Sciences, 'Impacts of Gut Bacteria on Human Health and Diseases,' April 2015

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 afección 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 afección 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 afección y sus circunstancias particulares.