

## Desafío organizacional: Difusión de información acerca de la salud mental

El estigma que experimentan las personas que padecen una enfermedad mental los pone en riesgo de sufrir pobreza, discriminación y violaciones a los derechos humanos. Recomiende a su familia, compañeros de trabajo y amigos aprender más acerca de la salud mental en general, y de cualquier condición específica presunta o real. Hablar sobre lo que sucede permite eliminar el estigma, acercar a las familias y los amigos, y ayudar a lidiar con el estado de salud mental propio y el de los demás.

Comparta los folletos o volantes que se entregan durante la campaña con al menos cinco personas, como familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros miembros de su comunidad en general. Cuéntenos acerca de las características demográficas de sus contactos de manera que podamos hacer una reseña de la llegada de nuestra campaña. Cuando comparta la información, quizás desee incluir un mensaje como el siguiente:

“En mi lugar de trabajo, participamos de una campaña de bienestar para tomar conciencia acerca de la salud mental y el bienestar general. Nuestro objetivo es compartir información precisa y confiable con la mayor cantidad posible de personas de la comunidad. Los problemas de salud mental son más comunes de lo que la mayoría de las personas piensa, y todos nos beneficiaríamos si supiéramos más sobre cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a mejorar la salud mental y el bienestar general. Tómese un momento para leer esta información y reflexionar acerca de lo que puede hacer para reducir el estigma que conllevan los problemas de salud mental en nuestra comunidad. Gracias”.

Registro del desafío organizacional: Difusión de información acerca de la salud mental

Relación con la persona (familiar, amigo, escuela, organización religiosa, proveedor de servicios, etc.)	Género	Edad	Ubicación	Tema compartido

Presentado por: \_\_\_\_\_

Entregue su registro de contactos a <persona/lugar> antes del día <fecha>.

Nota para el instructor: Una vez que haya recogido los registros de los participantes del desafío organizacional, calcule la cantidad total de material distribuido por empleado (este cálculo describe el efecto múltiple). ¿Cuál fue el tema que más se distribuyó?

Además, haga una reseña de las características de las personas que recibieron los materiales. Informe sus resultados a gerentes y empleados.

#### 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.