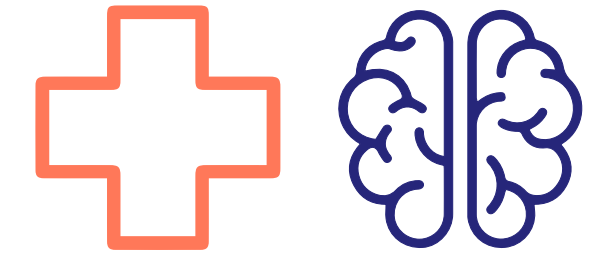




Well Dept.

BIENESTAR CORPORATIVO



# Salud Mental.-

Salud mental en el lugar de trabajo: cómo manejar el estrés, cuidar nuestra salud mental y mantener el bienestar emocional.



# Objetivos del tema

---

Ayudar a cada uno de los colaboradores(as) a **lograr una correcta gestión emocional.**

Reconocer el burnout (síndrome de desgaste profesional) en el entorno laboral.

Aprender a **reforzar el desempeño laboral** con satisfacción.

Aprender a **apreciar el desempeño laboral personal** y el de los demás.





# Beneficios para las audiencias

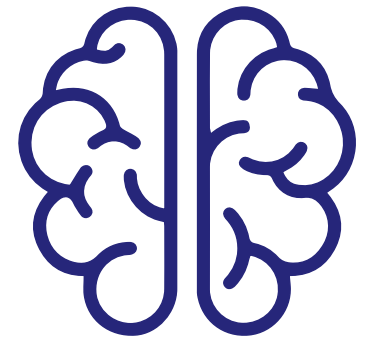
**Ofrece herramientas para conocer e identificar los 5 componentes básicos de la inteligencia emocional.**

**Mejora y aumenta el rendimiento laboral, así como el ambiente dentro de la organización.**

**Aumenta autoestima y autoeficacia.**



# Experta



## Lic. Sasha Janett Aréchiga Salinas

– Psicóloga Clínica Cognitiva Conductual / Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).

Experta en terapias dirigidas a adultos, adolescentes y niños para el tratamiento de diferentes problemáticas. Cuenta con certificación en Mindfulness para la Educación, actualmente imparte cursos y talleres especiales para niños en el CMM, y colabora con distintos colegios y universidades combinando la consulta terapéutica con la práctica de Mindfulness en sus pacientes.



# Semana 1

## La inteligencia emocional.

VIDEO / Títulos y textos.

**01 / AUTOCONOCIMIENTO:** identificación de nuestras emociones y lo que las generan, nuestras áreas de oportunidad y fortalezas.

**02 / AUTORREGULACIÓN:** una vez identificada la emoción, lograr aceptarla y saber estar con ella sin desbordarnos ni responder de manera negativa.

**03 / MOTIVACIÓN:** es encontrar un motivo por el cual hacemos lo que hacemos, darle sentido e importancia.

**04 / EMPATÍA:** es la comprensión de la emoción de mis semejantes, aun sin tener yo la misma emoción.

**05 / HABILIDADES SOCIALES:** capacidad de aprovechar las relaciones para promover las propias ideas a través de la simpatía, confianza y respeto.

\*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.



Cuanto más nos conocemos  
a nosotros mismos, mayor será  
nuestra capacidad para sentirnos  
bien y relacionarnos mejor.

Semana 1  
Salud mental



## Semana 2

### Burnout: el problema silencioso.

VIDEO / Títulos y textos.

O1 / El burnout, o síndrome de desgaste profesional, es la respuesta de un trabajador(a) cuando percibe la diferencia entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral.

O2 / El burnout se desarrolla, generalmente, en las profesiones de ayuda, servicio a cliente y aquellas de interacción social frecuente.

O3 / En la actualidad, se entiende como una forma inadecuada de responder ante el estrés laboral crónico, presentando una serie de conductas y sentimientos negativos, así como la sensación de sentirse agotado emocionalmente.

O4 / SÍNTOMAS: (1) Agotamiento emocional, (2) despersonalización o conductas negativas hacia clientes y compañeros, (3) sentimientos de baja realización personal. / FASES: (1) entusiasmo, (2) estancamiento, (3) frustración y (4) apatía.

O5 / ¿Cómo trabajarlo? Realizar un calendario semanal con actividades en todos los aspectos de la vida: personal, familiar, laboral. Organiza horarios para estas actividades. / Recordar que excederse en tiempo y dedicar de más, también hace daño.

\*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.



**Evita el burnout o desgaste profesional, dedícate tiempo a ti y a tu familia también.**

Semana 2  
Salud mental



# Semana 3

## Autoeficacia.

VIDEO / Títulos y textos.

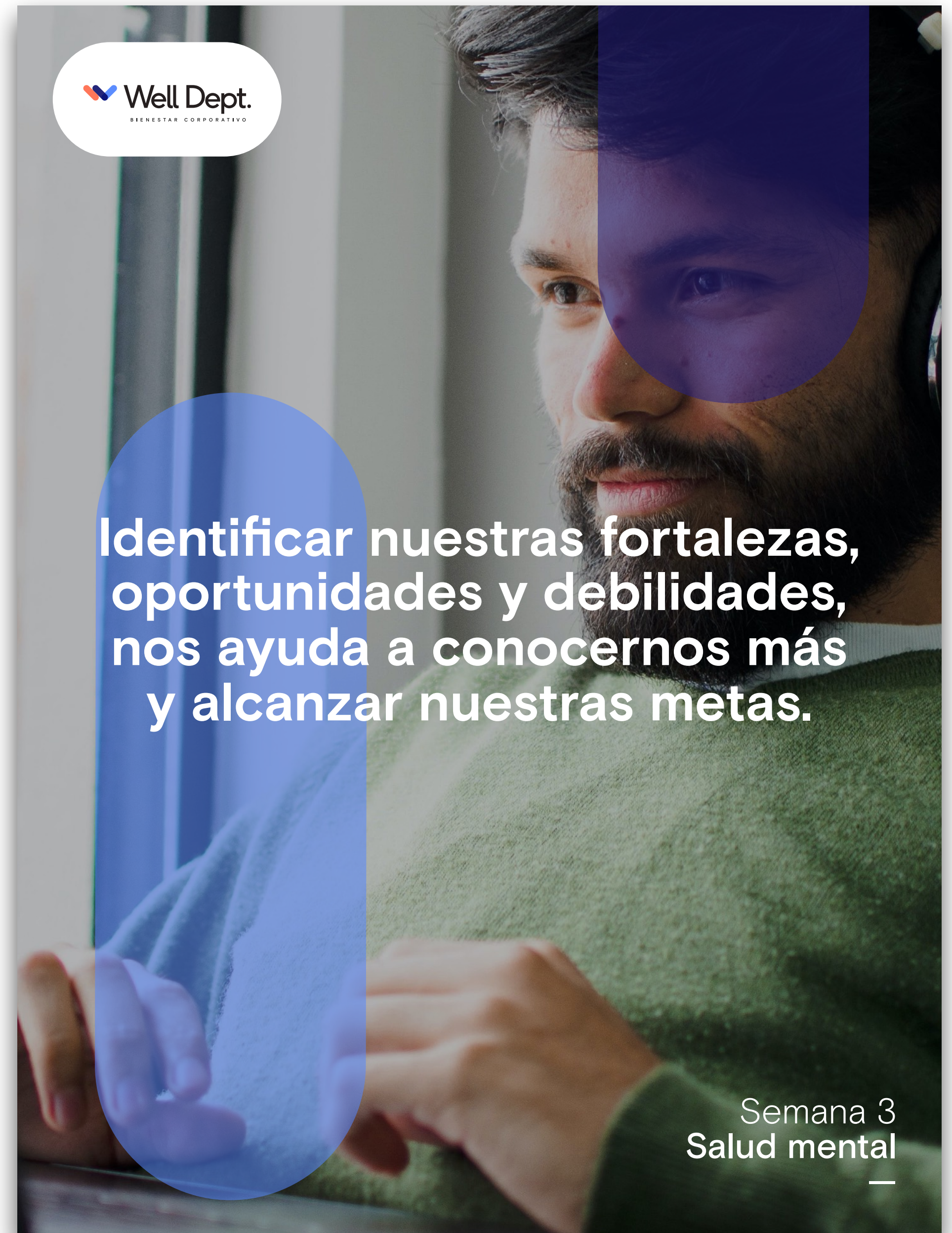
01 / AUTOEFICACIA es la impresión de que somos capaces de desempeñarnos de cierta forma y alcanzar algunas de las metas que nos hemos propuesto.

02 / Es importante que cada persona formule su reconocimiento a partir de sus capacidades, habilidades y actitudes para enfrentar de mejor manera desafíos y alcanzar el éxito.

03 / La autoeficacia se va formando a lo largo de la vida, está relacionada a las experiencias y habilidades que se van adquiriendo con los años, tras los aciertos y desaciertos.

04 / ¿Cómo trabajarla? A través de la identificación de los aspectos personales. Una herramienta útil es la técnica F.O.D.A., haciendo un listado de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

\*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.





# Semana 4

## Solución de conflictos.

VIDEO / Títulos y textos.

**01 / CONFLICTO:** es todo aquello que provoca un desencuentro entre personas, un problema personal ante una situación complicada o un enfrentamiento violento.

**02 / Diferentes tipos de conflictos:**

- **INTRAPERSONALES:** son los conflictos individuales al estar en medio de una situación que genera ansiedad o inseguridad al momento de tomar una decisión.
- **INTERPERSONALES:** cuando existe un problema o diferencia entre dos o más personas.
- **INTERGRUPALES:** cuando el conflicto o desacuerdo se da entre diferentes grupos de personas o equipos de trabajo, de estudio, de deporte, etc.

**03 / SOLUCIÓN DE CONFLICTO:** conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la resolución, no violenta, a un problema o malentendido que existe entre dos o más personas, e incluso, a nivel personal.

\*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.

Well Dept.  
BIENESTAR CORPORATIVO

Para todo problema  
hay una solución, y todos  
necesitamos ayuda en  
algún momento.

Semana 4  
Salud mental



# Guía de implementación y manejo de materiales.

## Acceso a material:

- (A) Identifique la carpeta “10 Salud mental”.
- (B) Consulte el paquete “Materiales de implementación” incluidos en la carpeta.

## Secuencia de implementación:

**Semana 1.**– Video 1 (*La inteligencia emocional.*), póster 1, archivo digital para difusión 1, actividad grupal 1.

**Semana 2.**– Video 2 (*Burnout: el problema silencioso.*), póster 2, archivo digital para difusión 2, artículo de apoyo 1.

**Semana 3.**– Video 3 (*Autoeficacia.*), póster 3, archivo digital para difusión 3.

**Semana 4.**– Video 4 (*Solución de conflictos.*), póster 4, archivo digital 4, artículo de apoyo 2, **evaluación.**



Salud mental

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Sem. 1

Video/Póster

Archivo digital

Act. grupal

Sem. 2

Video/Póster

Archivo digital

Art. de apoyo

Sem. 3

Video/Póster

Archivo digital

Sem. 4

Video/Póster

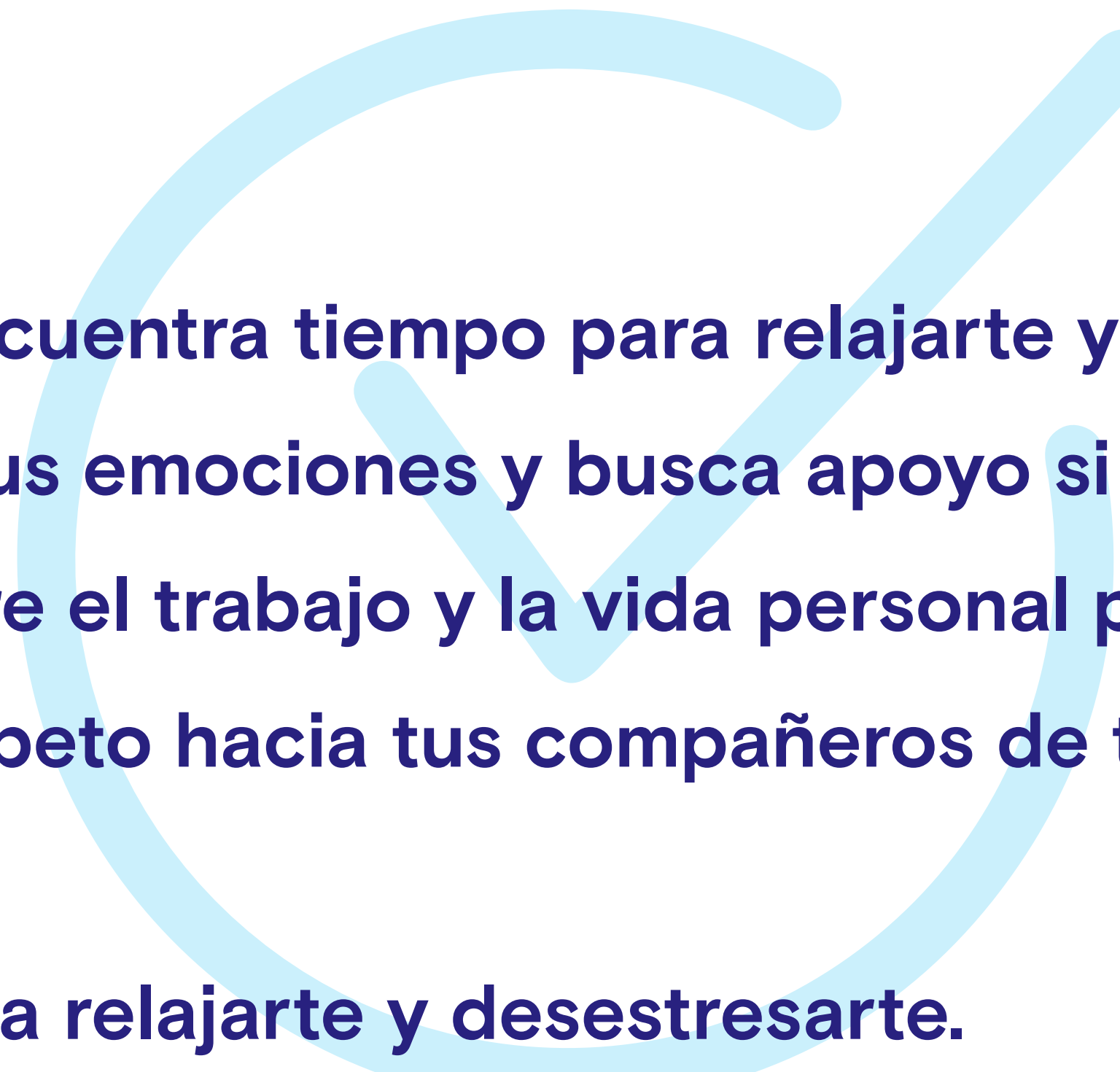
Archivo digital

Art. de apoyo

Evaluación

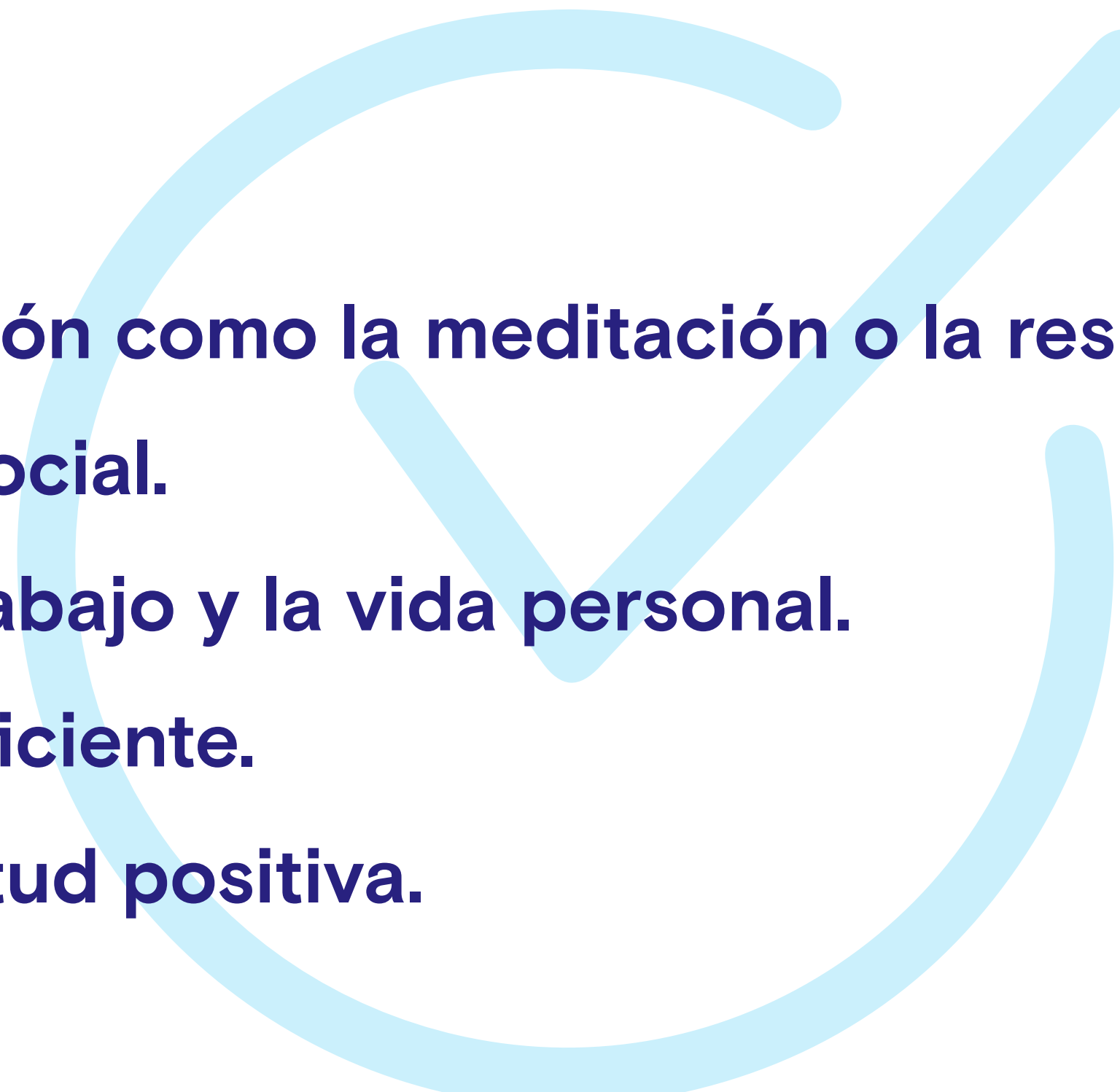


# TIPS semanales

- 
1. Prioriza el autocuidado y encuentra tiempo para relajarte y desconectarte del trabajo.
  2. Habla abiertamente sobre tus emociones y busca apoyo si es necesario.
  3. Establece límites claros entre el trabajo y la vida personal para reducir el estrés.
  4. Fomenta la empatía y el respeto hacia tus compañeros de trabajo para crear un ambiente de apoyo.
  5. Tómate tiempo cada día para relajarte y desestresarte.
  6. No temas buscar ayuda si te sientes abrumado.



# TIPS semanales

- 
- 7. Practica técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.
  - 8. Mantén una red de apoyo social.
  - 9. Establece límites entre el trabajo y la vida personal.
  - 10. Asegúrate de dormir lo suficiente.
  - 11. Trata de mantener una actitud positiva.

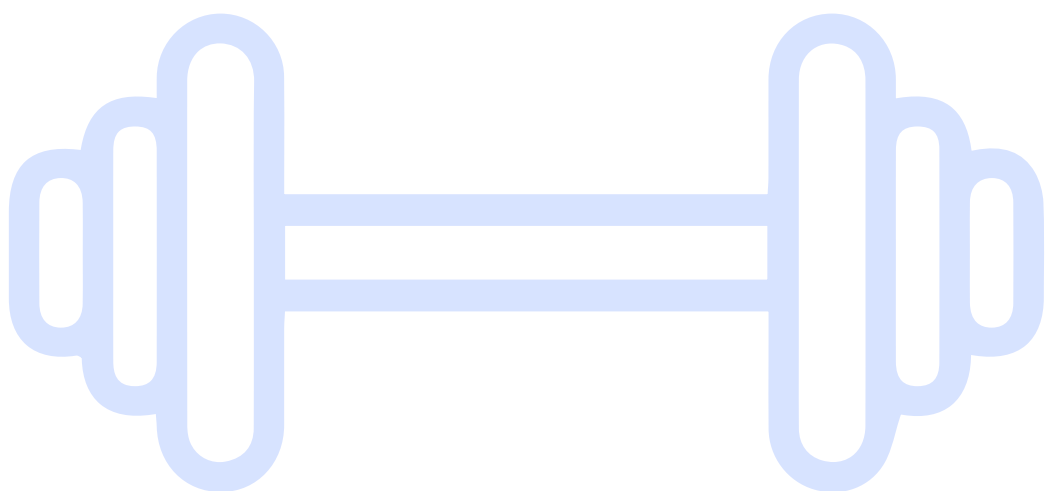


## **RETOS semanales**

- 1. Incorpora una rutina diaria de relajación o meditación de 10 a 15 minutos.**
- 2. Duerme al menos 8 horas cada noche durante un mes.**
- 3. Identifica y elimina una fuente de estrés en tu vida.**
- 4. Comparte tus propias estrategias de manejo del estrés con tus compañeros de trabajo.**



# RETOS semanales





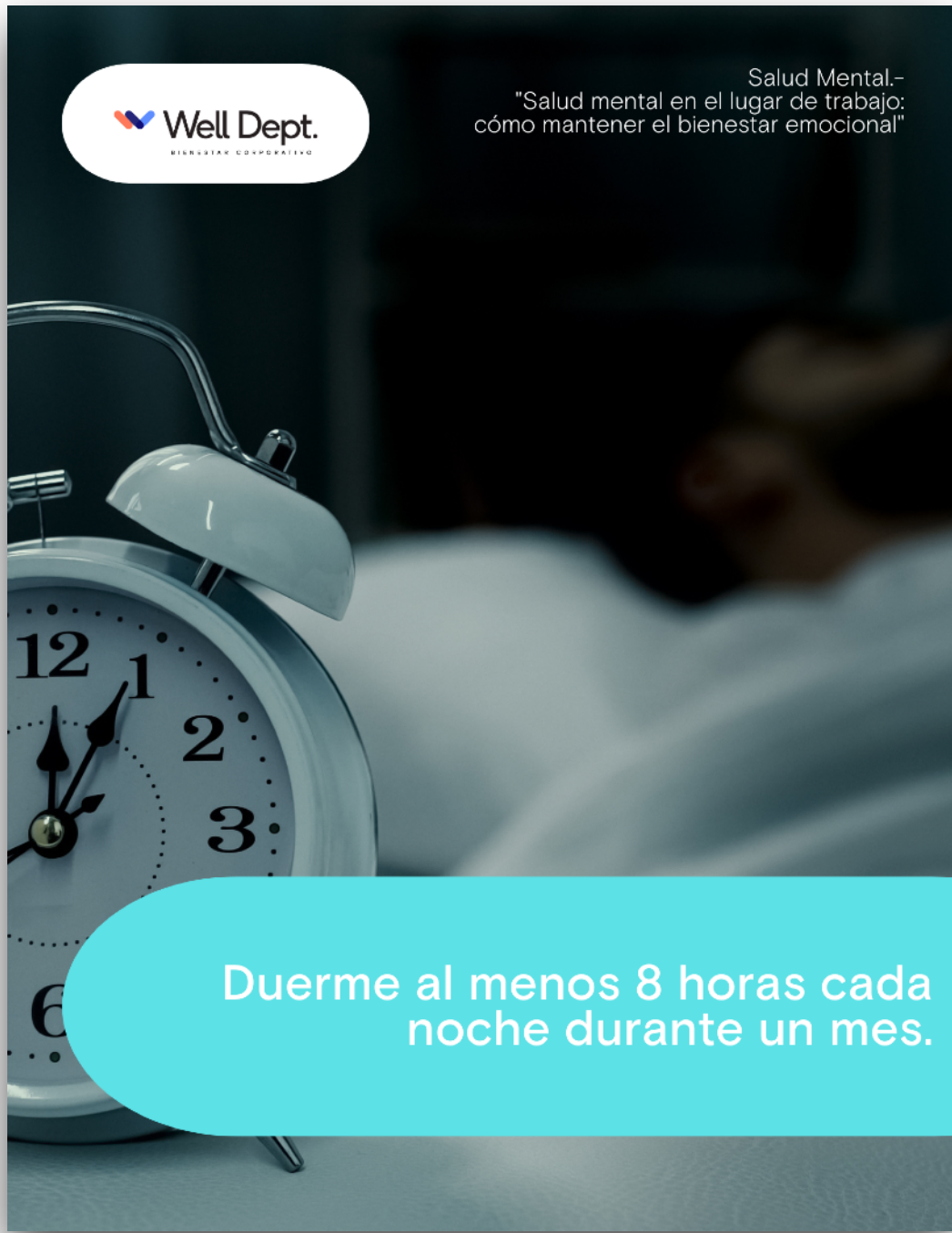
Salud Mental-  
"Salud mental en el lugar de trabajo:  
cómo mantener el bienestar emocional"



Incorpora una rutina diaria de relajación o meditación de 10 a 15min



Salud Mental-  
"Salud mental en el lugar de trabajo:  
cómo mantener el bienestar emocional"



Duerme al menos 8 horas cada noche durante un mes.



Salud Mental-  
"Salud mental en el lugar de trabajo:  
cómo mantener el bienestar emocional"



Identifica y elimina una fuente de estrés en tu vida.



Salud Mental-  
"Salud mental en el lugar de trabajo:  
cómo mantener el bienestar emocional"



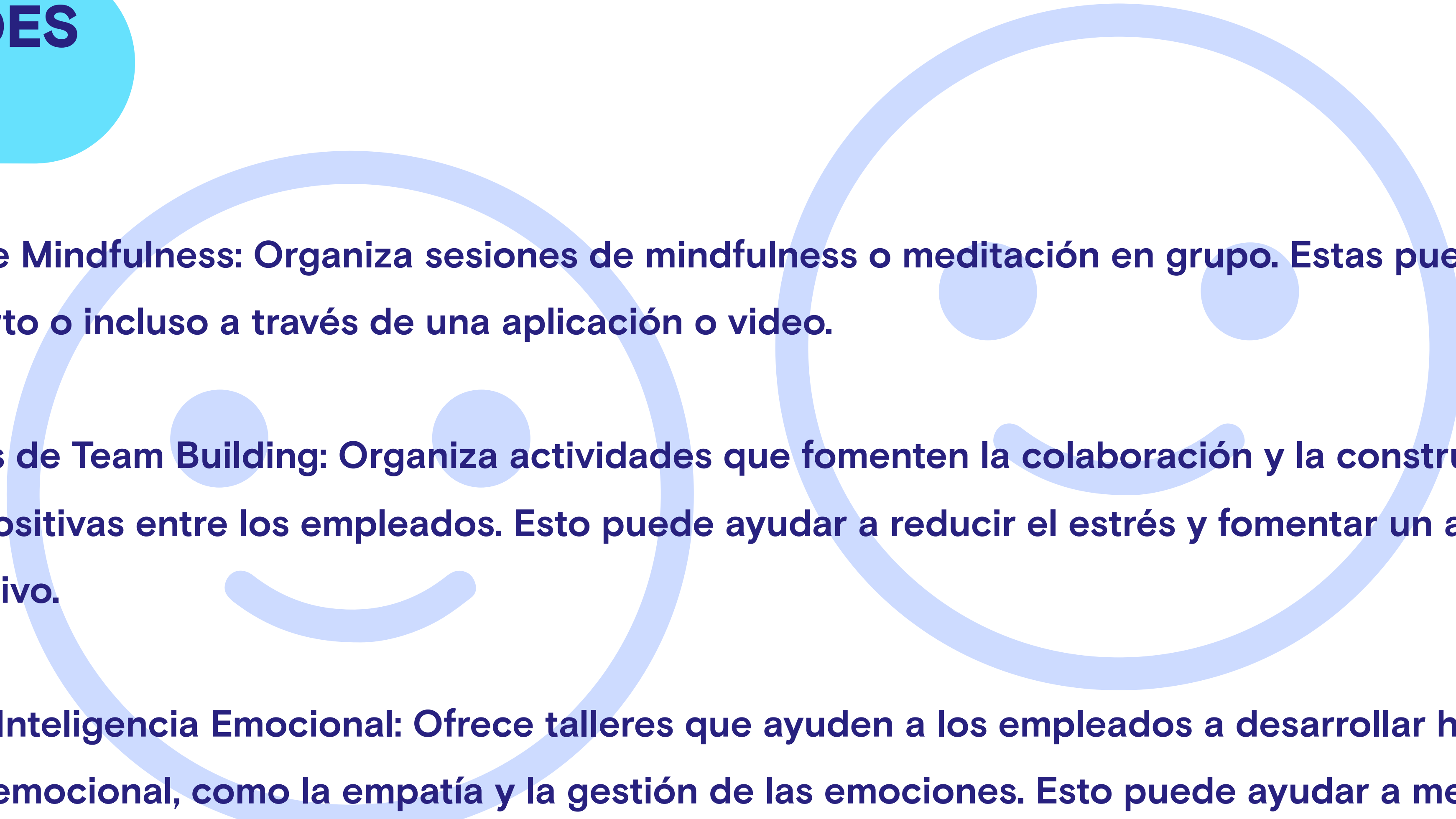
Comparte tus propias estrategias de manejo del estrés con tus compañeros de trabajo.



## **ACTIVIDADES Grupales**

- 1. Talleres de Manejo del Estrés:** Ofrece talleres donde los empleados puedan aprender y practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga y la respiración profunda.
- 2. Grupos de Apoyo:** Crea grupos de apoyo dentro del lugar de trabajo donde los empleados puedan compartir sus experiencias y estrategias para el manejo de la salud mental. Asegúrate de tener un profesional de la salud mental presente para moderar y guiar la conversación de manera segura y efectiva.

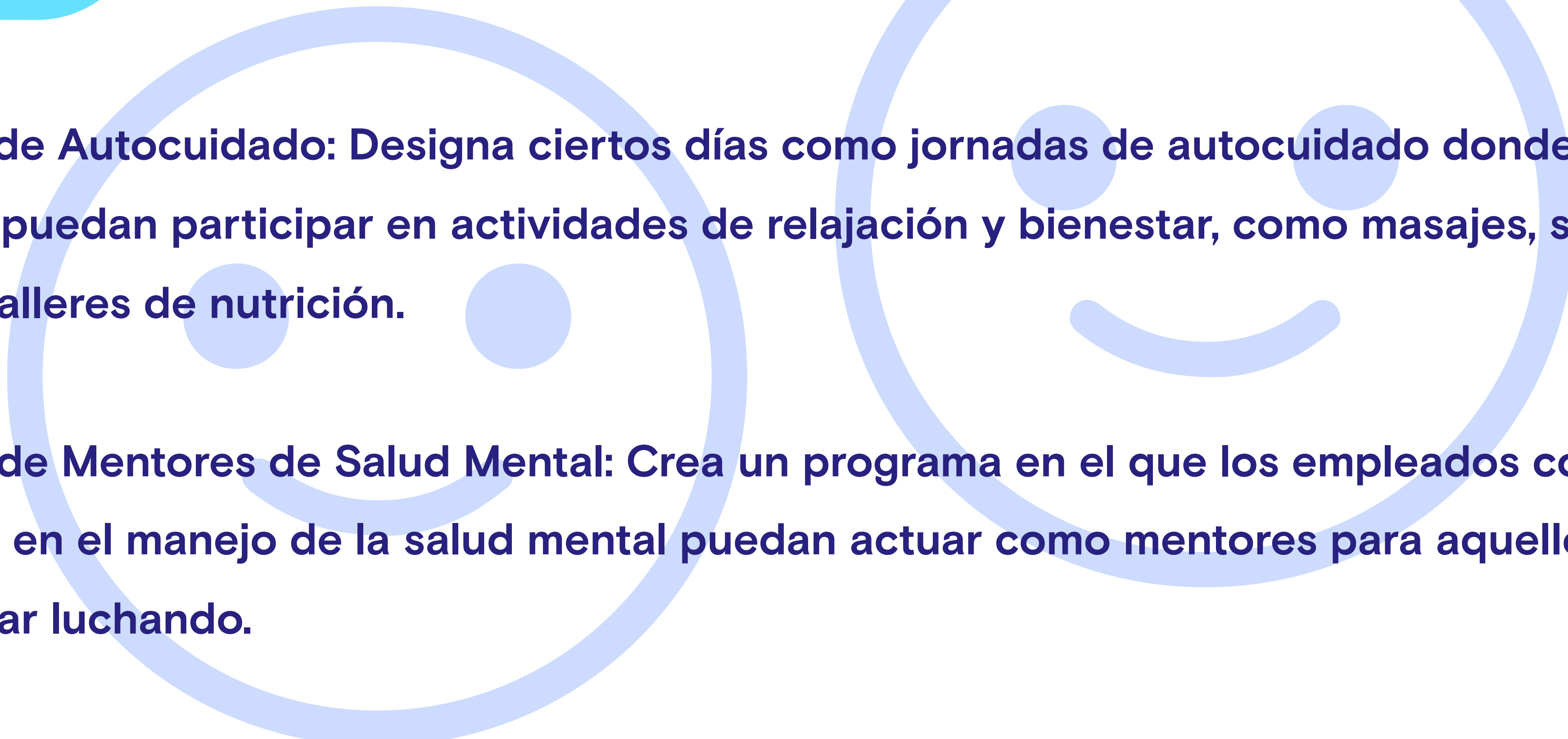
## ACTIVIDADES Grupales

- 
3. **Sesiones de Mindfulness:** Organiza sesiones de mindfulness o meditación en grupo. Estas pueden ser guiadas por un experto o incluso a través de una aplicación o video.
  4. **Actividades de Team Building:** Organiza actividades que fomenten la colaboración y la construcción de relaciones positivas entre los empleados. Esto puede ayudar a reducir el estrés y fomentar un ambiente de trabajo positivo.
  5. **Talleres de Inteligencia Emocional:** Ofrece talleres que ayuden a los empleados a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la empatía y la gestión de las emociones. Esto puede ayudar a mejorar la comunicación y reducir los conflictos en el lugar de trabajo.



## **ACTIVIDADES Grupales**

Estas actividades pueden ayudar a crear una cultura de apoyo y cuidado de la salud mental en el lugar de trabajo. Recuerda que es importante que cualquier actividad de salud mental sea voluntaria y se maneje de manera confidencial y respetuosa.

- 
- 6. Jornadas de Autocuidado:** Designa ciertos días como jornadas de autocuidado donde los empleados puedan participar en actividades de relajación y bienestar, como masajes, sesiones de yoga o talleres de nutrición.
  - 7. Programa de Mentores de Salud Mental:** Crea un programa en el que los empleados con experiencia en el manejo de la salud mental puedan actuar como mentores para aquellos que podrían estar luchando.

## CUESTIONARIO de conocimiento

\*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Salud Mental.

### 1. ¿Qué es la salud mental?

- a) Únicamente la ausencia de trastornos mentales.
- b) Una forma de sentirse bien con uno mismo y con los demás.
- c) La habilidad para enfrentar los retos de la vida diaria.
- d) b y c son correctas.

### 2. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una señal de alerta de posibles problemas de salud mental?

- a) Sentimientos constantes de tristeza o desesperanza.
- b) Incapacidad para realizar tareas diarias.
- c) Sentirse bien después de realizar ejercicio.
- d) Alejarse de las personas y actividades usuales.

### 3. ¿Qué práctica se ha demostrado que beneficia la salud mental?

- a) El consumo excesivo de alcohol.
- b) La meditación y la atención plena (mindfulness).
- c) Dormir menos de 4 horas diarias.
- d) Aislar-se constantemente.

### 4. ¿Qué profesional de la salud está capacitado específicamente para tratar problemas de salud mental?

- a) Nutricionista.
- b) Cardiólogo.
- c) Psicólogo.
- d) Pediatra.



## CUESTIONARIO de conocimiento

\*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Salud Mental.

### 5. La depresión es:

- a) Un sentimiento momentáneo de tristeza.
- b) Una enfermedad crónica sin posibilidad de mejora.
- c) Un trastorno mental que afecta el ánimo y puede influir en el pensamiento y el comportamiento.
- d) Un estado de ánimo que todos experimentan constantemente.

### 6. ¿Cuál de las siguientes es una técnica de relajación?

- a) La técnica de visualización.
- b) El consumo excesivo de cafeína.
- c) Ver televisión durante horas.
- d) El trabajo excesivo sin descanso.

### 7. El estrés crónico puede:

- a) Mejorar la salud mental.
- b) No tener ningún efecto sobre la salud.
- c) Aumentar el riesgo de problemas cardíacos.
- d) Ser siempre beneficioso.

### 8. ¿Qué actividad puede ayudar a mejorar la salud mental y reducir la ansiedad?

- a) Fumar tabaco.
- b) Consumir drogas recreativas.
- c) El ejercicio físico regular.
- d) No hablar con nadie.

## CUESTIONARIO de conocimiento

\*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Salud Mental.

9. ¿Cuál es una forma saludable de enfrentar situaciones estresantes?

- a) Evitar la situación por completo.
- b) Buscar apoyo en amigos o familiares.
- c) Refugiarse en el alcohol o drogas.
- d) Guardar todos los sentimientos y no compartirlos.

10. ¿Qué se recomienda hacer si alguien que conoces muestra signos de problemas de salud mental?

- a) Ignorarlos, ya que es probable que desaparezcan solos.
- b) Darles consejos constantemente sin que te los pidan.
- c) Escucharlos, mostrar apoyo y sugerir ayuda profesional si es necesario.
- d) Decirles que exageran y que deberían sobreponerse.



## GUÍA DE INTER- PRETACIÓN

**Cada respuesta correcta otorga 1 punto. Las respuestas correctas son: 1.d, 2.c, 3.b, 4.c, 5.c, 6.a, 7.c, 8.c, 9.b, 10.c**

**10 respuestas correctas:** Estás muy bien informado sobre salud mental y su importancia. Es esencial seguir aprendiendo y compartir tu conocimiento con otros.

**7-9 respuestas correctas:** Tienes un buen entendimiento del tema. Un poco más de investigación te proporcionará una visión más completa.

**4-6 respuestas correctas:** Tienes conocimientos básicos sobre salud mental, pero sería beneficioso profundizar más en el tema para tu bienestar y el de quienes te rodean.

**0-3 respuestas correctas:** Es esencial que busques más información sobre salud mental. Asegúrate de acercarte a fuentes confiables y considera participar en talleres o capacitaciones sobre el tema.

## LECTURAS RECOMENDADAS

### GENERALES

- “The Feeling Good Handbook” de David D. Burns. Este libro ofrece consejos prácticos para manejar el estrés y mejorar la salud mental.

### PARA DIRECTIVOS

- El arte de no amargarse la vida" por Rafael Santandreu.
- “La trampa de la felicidad: Deja de sufrir, comienza a vivir" por Russ Harris.

### PARA NO DIRECTIVOS

- "El arte de no amargarse la vida" por Rafael Santandreu.





**Muchas gracias.**



**Well Dept.**

BIENESTAR CORPORATIVO