

# COMPROMISO POR LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE BIZKAIA

DECÁLOGO  $\Psi$

- 1** Poner de relieve y **visibilizar** la importancia del bienestar psicológico y salud mental individual para poder trabajar a nivel colectivo.
- 2** **Incorporar** el concepto de autocuidado como eje transversal, que adquiere sentido desde el compromiso y la responsabilidad en el “cuidar, cuidarme, cuidarte, cuidarnos”, tanto en los espacios propios de las entidades como en los programas o políticas públicas que desarrollen.
- 3** **Promover** intervenciones en las organizaciones que ayuden a favorecer liderazgos y relaciones interpersonales saludables, así como planes de promoción y prevención de la salud mental que favorezcan entornos laborales saludables.
- 4** **Conceptualizar** el bienestar psicológico y la salud mental en un sentido amplio que tome en consideración la diversidad, el entorno, los espacios de trabajo y demás cuestiones que afectan a las personas.
- 5** **Trabajar** en red para que los diferentes agentes implicados en las organizaciones y entidades conozcan los recursos disponibles en materia de salud mental y bienestar psicológico.
- 6** **Promocionar** la creación de espacios de encuentro y reflexión para una puesta en común colaborativa en lo referente a la salud mental y bienestar psicológico.
- 7** **Facilitar** y promover la participación de los/las profesionales y la ciudadanía en la toma de decisiones respecto al cuidado de la salud mental y bienestar psicológico, aumentando así la vinculación con los objetivos y mejorando su compromiso.
- 8** **Avanzar** en programas de prevención y promoción de la salud mental y bienestar psicológico que incidan en población especialmente vulnerable, dotándoles así de herramientas de afrontamiento presentes y futuras.
- 9** **Mantener** un compromiso de actuación con toda la población en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez.
- 10** **Impulsar** programas que promuevan la salud mental y el bienestar psicológico avalados por profesionales, garantizando así una adecuada praxis profesional.



Zurekin  
hazten gara  
Crecemos  
contigo