

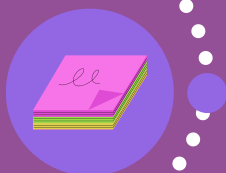
10 Octubre

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

## 'La salud mental en el trabajo'

### La salud mental y el trabajo están íntimamente relacionados

Las condiciones laborales deficientes perjudican el bienestar mental, al reducir la satisfacción laboral y la productividad.

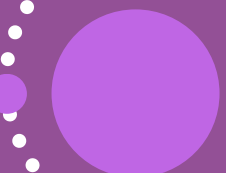


### Los trabajadores están expuestos a riesgos para su salud mental.

La inseguridad laboral y los salarios bajos también aumentan los riesgos psicosociales debido a la falta de medidas de protección adecuadas.

### Consecuencias para la persona

Los problemas de salud mental pueden minar la autoestima, reducir la satisfacción en el trabajo y limitar la capacidad laboral.

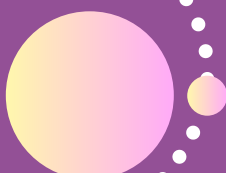
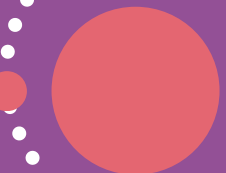


### Repercusiones más amplias en el trabajo y la sociedad

Los problemas de salud mental reducen el rendimiento, aumentan el absentismo y propician la rotación del personal.

### La estigmatización crea barreras al empleo

Los empleadores pueden reducir estas barreras mediante la formación, la sensibilización...



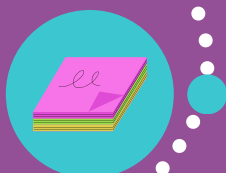
### Formar a los directivos para promover la salud mental

Los empleadores deben formar a los directivos para que puedan ayudar eficazmente a sus equipos y crear un ambiente laboral más solidario y saludable.



### Cuidar de la propia salud mental

Se pueden aprender técnicas para gestionar el estrés, vigilar la propia salud mental y, si es necesario, pedir ayuda a profesionales.



Fuente: OMS

### Ayudar a los trabajadores a desarrollar su potencial

Los empleadores deben hacer ajustes adecuados en el lugar de trabajo para las personas con problemas de salud mental a fin de mantener su productividad y motivación.

### Las autoridades públicas deben actuar y cooperar

Para formular políticas que prevengan los riesgos para la salud mental, promuevan el bienestar y creen entornos de trabajo favorables que prioricen la salud mental.