

Cuidar la salud mental en el entorno laboral, objetivo de las empresas, según Gi Group Holding

Cada vez más empresas son conscientes de la importancia de la salud mental en el trabajo y han comenzado a fomentar medidas para tratar este tema. Facilitar el acceso a la orientación psicológica, cuidar el espacio de trabajo o realizar actividades como mindfulness o la risoterapia son algunas actividades que desde Gi Group Holding recomiendan a las empresas para contribuir a cuidar y mejorar la salud mental de los empleados

El 15% de los adultos en edad de trabajar experimentaron un trastorno mental en 2019, según el Informe Mundial de Salud Mental que ha publicado recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS). El ámbito laboral suele amplificar los problemas sociales que afectan negativamente a la salud mental.

Resulta innegable que un trabajador que se siente infravalorado no rinde en su puesto de trabajo como debería, lo que irremediablemente termina afectando a su productividad, y, en consecuencia, a la empresa. En este sentido, las compañías comienzan a ser conscientes de esta situación y están fomentando medidas que les ayude a cuidar de la salud mental de sus empleados en este aspecto de su vida. Pero ¿qué se puede hacer desde la empresa?

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, desde [Gi Group Holding](#), multinacional de origen italiano que ofrece a sus clientes un conjunto de soluciones 360º de RRHH, han identificado 5 acciones que las empresas pueden realizar con el objetivo de mejorar y cuidar la salud mental de sus empleados:

- Imprescindible cuidar el espacio de trabajo: Un entorno de trabajo agradable con luz natural promoverá que los empleados se sientan cómodos y contentos. Trabajar en un ambiente agradable siempre ayuda a sentirse mejor y, por tanto, a estar más motivado.
- Apostar por la comunicación interpersonal: Cuidar el clima laboral de las empresas es vital pero también es indispensable fomentar una buena comunicación entre todos los integrantes de la compañía. Cuando un empleado siente que puede hablar con sus jefes y que las relaciones interpersonales con sus compañeros son adecuadas, ir a trabajar se convierte en una actividad agradable.
- Fomentar el bienestar mental: La realización de talleres orientados a impulsar el bienestar mental siempre será una buena ayuda. Para ello, las compañías pueden recurrir a talleres de mindfulness, que potencien la estabilidad emocional y calidad de vida, o de risoterapia, que buscan concienciar de los beneficios que tiene afrontar la vida diaria desde un punto de vista positivo.
- Facilitar la ayuda psicológica: Disponer de un psicólogo que realice un

seguimiento periódico de la salud mental de la plantilla puede resultar de gran ayuda a la hora de detectar problemas o necesidades. Sin embargo, facilitar el acceso a un profesional a aquellos empleados que puedan necesitarlo en un momento puntual, puede resultar igualmente beneficioso.

- Dar visibilidad a los problemas de salud mental: Fomentar la normalización de patologías relacionadas con la salud mental mediante acciones que permitan su visibilización, hará que los empleados se sienten en un ambiente favorable para solicitar ayuda cuando lo precisen.
-