

5 claves para que las empresas cuiden de la salud mental de sus empleados

Realizar encuestas de clima laboral, mantener unido al equipo o fomentar la conciliación son algunas de los consejos que ofrece Gi Group Holding para mejorar y cuidar la salud mental de los trabajadores

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) más de 300 millones de personas padecen depresión en el mundo, un trastorno que tiene una presencia muy elevada en el ámbito laboral. Sentirse estresado en épocas con demasiada actividad laboral se considera, en algunas ocasiones, normal, no obstante, si esto se mantiene en el tiempo, generando un estado anímico bajo persistente, puede causar una baja laboral y problemas de salud más graves. Por ello, empresas y empleados deben sean consciente de la importancia de cuidar la salud mental en el entorno laboral.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el próximo 10 de octubre, [Gi Group Holding](#), multinacional que ofrece soluciones 360º de RRHH, ha elaborado un listado de 5 consejos para mejorar y cuidar la salud mental de los empleados:

- Realizar encuestas de clima laboral. Escuchar la opinión de los trabajadores permitirá a los responsables conocer y analizar su estado de ánimo, saber cómo se sienten, a qué problemas se está enfrentando o qué les gustaría cambiar. Además, esta información permitirá a la empresa trabajar en acciones de mejora que fomente una buena comunicación entre los máximos responsables y el resto de equipo.
- Fomentar la conciliación laboral y personal. El equilibrio entre la vida personal y laboral es un tema que preocupa a los empleados, y es clave para su bienestar. Por este motivo, poder conciliar las responsabilidades laborales y familiares es imprescindible para que el trabajador siga ofreciendo su mejor rendimiento en la empresa. Ofrecer teletrabajo o flexibilidad horaria son dos iniciativas que pueden facilitar a los trabajadores esa conciliación.

"Cuando una persona siente que no puede conciliar su vida personal con su empleo, por mucho que le apasione su puesto laboral, a la larga afectará a su motivación y a su salud mental. Por ello, es importante que las empresas tengan en cuenta la situación personal de cada empleado para ofrecerles, en la medida de lo posible, facilidades para conciliar", reconoce Silvia Martínez, Corporate HR Director en Gi Group Holding España.

- Mantener unido al equipo. Con el auge del trabajo híbrido, trabajar desde casa se ha convertido para muchas empresas en algo habitual, que trae consigo muchas ventajas para los trabajadores, pero que ha supuesto para

las empresas un nuevo desafío al tener que mantener la cohesión del equipo fuera de la oficina. En este sentido, es importante implementar iniciativas que mantengan a los empleados unido, aunque la presencialidad en el puesto de trabajo no sea tan habitual como antes.

- Promover el bienestar físico. Proporcionar a los empleados recursos sobre prácticas de autocuidado como el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y sana o técnicas de gestión de estrés, no solo aumentará la productividad, sino también los ayudará a prevenir enfermedades relacionadas con la salud mental.

"En nuestro caso, a través del programa Gi Well, Gi Group Holding impulsa el bienestar de sus equipos gracias a iniciativas que se realizan periódicamente, con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los empleados. Además, dentro de nuestro programa de beneficios sociales ofrecemos a los empleados 30 sesiones de terapia psicológica para tratar posibles problemas de salud mental en el ámbito laboral", afirma la Corporate HR Director en Gi Group Holding España.

- Aumentar la comunicación. Cuando el trabajador es informado con sinceridad sobre todos los temas que le atañen, el nivel de ansiedad tiende a disminuir. Asimismo, la transparencia en la comunicación ayuda a forzar lazos de confianza entre los empleados y los responsables.

La salud mental en el mundo laboral es crucial, y los responsables de las empresas deben apoyar a los empleados en tiempos difíciles para prevenir enfermedades mentales y garantizar un ambiente de trabajo positivo. Así, cualquier cambio, aunque sea pequeño, a largo plazo pueden generar un gran impacto en el bienestar de los equipos.
