

Depresión Hablemos

Salud Mental en el Trabajo

El trabajo es un entorno muy importante para hablar de la salud mental y enfermedades, aunque sigue siendo tabú para atender.

Lo Que Necesita Saber

- Los procesos competitivos globales han causado estrés asociado con el trabajo y trastornos relacionados.
- Una en cada cinco personas en el trabajo puede padecer un problema mental.
- Los problemas de salud mental impactan directamente los lugares de trabajo, causando ausentismo, pérdida de productividad y altos costos de atención de la salud.
- La depresión en el trabajo es la causa principal de reducir productividad, aumento de días remunerados y retiro prematuro.
- El estigma y la falta de conciencia sobre salud mental en el trabajo persisten como barreras para la equidad en el trabajo.



Recuerda:

Todos somos
responsables de fomentar
una cultura de dignidad,
respeto e inclusión en el
trabajo.

Lo Que Se Puede Hacer

Empleadores

- * Sensibilizarse en temas de salud mental.
- * Modificar los factores de riesgo del estrés en el trabajo.
- * Facilitar acceso a la atención de salud para los empleados que lo necesiten.
- * Ser perceptivo y flexible a las necesidades de sus empleados, entendiendo sus situaciones personales.
- * Combatir el estigma y fomentar la discusión abierta sobre salud mental en el trabajo.

Empleados/Colegas

- * Ayudar a reconocer los signos de la depresión, incluyendo: la tristeza excesiva, la desesperanza, la pérdida de interés en actividades y los cambios de apetito o del sueño.
- * Buscar ayuda cuando lo necesites, y apoyar a quien esté sufriendo para que busque ayuda.
- * Hablar con su empleador sobre sus necesidades emocionales
- * Practicar la resiliencia y auto cuidado.