

TIPS

para

PRESERVAR la Salud Mental EN EL TRABAJO.

1

Promover estrategias para la conciliación vida laboral y vida familiar, **promoviendo el equilibrio trabajo/vida y creando políticas de flexibilidad de horarios.**



PSICOLOGÍA DE LAS
ORGANIZACIONES Y
DEL TRABAJO

2

Identificar, evaluar e intervenir de manera proactiva condiciones laborales asociadas al bienestar:
clima organizacional, factores de riesgo psicosocial, satisfacción laboral, entre otras.

3

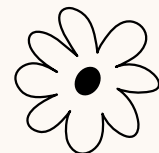
Planificar el tiempo y no aceptar más responsabilidades de las que pueda cumplir en el tiempo asignado. **Aprender a decir NO.**

4

Practicar hábitos de vida saludables: dormir 8 horas diarias, comer de forma saludable, realizar ejercicio preferiblemente al aire libre al menos 3 veces a la semana.

5

Apoyar a los colaboradores a obtener nuevas habilidades puede ayudarlos a **adaptarse a un mercado dinámico y a aumentar sus oportunidades de avance, dentro y fuera de la empresa.**



6

Fomentar que los colaboradores tengan distintas actividades fuera del trabajo que les permitan **canalizar y descargar las tensiones y el estrés laboral.**

7

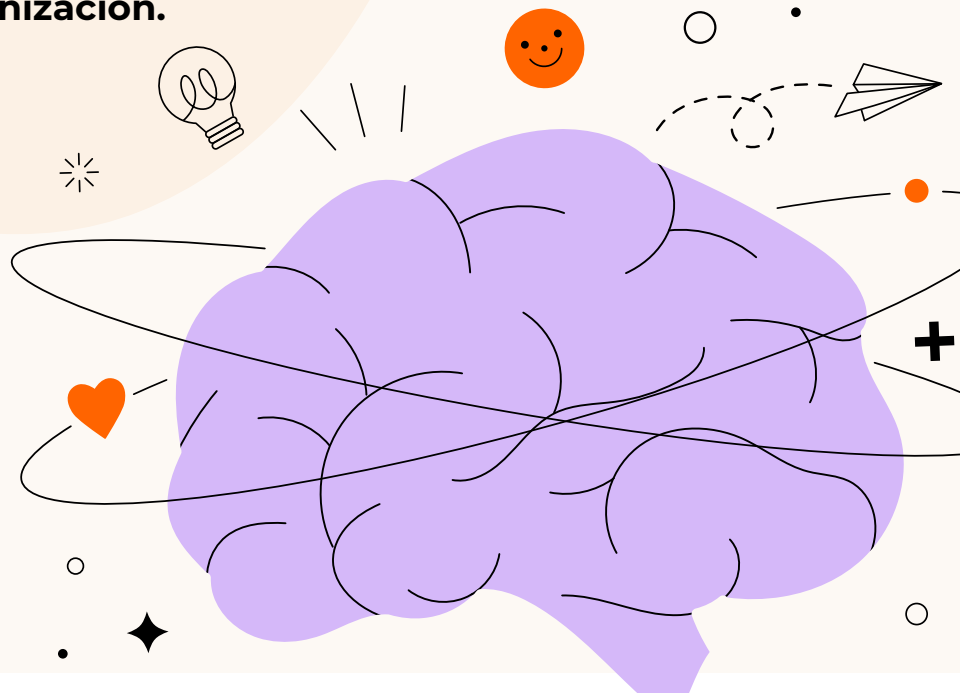
Identificar y gestionar efectivamente las emociones y **practicar técnicas de relajación, respiración, meditación, yoga, etc.**

8

Fomentar límites: crear una cultura donde los colaboradores sean capaces de reconocer **sus límites y comunicarlos de manera adecuada en el momento que lo necesiten.**

9

Promover la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la participación en la toma de decisiones que afecten el cargo, **y fomentar la sana convivencia en todos los niveles de la organización.**



10

Reconocer a los colaboradores: es importante poder felicitar a las personas por acciones, actitudes o buenos resultados. **Crear un programa de incentivos donde los beneficios puedan ser económicos o en tiempo como flexibilidad de horarios, días libres, experiencias, etc.**

11

Realizar un adecuado proceso de selección y evaluación por competencias, que garantice que los empleados cuentan con las competencias requeridas para el cargo, **y establecer políticas de promoción y desarrollo del personal.**

12

Buscar ayuda profesional cada vez que se requiera. Ningún trabajo merece que se sacrifique la vida por él. **Si sientes que tu trabajo (tarea, jefe, subalternos, compañeros, empresa, entorno laboral) te están enfermando y no puedes evitarlo o controlarlo, renuncia ya. Tu familia te necesita vivo y sano.**

