Mapa mental

Salud mental en el trabajo: señales, riesgos y qué ayuda

Qué dice la Organización Mundial de la Salud

- Según la Organización Mundial de la Salud
- La OMS también recuerda el otro lado: el trabajo digno protege...

Factores de riesgo en el trabajo

- Sobrecarga: volumen o ritmo incompatibles con el tiempo...
- Poco control: ninguna autonomía sobre cómo y cuándo...
- Inseguridad: miedo constante al despido o a cambios sin...
- Malas relaciones

Salud mental en el trabajo

Señales de alerta que el líder puede notar

- aislamiento y silencio en quien antes participaba
- irritación, llanto o reacciones desproporcionadas
- caída brusca de la calidad, olvidos y retrasos
- faltas frecuentes o, en el extremo opuesto

Qué puede hacer la empresa

- 1. Prevenir en la organización del trabajo
- 2. Capacitar a los líderes
- 3. Apoyar a quien lo necesita

Preguntas frecuentes

1. ¿Qué es la salud mental en el trabajo?
2. ¿Cuál es el papel del líder en la salud mental del equipo?
3. ¿La empresa está obligada a cuidar la salud mental?

Para recordar

Salud mental en el trabajo: qué dice la OMS, señales de alerta, factores de riesgo y acciones prácticas para líderes y empresas, según guías oficiales.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br