

BENEFICIOS PARA EL TRABAJADOR

MAYOR SATISFACCIÓN PERSONAL

- Mejora de la autonomía, la autoestima y la realización personal
- Aumento de la interacción social positiva, reduciendo el número de conflictos
- Aumento de la motivación

MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

- Reducción de los niveles de estrés y otras enfermedades asociadas
- Reducción del consumo de sustancias tóxicas, estimulantes,...
- Prevención de enfermedades cardiovasculares
- Disminución accidentes laborales
- Mejora de la salud física

AUMENTO DE LOS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

MAYOR APOYO A OTRAS PERSONAS TRABAJADORAS



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

Las empresas que adoptan estas prácticas también se benefician, mejorando su productividad, su clima de trabajo, su seguridad y salud, y su imagen, a la vez que reducen el absentismo, la rotación de personal y atraen perfiles altamente cualificados



MAZ | suma
Área de Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuamaz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | suma
LABORAL

LOGO

BUENAS PRÁCTICAS DE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO



Área de Actividades Preventivas

SALUD MENTAL Y TRABAJO

El trabajo en un entorno seguro y sano protege nuestra salud mental, ya que nos puede proporcionar, además de un medio de vida, un sentido de confianza, propósito y logro, una oportunidad para las relaciones positivas y la inclusión, una base para establecer rutinas estructuradas,...Además, para las personas con problemas de salud mental, el trabajo saludable puede contribuir positivamente en su recuperación.

Sin embargo, los factores psicosociales de riesgo si no son gestionados adecuadamente, pueden llegar a ocasionar importantes daños para la salud mental de los trabajadores expuestos. Es por tanto fundamental para prevenir los problemas de salud mental en el ámbito laboral, realizar una **gestión adecuada de los factores de riesgo psicosocial favoreciendo así la creación de lugares de trabajo saludables.**



¿CÓMO CONSEGUIMOS MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL?



FOMENTANDO UNA CULTURA POSITIVA DE RESPETO Y VALORACIÓN

PROMOVIENDO HABITOS SALUDABLES



CREANDO CANALES DE COMUNICACIÓN ABIERTOS Y EFICACES

MANEJANDO EL ESTRÉS ADECUADAMENTE

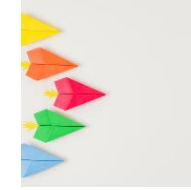


GESTIONANDO EL CONFLICTO DE FORMA EFICAZ

FACILITANDO APOYO A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



TOLERANCIA CERO ANTE LA DISCRIMINACIÓN



LIDERANDO CON EJEMPLO, TRANSMITIENDO ENTUSIASMO, CONFIANZA, APOYO Y RECONOCIMIENTO

MEJORANDO LA ORGANIZACIÓN Y LAS CONDICIONES DE TRABAJO



DESARROLLANDO HABILIDADES CLAVE EN LOS EQUIPOS COMO: LA COMUNICACIÓN, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL TRABAJO EN EQUIPO,...

Las habilidades clave se pueden trabajar y desarrollar, a través de la práctica, la formación y la experiencia