

Es hora de priorizar la Salud Mental en el lugar de trabajo

Temas: Salud

Por : Concepción Ibañez García. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal , Paula D. Fragueiro Barros.

Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos



Un buen estado de salud mental es crucial para mejorar el bienestar de las personas y el rendimiento en todos los ámbitos de la vida. En el entorno laboral, también.

La propia definición de la Organización Mundial de la Salud explica que la actividad laboral puede ser un indicador del estado de salud y bienestar de la persona. Además, pasamos una gran parte de nuestra vida en el trabajo, en el que compartimos tiempo y costumbres con otras personas; por ello o es vital que el entorno laboral sea un espacio en el que, también, aprendamos a cuidarnos y apoyarnos mutuamente.

Queremos hablar contigo sobre esto..., porque nadie está libre de sufrir un problema de salud mental, y porque tomar conciencia y ocuparnos de nuestro bienestar psicológico y salud mental, para mantenerlos en buen estado, es una prioridad fundamental en nuestra sociedad actual.

Construyamos entornos de trabajo seguros y saludables... **¡hablemos de Salud Mental!**

Sensibilizar sobre la importancia de comprender la realidad de la Salud Mental en nuestra sociedad, resulta crítico para combatir el estigma que existe en torno a ella.

Salud Mental, ¿hablamos?

Con el objetivo de concienciar a la población general y a la trabajadora, en particular, y para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental 2024 del pasado 10 de octubre, desde el área de Prevención de Riesgos Laborales de Mutua Universal hemos elaborado un **vídeo para sensibilizar sobre la importancia de la promoción de la Salud Mental.**

Porque un entorno de trabajo saludable es, también un entorno de trabajo exitoso: promoviendo el bienestar psicológico en este ámbito, no solo favorecemos que las personas que trabajan en nuestras empresas se sientan más plenas y saludables, sino que también contribuimos a la sostenibilidad de nuestras organizaciones, y a crear un futuro mejor para la sociedad.

Espacio web Mutua Universal: Bienestar Psicológico y Estrés



Desde Mutua Universal ofrecemos a nuestras empresas asociadas un espacio monográfico en nuestra web, donde encontrarás una recopilación de documentación técnica y recursos para abordar la promoción de la salud mental y la gestión del estrés.

Te invitamos a visitarlo y no dudes en contactar con nuestro [equipo técnico de prevención en tu zona](#) si necesitas asesoramiento.

Espacio web Mutua Universal: Bienestar Psicológico y Estrés

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/bienestar-y-estres-psicologico/index.html>

“

Y, recuerda, es hora de priorizar la Salud Mental en el lugar de trabajo