



# Bienestar Mental en el Trabajo

Identificar signos tempranos es prevenir y promover salud.



# Cada vez más colaboradores presentan dolencias emocionales

- ✘ Depresión
- ✘ Ansiedad
- ✘ Déficit atencional en adultos

*Factores como redes sociales, productividad extrema y trabajo remoto potencian estos síntomas.*



## La salud mental impacta en:

- ✓ **Productividad**
- ✓ **Clima laboral**
- ✓ **Retención de talento**

*Detectar a tiempo = Prevenir y cuidar a tu equipo.*



## Factores que potencian problemas:

- **Estrés sostenido**
- **Sobrecarga laboral**
- **Falta de apoyo**

## Señales a observar:

- 🔍 **Cambios bruscos de ánimo**
- 🔍 **Desmotivación**
- 🔍 **Aislamiento social**
- 🔍 **Errores frecuentes**
- 🔍 **Irritabilidad o ansiedad**
- 🔍 **Ausentismo**



## Acciones clave para líderes y RRHH:

- ◆ **Observar el comportamiento diario**
- ◆ **Ejercitar la empatía y escucha activa**
- ◆ **Implementar encuestas anónimas**
- ◆ **Capacitar líderes en detección temprana**

Algunas organizaciones ya incluyen:

*Días por salud mental, check-ins regulares,  
espacios de soporte emocional*





La prevención es clave. La salud mental también es parte del trabajo.

Conversamos sobre cómo promover bienestar en tu organización?

Escribinos a [info@busquedaslataam.com](mailto:info@busquedaslataam.com)



**Búsquedas**  
L A T A M



**Búsquedas IT**<sup>®</sup>