



Día de Acción de la Salud Mental

Informe Para Los

Empresarios

Mental Health **Action Day**

mayo 20, 2021

#MentalHealthAction

El Día de Acción por la Salud Mental es una oportunidad a nivel nacional para convertir la concienciación en acción, ayudando a los empresarios, trabajadores y ciudadanos a tomar medidas para educarse y mejorar la salud mental de todos.

Cada año, los problemas de salud mental de los empleados cuestan a los empresarios más de [100.000 millones de dólares y 217 millones de días de trabajo perdidos](#). El estrés de la pandemia y las pérdidas personales y los efectos sobre la salud que muchos empleados han experimentado agravan esta crisis.

[Los datos de encuestas recientes](#) muestran un aumento significativo de las tasas de ansiedad y depresión, especialmente entre los trabajadores esenciales: el 62% de los trabajadores sanitarios de primera línea afirman que la preocupación y el estrés relacionados con la pandemia ha afectado negativamente a su salud mental. [Según una encuesta realizada a empresarios](#), más del 85% de los encuestados dijeron estar “algo preocupados” o “muy preocupados” por las necesidades de salud mental de sus empleados durante la pandemia.

Al abordar los problemas de salud mental en el lugar de trabajo e invertir en la atención a la salud mental de los trabajadores, los empresarios pueden mejorar la salud y el bienestar de los empleados y aumentar la productividad y la retención de los empleados.

Su papel como **empleador**

Como fuente de [información de gran confianza](#), los empresarios tienen una gran oportunidad de ayudar a convertir la concienciación sobre la salud mental en acción en el primer **Día de Acción por la Salud Mental, el 20 de mayo**.

ÚNETE COMO COLABORADOR

LOS OBJETIVOS

Anime y capacite a sus empleados clientes y comunidades para que actúen sobre salud mental, ya sea para ellos mismos, para sus seres queridos o como defensores de cambios sistémicos.

Crear un “sonido envolvente” de #AccióndeSaludMental en este día de acción en asociación con [más de 450 empresas](#) y organizaciones para ayudar a conducir a los estadounidenses a recursos de salud mental.

CÓMO

Estas son algunas de las formas en que los empresarios pueden participar en el Día de Acción de la Salud Mental:

Eduque a sus empleados, clientes y comunidades y comunidades sobre #AccióndeSaludMental

Durante el 20 de mayo y en los días previos, utilice las plataformas y la experiencia de su empresa para llegar a la gente, y la experiencia de su empresa para llegar a sus propios empleados, consumidores y comunidades con un mensaje sobre la toma de #AccióndeSaludMental. Los ejemplos pueden incluir:

- Crear contenido digital en el sitio web de su empresa crear contenido digital en el sitio web de su empresa o en la intranet de los empleados, así como en las redes sociales medios de comunicación social, destacando los recursos que se enumeran a continuación (véase también los consejos para comunicar sobre la Acción por la Salud Mental al final del documento);
- Desarrollar activaciones en las tiendas;
- Convocar eventos públicos, como actividades de bienestar actividades de bienestar para empleados y clientes;
- Realizar anuncios de servicio público en sus tiendas o lugares de trabajo;
- Incorporar enlaces en su página de inicio o en su productos que compartan información sobre la salud mental y recursos.

Adoptar la comunicación sobre #AccióndeSaludMental en toda la su organización mediante:

- Pedir a los líderes senior que hablen sobre su propio viaje de salud mental si se sienten cómodos. Puede que quieran compartir cómo ha afectado a su carrera y por qué es importante tomar medidas para el bienestar personal y profesional. Esto podría ser un correo electrónico de la empresa, una conversación de Zoom o a través de un medio auténtico para su organización.
- Distribuir materiales como consejos sobre consejos sobre beneficios de salud mental de su plan de seguros, el Programa de Asistencia al Empleado (EAP), o utilizar los de salud mental para los trabajadores de primera línea.

COMO, continuado

Anime a los empleados a considerar su propia salud mental:

- Reservar una hora, medio día o un día completo para que los para que los empleados tomen medidas para apoyar su propia salud mental. Ofrezca a los directivos oportunidades de mostrar sus propias acciones como ejemplo para los miembros de su equipo. En ejemplo, los líderes podrían compartir lo que planean hacer con su tiempo libre en una serie de blogs en su intranet para empleados.
- Anunciar nuevas prestaciones de salud mental o destacando los ya existentes, incluidos los disponibles en los planes de seguro médico de su empresa, EAP y otros proveedores de beneficios. También puede optar por ofrecer un estipendio de bienestar u otros vehículos para apoyar a los empleados cuando tomen medidas sobre salud mental.
- Organizar un evento de bienestar para los empleados. Un orador o evento atractivo puede ayudar a reunir a los a los empleados y ayudarles a entender mejor a comprender mejor la salud mental y los recursos que tienen a su disposición para ayudar a la resiliencia y más. En última instancia, esto le ayuda a construir una plantilla más fuerte. Su plan de seguros, EAP u otros proveedores de beneficios podrán ayudarle a identificar un conferenciante experto.

Potenciar los Grupos de Recursos de los Empleados (ERGs):

Póngase en contacto con sus ERGs para animar a sus miembros a participar en el Día de Acción de la Salud Mental. Esto puede incluir la organización de un evento, la invitación a un orador o utilizar sus listas de distribución para recursos con los empleados. Por ejemplo:

- Redes de veteranos
- Redes de mujeres
- Redes BIPOC
- Redes de padres/cuidadores



RECURSOS SUGERIDOS

- Hable con su(s) proveedor(es) de seguro médico y destaque la información relacionada con los beneficios de salud mental de sus empleados. Con la pandemia en curso, esto puede ser una oportunidad para destacar oportunidades de utilizar la telesalud para conectar con los profesionales de la salud mental.
- Conecte con su Programa de Asistencia al Empleado y otros proveedores de aprender a mostrar mejor estos recursos a los recursos a los empleados.
- [Cómo Right Now](#), apoyado por la Fundación CDC Foundation, ayuda a las personas a identificar sus emociones y encontrar recursos útiles.
- [Coping 19](#), un sitio web de los CDC, el Ad Council, ofrece consejos, herramientas y recursos para bienestar.
- [Supporting a Nation in Crisis de la Well Being Trust y de Beaumont Foundation](#) ofrece recomendaciones que pueden aplicarse para abordar la salud mental en las fases inmediata y de recuperación de la pandemia.
- La [Health Action Alliance](#) también ha reunido un folleto con enlaces a varios [recursos de estrés y ansiedad por la pandemia para empleados y trabajadores](#), incluyendo los mencionados anteriormente.

CONSEJOS PARA COMUNICAR SOBRE LA SALUD MENTAL

CBS This Morning compartió un [excelente segmento](#) con consejos de expertos sobre cómo hablar de la salud mental de forma que se reduzca el estigma y que reduzcan el estigma e inviten a la conversación. He aquí algunos de los puntos más destacados:

Utilizar un lenguaje acorde con la forma en que describir otras afecciones médicas y no se refiera a las personas a las personas por su enfermedad.

Evite palabras como “sufrimiento” o “víctima”, en lugar de eso enfatice que las personas viven con enfermedades como la depresión y la ansiedad.

No te referas a las enfermedades mentales de salud mental como “problemas”; son una condición.

Póngase en contacto con el departamento de salud pública estatal o local para explorar recursos que ya existen en su comunidad para apoyar la salud mental. Considere la posibilidad de trabajar para identificar formas de fortalecer los servicios de salud mental y apoyo a los trabajadores, clientes y comunidades donde usted opera.