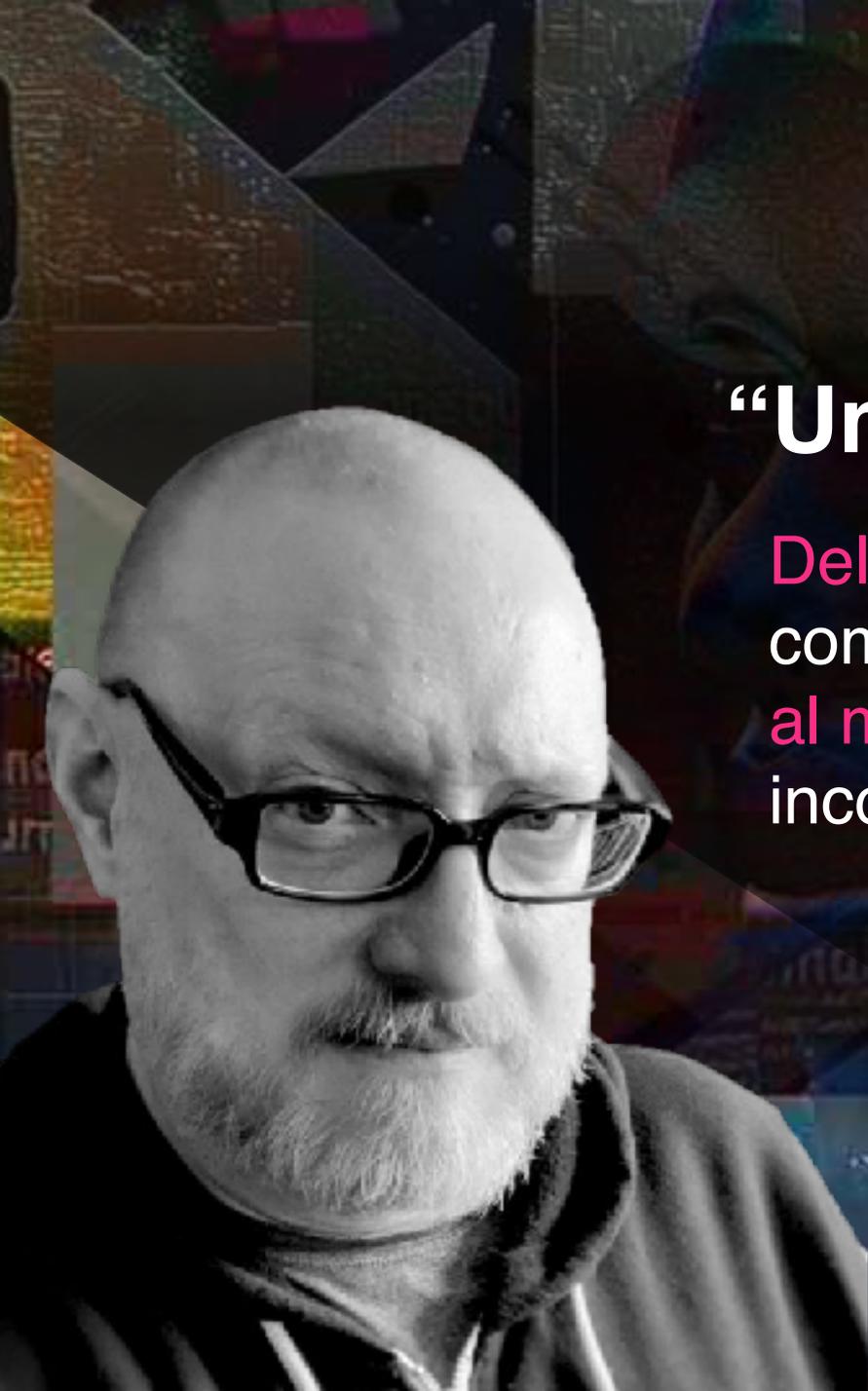




# El impacto de la salud mental en la productividad

Dra. María Elena Anaya Hamue





# “Un mundo en evolución compleja”

Del mundo **VICA** (Volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad)

al mundo **FANI** (Fragilidad, Ansiedad, No linealidad e incomprensibilidad)

Jamais Cascio (Instituto de Estudios del Futuro-artículo “Facing the Age of Chaos” 2016)

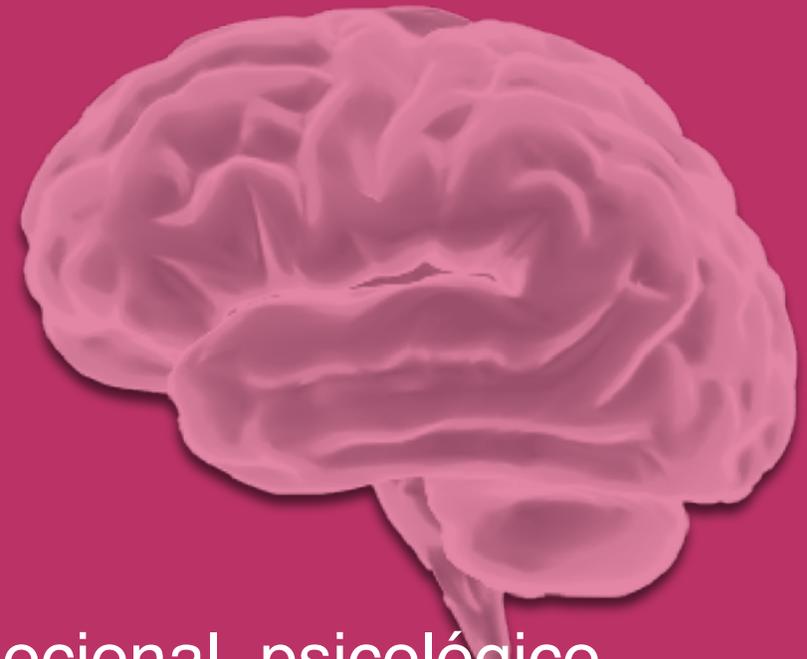
# “¿Cómo sobrevivir en un entorno **FANI**?”

La forma en cómo se responda a la crisis del momento, puede determinar la manera como se dará frente a las crisis que se avecinen más adelante

**¿Ante qué crisis nos estamos enfrentando en el mundo?**

**¿Qué repercusión tiene esta crisis mundial en el mundo laboral?**

# ¿Qué es la salud mental y cuál es su repercusión en el ámbito laboral?



“La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que influye en la manera de pensar, sentir y actuar, en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad.”

Organización Mundial de la Salud

# Salud mental y trabajo: un desafío para las empresas

“La primera causa de discapacidad laboral en México es la depresión y el 20% de los colaboradores en las organizaciones padece de ansiedad severa”

Encuesta Nacional de Bienestar  
Autorreportado, INEGI (2021)

“El burnout o “Síndrome de Fatiga Crónica”, se caracteriza por cansancio intenso y continuo que no mejora con el descanso y su duración es de al menos 6 meses. Este agotamiento es derivado del desempeño laboral y se relaciona más con el ámbito emocional”

Secretaría de Salud, Gobierno de México



**Rompiendo el  
silencio:  
Depresión y  
ansiedad un  
problema que va  
en aumento**

# ¿Quién es vulnerable a la depresión?

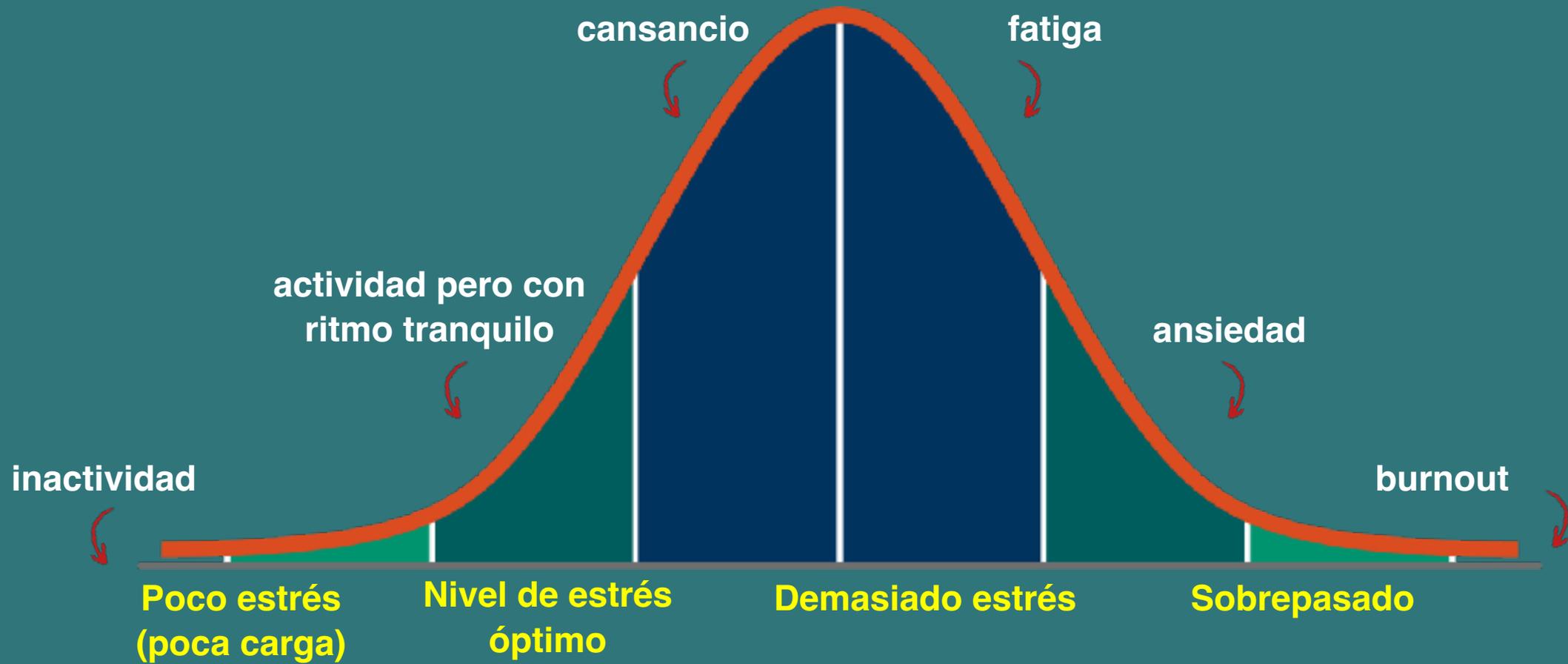
## Breve análisis sobre factores de riesgo (OMS)

Estos factores se pueden agrupar en:

- Antecedentes familiares
- Experiencias traumáticas
- Factores biológicos
- Factores sociales
- Otros factores:  
Consumo de drogas o alcohol, falta de acceso a recursos básicos (alimentos, vivienda o atención médica), también pueden aumentar el riesgo.



# Curva del estrés



# ¿Qué significa trabajar desde el malestar mental?

“En 2021, el 65% de la población entre 15 y 29 años que se suicidó tenía trabajo” INEGI

- No poder o no saber pedir ayuda.
- Implica cumplir metas, concentrarse cuando parece que no hay nada bueno dentro de sí.
- Soportar sobrecargas de trabajo, jornadas laborales excesivas, liderazgos negativos, falta de apoyo entre compañeros, nula autonomía para la realización de tareas, mala asignación de tareas y/o puestos.



# Tendencias y estrategias mundiales en Salud mental



“Se destacan la importancia de las intervenciones institucionales, la capacitación de los administradores en materia de salud mental y las intervenciones destinadas a los trabajadores”.

Organización Mundial de la Salud

# Empresas que cuidan la mente: tendencias mundiales y líderes en salud mental

“Cada dólar invertido en Salud mental genera un retorno de 4 dólares”

OMS

 aetna

 Buffer

 BBVA

 SAP

 Marriott

 Deloitte.

 Santander

The logo for Aetna, featuring the word "aetna" in a bold, purple, lowercase sans-serif font.

(Compañía de seguros)

The logo for Buffer, consisting of a black icon of three stacked horizontal bars with a diamond shape on top, followed by the word "Buffer" in a bold, black, sans-serif font.

(Tecnología - gestión de  
redes sociales)

The logo for BBVA, featuring the letters "BBVA" in a bold, blue, sans-serif font.

(Grupo financiero)

Meditación/ cultura de comunicación abierta /  
terapia

**DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS**

Semana laboral de 4 días

**AUMENTO DE PRODUCTIVIDAD**

Programas enfocados en salud mental:

Fomentar comunicación abierta, ofrecer recursos  
psicológicos, horarios flexibles

**DISMINUCIÓN DE AUSENTISMO Y RETENCIÓN  
DEL TALENTO**



(Empresa alemana líder en software de gestión de procesos de negocio)



(Empresa multinacional hotelera)



(Asesoramiento fiscal a empresas)

Charlas sobre manejo de estrés, asesorías psicológicas, grupos de apoyo mutuo, implementación de “horas de bienestar”

**AUMENTO DE PRODUCTIVIDAD**

Comité de bienestar: talleres, programas de mentoría, implementar cultura de escucha

**INCREMENTO DE BIENESTAR EMOCIONAL**

Programas para incrementar la conciencia emocional y la empatía

**DISMINUCIÓN DE ROTACIÓN**



(Banco global)

Programa BeHealthy 4 pilares para dinamizar hábitos de vida saludable: equilibrate – conoce tus números- aliméntate y muévete  
**INCREMENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL**

# 5 PILARES PARA IMPULSAR DE FORMA INNOVADORA LA SALUD MENTAL EN LOS COLABORADORES

- 1 Los colaboradores perciben que la organización se **compromete** auténticamente por su bienestar general.
- 2 La **motivación** y el **reconocimiento** son clave en la sensación de logro y de desempeño laboral.
- 3 Los directivos cuidan la salud mental promoviendo estilos de **liderazgo** basado en **valores**.
- 4 La cultura de la organización promueve el **diálogo abierto**, la expresión de necesidades y la **escucha atenta**.
- 5 La organización promueve **acompañamientos** específicos para atender las necesidades de sus colaboradores.

**Fragilidad – resiliencia**

**Ansiedad – empatía**

**Prosperar en un mundo FANI:**

**Estrategias para la salud mental en la actualidad**

**No linealidad –  
adaptabilidad a cambios  
inesperados**

**Incomprensibilidad –  
intuición**

# ¿Qué puedo hacer para incrementar la **salud mental**?



**ESPIRITUA  
L**

**Orar  
Meditar  
Conocer  
Profundizar**



**FÍSICO**

**Hábitos  
saludables  
constantes**  
  
**Alimentación  
Sueño  
Ejercicio**



**EMOCIONAL**

**Expresar  
Solicitar  
Ayudar  
Aceptar**



**INTELECTUAL**

**Leer**  
  
**Intercambiar  
opiniones**  
  
**Aprender cosas  
nuevas**  
  
**Informarme  
Reflexionar**



**SOCIAL**

**Red de apoyo**  
  
**Reunirme con  
otros**  
  
**Espacios de  
desarrollo y  
crecimiento**

# Bienestar emocional y salud mental:

## Programas y Estrategias de Marca Familia

- Mapa de detección de factores de riesgo.
- Programas de psicoeducación.
- Talleres y conferencias (autocuidado, heridas emocionales).
- Perfilamiento psicológico para contratación e identificación de idoneidad para cargos laborales.
- Programas de mentoría (liderazgo, habilidades socioemocionales, competencias interpersonales, proyecto de vida).
- Red de Atención Psicológica.
- Capacitación de ARES (Agentes de Regulación Emocional).





**Dra. Elena Anaya**

Directora Marca Familia



(33) 2338 8965



contacto@marcafamilia.com



www.marcafamilia.com



@marcafamilia



@marca\_familia