



dodo

**5 IDEAS QUE
CONFIRMAN LA
NECESIDAD DE
INVERTIR EN SALUD
MENTAL PARA
POTENCIAR TU
NEGOCIO**

Invertir en salud mental cada día está tomando más relevancia e importancia dentro de las organizaciones. Entender cómo estamos, cuáles son nuestras aspiraciones, y también como funcionamos nos permite tener una visión global y amplia de todo.

Es por esto que reflexionar sobre el impacto del bienestar laboral y tomar consciencia genera un cambio de cultura sobre prevención y promoción de salud, en donde la salud está en el centro, las personas también y más aún el propósito de las personas.

Sin duda, esto diferenciará una empresa de otra, las que hagan un cambio de paradigma y que básicamente revolucionen la manera de entender la salud mental.

A continuación 5 ideas potentes y poderosas que te impulsarán a tomar acción hoy.

1

Una persona que se siente bien, trabaja bien

La conexión mente-cuerpo genera armonía y equilibrio en todas sus formas. Estar en sincronía con las cosas que piensa, siente y hace una persona le permite tener coherencia.

Esto promueve una sensación de claridad y foco para realizar cualquier tipo de meta u objetivo.

Conectar con las habilidades propias para gestionar una buena salud mental genera un impacto positivo en el área laboral, teniendo en cuenta esa armonía, existe mejor disposición, actitud y creencias sobre el desempeño en el trabajo y formas de resolver nuevos desafíos.



2

Un buen estado de ánimo y gestión emocional potencia la creatividad para crear soluciones innovadoras

La gestión de las propias emociones y las de los demás en un contexto laboral promueve una inteligencia emocional que permite tomar mejores decisiones, estar en sintonía con el equipo de trabajo, tener una comunicación asertiva, entre otros.

Tomar conciencia de nuestra salud mental y estados de ánimo nos permite identificar de manera más eficiente nuestras reacciones frente a problemas y afrontar de mejor forma las situaciones.

En otras palabras, sentir que tenemos las herramientas para solucionar los problemas disminuye nuestro sistema de alerta, tensión y mecanismos de defensa. En consecuencia, nuestra motivación y creatividad aumenta, estando en un estado más pleno para innovar y crear.



3

Las redes y el apoyo grupal son un pilar clave para afrontar situaciones difíciles.

Considerando los tiempos de cambios e incertidumbre, las personas tienden a creer que estar atravesando solos/as diversas situaciones. Esta creencia gatilla síntomas de estrés, soledad angustia, desmotivación y disminución de la energía.

El conectar con otras personas y sentir que los demás viven una situación similar, potencia el vínculo y conexión emocional. Esto genera que las personas sientan apoyo y contención para atravesar alguna situación difícil.



4

Potenciar el bienestar incentiva un espacio seguro para que las personas sientan mayor autoconfianza y autoeficacia, por lo que el desempeño aumenta.

Crear espacios y momentos de confianza produce que las personas sientan emociones agradables, cercanía, conexión y motivación para realizar las tareas propuestas. Sin duda, una seguridad psicológica hace que exista mayor comunicación en donde no hay limitaciones para dar opinión, proponer algo distinto o entregar un feedback sincero que genere cambios.

5

Abordar la salud mental previene el estrés, angustia y bloqueos, elementos que pueden influir en la productividad.

Cuando el cuerpo se ve amenazado y enfrentado a agentes estresores del ambiente el sistema endocrino activa la hormona del estrés: cortisol. esto genera que todo el cuerpo y principalmente el sistema nervioso actúe, generando tensión muscular, síntomas ansiosos, cambios en la respiración, etc.

Como se comentó anteriormente, la mente está conectada con el cuerpo, de modo que cuando el cuerpo está bajo una situación de estrés nuestros esquemas mentales y sistema de creencias también se ven influidos y limitados. Lo anterior puede generar dificultades para concentrarse, creatividad, energía, entusiasmo, relaciones interpersonales, entre otros.

