

3

**ESTRATEGIAS
PARA
INNOVAR EN
LA SALUD
MENTAL
DIGITAL**



En estos últimos años, las organizaciones han tenido que adaptarse y flexibilizar su forma de trabajo debido a la crisis sanitaria.

Esto ha implicado buscar otras maneras de relacionarse, comunicarse y abordar los objetivos a cumplir.

Cuestionar las metodologías de trabajo, espacios creativos, evaluaciones y desempeño de los colaboradores fue una necesidad clara para poder adaptarse al contexto actual.

El desafío está en identificar los nuevos procesos para buscar estrategias que vayan en esa misma línea, siendo ágil e innovadora. En ese sentido, es fundamental generar instancias grupales de reflexión y organización para replantearse el cómo estamos haciendo las cosas, qué funciona y que se debe cambiar.

Las estrategias claras y focalizadas serán la clave para el buen desempeño de la organización.



Recolección de información constante y en múltiples formatos.

Considerando que cada persona y grupo tiene sus particularidades, historia, contexto y situación en diversas áreas de su vida, urge la necesidad de detectar a tiempo las necesidades de la organización para actuar a tiempo.

Para esto, es muy importante seguir los siguientes pasos:

- Detectar qué variables o elementos son fundamentales para entender el comportamiento de las personas en el tiempo en materia de salud mental. Por ejemplo, estado de ánimo o alimentación.
¿Cómo están comiendo mis colaboradores? ¿Tienen la suficiente energía para cumplir sus funciones?

- Identificar en qué momento puede ser adecuado recolectar la información para luego crear una periodicidad que genere un hábito de respuesta. En simple, si hago preguntas ¿mis colaboradores me responderán más en la mañana o en la tarde? ¿lunes o miércoles? luego elegir una rutina de respuesta, por ejemplo, todos los martes primeros del mes. generar un hábito de respuesta colectiva puede incentivar la tasa de respuestas.
- Elegir más de un medio para dar aviso y recordar que respondan toda la información solicitada.
- Variar en formato, es decir, ir cambiando la forma de preguntar. por ejemplo, escala likert, una pregunta, texto escrito, feedback grupal, etc. Esto genera movimiento y dinamismo, lo cual incentiva a tener una predisposición más abierta a expresar ideas, dudas o feedback.
- Medir la tasa de respuesta e interacción de cada formato implementado, revisando tendencias y asociando los números con situaciones o momentos de la organización que puede dar luces de cómo están interactuando los colaboradores.

2

Entregar avances y resultados constantemente sobre el proceso y evolución general en temáticas de salud mental.

Si los colaboradores participan en actividades de salud mental, se involucran, invierten tiempo, es importante hacerlos parte del proceso. En otras palabras, es importante mostrar mejoras de la organización e identificar cómo esa mejora puede influir positivamente en el trabajo diario.

Un ejemplo:

Se implementan sesiones de psicología o talleres de meditación dentro de una organización.

Luego de 3 semanas del inicio de la intervención, se comunica la cantidad de participantes, los beneficios de acceder a estas actividades y cómo las personas han interactuado con el contenido.

Esto genera mayor involucramiento y motivación para darle una oportunidad a nuevas actividades de salud mental. Esto se puede mostrar en diversos formatos, tales como infografía, tablero, gráfico, video, cápsula, entre otros.

Hacerlos parte del proceso y seguimiento de la intervención promueve mayor sentido de pertenencia.



Ordenar los datos recolectados y analizarlos en función del negocio.

¿Para qué nos sirve identificar variables de salud mental y cómo se relaciona con el crecimiento del negocio?

Un dato por sí solo tiene una capacidad limitada en entrega de información. En cambio, si analizamos diversos datos que aportan valor de varios ámbitos es posible generar un reporte con un gran valor.

En concreto:

- Es posible ordenar los datos para sacar tendencias de comportamiento, identificando patrones y factores externos que pueden influir en periodos o momentos más claves.
- Se puede comparar resultados por área y reconocer qué elementos diferencian ambos grupos, por ende evaluar las estrategias utilizadas para mejorar los parámetros.
- Analizar qué indicadores generan un retorno de inversión para el negocio para así potenciar las intervenciones en pos de que sigan creciendo.

