

# EMASAGRA SALUDABLE

‘Tus acciones positivas combinadas con los pensamientos positivos generan éxitos’ (Shiv Khera)

# PROGRAMA DE GESTIÓN DE SALUD MENTAL

- Necesidad
- Análisis del problema
- Nuestro programa de Gestión de Salud Mental
- Nuestras acciones sobre Gestión de Salud Mental
- Nuestros resultados clave. Octubre 2023-Enero 2024



- Las nuevas dinámicas de trabajo, implementadas a raíz del COVID-19, han supuesto un cambio de paradigma. En una sociedad en la que vivimos más volcados en la vida profesional que en la personal, ambos propósitos, el vital y el laboral, se entrelazan y necesitan entenderse como los vasos comunicantes. La transición de era que estamos viviendo está haciendo que se tambaleen los sentidos y, con ellos, la seguridad psicológica necesaria para entender el cambio como un nuevo camino. La **búsqueda de sentido y propósito en nuestro quehacer diario** en un contexto de incertidumbre repentino y generalizado, con un montón de factores disruptivos (pandemia, digitalización, inflación...) nos ha llevado a **cuestionarnos nuestros intereses, relaciones, libertad**
- El teletrabajo o los modelos híbridos han fomentado un incremento de las cargas de trabajo autoimpuesto en la mayoría de las ocasiones por los propios empleados. En 2021, el 54% reconocía que se queda trabajando más allá de su hora de salida. Llamando la atención a cuánto tiempo de más pasan los trabajadores en su puesto por encima del exigido por su contrato laboral, el 37% de los españoles lo hacen una media de 3 días más a la semana.
- Los más afectados son los que se encuentran en un entorno digital, debido a que son más propensos al teletrabajo y están hiperconectados, lo que dificulta aislarse de las responsabilidades laborales.
- El aumento de las **cargas de trabajo, la difuminación de la línea que separa los espacios privados de los laborales, el afán por ser productivos y el miedo a perder el trabajo** ante tiempos inciertos son factores que generan estrés y ansiedad e influyen directamente en la salud mental.
- Los empleados están empezando a priorizar otras cosas más allá de la seguridad laboral, aumentando los casos de renuncias a sus puestos en los últimos años.

## NECESIDAD

“Crear contextos de confianza”



## Salud Mental. Reconocer el problema y "darte cuenta de que existe"

- La salud mental en el trabajo no solo se define por la **ausencia de estrés o burnout**, sino por los **sentimientos positivos hacia el trabajo y por un compromiso con la empresa** sostenido en el tiempo.
- EMASAGRA tienen un papel fundamental en el cuidado de la salud mental de su personal, ya que esta afecta a la productividad. Invertir en salud mental es invertir en productividad.
- No tener una planificación para crear buenos entornos de trabajo "supone un efecto negativo con costes añadidos en la búsqueda de personal, formación del puesto y gastos asociados a tener nuevo personal cada poco tiempo"
- El rol del líder debe ser el de "generar el contexto de seguridad y la oportunidad para desempeñar el trabajo lo mejor posible, así como entender bien a cada persona de su equipo y aportarles lo que necesitan para cumplir juntos una misión común"

*'La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad' (OMS)*

## ANÁLISIS DEL PROBLEMA



Nuestra apuesta para la mejora del bienestar emocional, es trabajar desde la **prevención**, proporcionando a cada persona **recursos diarios** para cuidar de su salud mental y sacar su mejor versión en el lugar de trabajo, brindando al equipo de RRHH y SSL **visibilidad** en todo momento.

En **3 fases para el personal de EMASAGRA**:

1. **Mood Tracker** - Test bienestar mensual. Autocuidado, el "gimnasio emocional" con los principales recursos, como meditaciones, lecturas, reflexiones, artículos clínicos...
2. **Guía Soporte emocional en chat** - Con un psicólogo personal siempre que lo necesite para prevención e intervención.
3. **Intervención 1a1 (45 min)** - Con un psicólogo específico según la patología a través de video sesiones de terapia.

Un **plan según nuestras necesidades**:

- **4 Formaciones/Workshop anuales** para educar a toda la empresa o a grupos de trabajo específicos sobre la importancia de la salud mental y el desarrollo personal. Ejemplo: Gestión del tiempo (entre lo profesional y lo personal), Gestión de las reuniones (cómo reducirlas), Tecno estrés (estrés tecnológico), Burn out, etc...
- **Posibilidad de sesiones profesionales de incorporación** con un terapeuta licenciado para los nuevos empleados que se incorporen a Emasagra.
- **Apoyo continuo de contenido a través de boletines mensuales y artículos profesionales** relacionados con la salud mental en el lugar de trabajo.

# NUESTRO PROGRAMA DE GESTIÓN DE SALUD MENTAL



## Emasagra - Workshops Calendar 2024

Enero

### Taller n°1: Gestión emocional y del estrés en el trabajo

- Vamos a hablar de las emociones y el estrés, así como del papel que desempeñan en nuestras vidas, sobre todo en el entorno laboral.
- Te daremos diversas recomendaciones y aprenderás de las estrategias que usan los grandes líderes para gestionarlas.

Marzo

### Taller n°2: Gestión de conflictos

- Muy pocas personas pueden decir que le gustan los conflictos, pero es verdad que son inherentes a cualquier relación humana.
- En esta sesión te invitamos a normalizar no estar de acuerdo y tener conversaciones con puntos de vista distintos, desde la empatía y el respeto y la apertura a aprender.
- La gestión de conflictos se entrena. Acompáñanos en esta sesión para aprender algunas técnicas.

Julio

### Taller n°3: A determinar - Sugerencia: Work-life Balance

- Lo dejamos abierto de momento en función del feedback que nos dareis a lo largo de la colaboración.
- Os proponemos como sugerencia el tema Equilibrio entre trabajo y vida privada. Es un tema que también ha salido de las encuestas, por parte de los empleados, y que puede venir muy bien.

Septiembre

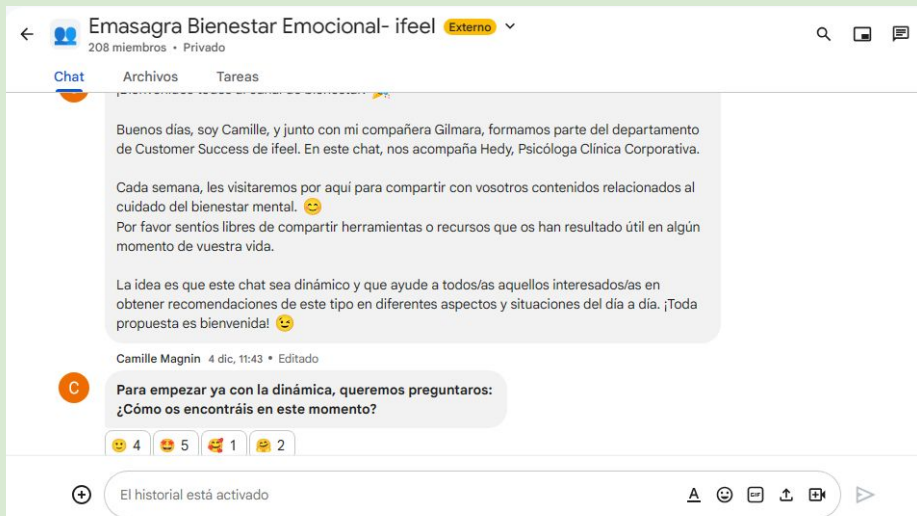
### Taller n°4: Vuelta al "cole"

- ¿Cómo te sientes después de las vacaciones? Hay muchas posibles reacciones: desorientación, cansancio, entusiasmo, miedo... Como personas, necesitamos un cierto periodo de adaptación cuando cambiamos de rutina.
- En este taller hablaremos del síndrome postvacacional, de los beneficios de volver a una rutina y de cómo reincorporarse al trabajo sin problemas.

**NUESTRO  
PROGRAMA DE  
GESTIÓN DE  
SALUD MENTAL**

# COMUNICACIÓN INTERNA CONTINUA

- Emails informativos
- Seguimiento por el Comité de SSL
- Canal de Bienestar con feedback instantáneo
- Boletines mensuales



## Lanzamiento del Canal Bienestar Emocional Emasagra + ifeel

Buenas tardes,

Nos alegramos de poder anunciar que la próxima semana comenzará a funcionar un nuevo espacio cor canal informativo facilitado por el equipo de ifeel. El objetivo de este chat, es crear un espacio seguro don podremos compartir recursos, interactuar y hablar de bienestar mental.

El lunes, el equipo de ifeel os dará la bienvenida y empezarán con una dinámica semanal en el canal. ¡Esperamos que os sea de utilidad!



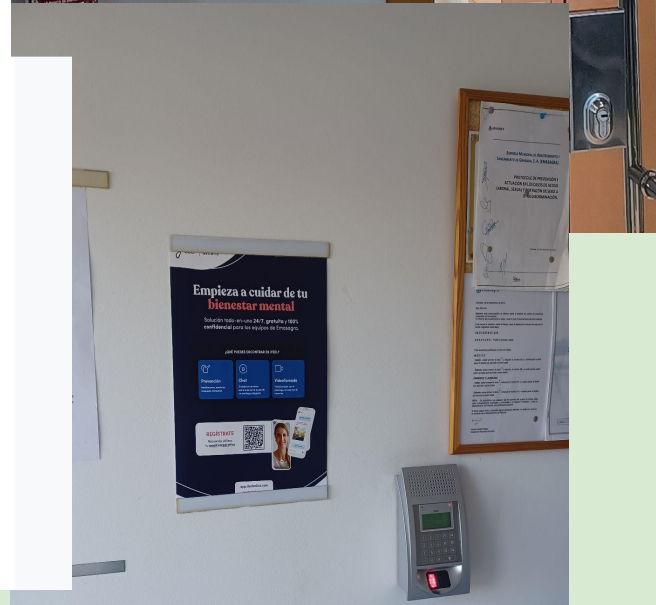
## Lanzamiento programa Bienestar Emocional Emasagra + ifeel

Buenas tardes,

Nos alegramos de poder anunciar que pronto comenzará nuestra colaboración con ifeel, nuestro nuevo beneficio de bienestar para Emasagra.

ifeel es una solución integral que combina herramientas de autocuidado, ejercicios, meditaciones, formaciones y terapia online de manera segura, 100% confidencial y gratuita para nuestros empleados.

En los próximos días vais a recibir correos con toda la información necesaria para acceder a la solución.



# NUESTRAS ACCIONES SOBRE GESTIÓN DE SALUD MENTAL



## ¡Empezamos el mes!

En este periodo del año, solemos tener una mezcla de emociones, y es totalmente normal. Reflexionar sobre las cosas que nos hacen sentir agradecidos permite centrarnos.

Hoy nos gustaría preguntaros: **¿a quién os gustaría darle las gracias hoy?**  
¡Sentíos libres de mencionar a esta persona en el chat! 😊

Acompañamos esta reflexión con esta cita sobre la gratitud.



¡Por fin nos vamos a poner cara! Mañana, estaremos hablando de "Gestión emocional y estrés en el trabajo" 🚀



Sabemos que el inicio del año puede traer desafíos, ¡así que te esperamos en este taller diseñado para apoyarte en el camino hacia un mayor bienestar! 💡



Y para inspirarte esta semana, te compartimos la siguiente cita:



Buenos días a todos 😊 Hoy, ¡vemos la gratitud a fondo!

La semana pasada, estuvimos hablando sobre *qué nos hace sentir agradecidos*.

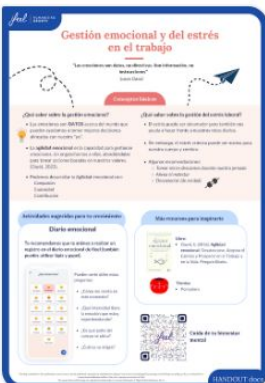
Pero, **¿qué es la gratitud exactamente, y como se siente?** 😊

Hoy traemos una infografía con las respuestas a estas preguntas, además de algunos tips sobre el impacto de cultivar la gratitud en nuestro día a día.



¡Buenos días a todos! Queremos agradecerlos por vuestra participación en el taller del viernes "Gestión Emocional y del Estrés en el Trabajo" 🌟

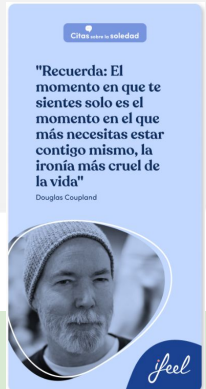
Fue un placer compartir herramientas prácticas para promover vuestro bienestar mental. 🌱 A continuación, os enviamos un resumen con los puntos clave para poder seguir aplicando estas herramientas en vuestro día a día.



**El amor propio** ❤️ Este mes, celebramos todas las formas de amor y conexión en nuestras vidas 🌟

¡Y es el momento perfecto para practicar el amor propio! **¿Cuál emoji describe mejor tu plan para dedicarte tiempo a ti mismo este mes?** ✨💬

- Spa en casa
- Hacer ejercicio
- Leer un buen libro
- Aprender nuevas recetas
- Crear algo nuevo
- Otros



Sabemos que la **tecnología es clave** para potenciar nuestro desarrollo personal, y está en nuestra mano decidir **cómo y para qué la usamos**. En este video de 3 minutos, **hablaremos de hábitos digitales y cómo nos puede ayudar a desbloquear este potencial**.



Desconexión\_Digital\_ifeel.mp4

**Prepárate para superar el miedo al fracaso juntos** 🧑

¡Vamos a convertir los desafíos en oportunidades! ✨

¿Estás listo?



Miedo al fracaso.mp4

EMPLEO

## Emasagra pone en marcha un programa de bienestar emocional para sus trabajadores

miércoles, 21 de febrero de 2024  
9° / 19° 

GranadaDigital 



ÚNETE

GRANADA PROVINCIA DEPORTES VÍDEOS TWITCH PODCAST MÁS 

inglés en la A-92 Investigan a seis personas por el robo de más de una tonelada de aceituna Arranca la elaboración del documen

GRANADA

## Emasagra pone en marcha un programa de bienestar emocional para su plantilla

 Emasagra  
@Emasagra

Emasagra pone en marcha un programa de bienestar emocional, consciente de la importancia que tiene la [#SaludMental](#) de todas las personas que integran su plantilla.

Más información [acortar.link/NF2Ls8](https://acortar.link/NF2Ls8)



12:06 p. m. · 24 oct. 2023 · 379 Reproducciones

 Emasagra  
@Emasagra

“Salud Mental, Salud Mundial: Un derecho Universal”

Hoy, [#DíaMundialDeLaSaludMental](#) ponemos el foco en la importancia de velar por la salud mental de los empleados/as.

En Emasagra contamos con un programa para el cuidado emocional y el bienestar de nuestra plantilla

[#SaludMental](#)

Una de las mejores maneras de reducir el estrés es aceptar las cosas que no puedes controlar.

-  
M.P. Neary

*Jeel*



Mantén tu salud emocional en forma

Controla y mejora tu equilibrio emocional a través de apoyo profesional, ejercicios y un rastreador de estado de ánimo.

# NUESTRAS ACCIONES SOBRE GESTIÓN DE SALUD MENTAL

## OCTUBRE 2023



## NOVIEMBRE 2023



# NUESTROS RESULTADOS CLAVE OCTUBRE 2023-ENERO 2024



## Resultados Clave

Prevención



**100** sesiones de autocuidado *este mes*

Empleados activos  
**10**

Total Registros  
**100**

Intervención



**10** sesiones de chat profesional *este mes*

Temas recurrentes en terapia



Ansiedad



Desarrollo personal



Habilidades Sociales

Empleados en proceso terapéutico *este mes*



**5**

*En terapia por chat*



**1**

*En terapia por video llamada*

**NUESTROS RESULTADOS CLAVE OCTUBRE 2023-ENERO 2024**

# ¿QUÉ ESTÁ APORTANDO A LA EMPRESA ESTA INICIATIVA?

- Gestión de riesgos psicosociales
- Disminución del absentismo
- ROI directo e indirecto



## FEEDBACK

¿Te escuchamos! (5/5) 0 0  
**¡Nos veremos nuevamente! ¿Hay algún tema en específico que quisieras abordar en próximos talleres?**

- Gestión de personas que por edad y circunstancias, necesitan "creer que pueden" para afrontar nuevos proyectos/retos
- Cuando entre a la herramienta aportaré más información. Muchas gracias
- Aspectos generales para mejorar calidad- bienestar en el día a día del trabajo
- Resolución conflictos entre compañeros/as de trabajo.
- No
- Gestionar el estrés
- ansiedad

Wordcloud poll

En una palabra, hoy me siento... 0 3 3

Fuerte, pero no mucho.  
 Estresada Estupendo Regular Cansada  
 #2995049 Genial  
 Tranquila **Bien** Saturada  
 Positiva Feliz Cansado Bastante bien

Open text poll

¿Qué te gustaría empezar a hacer para cuidar de tu bienestar mental? 0 2 0  
 (1/2)

- Poder vivir más el ahora y dejar de pensar en el futuro
- Eepartir abrazos
- Sonreír a diario
- No hacerle caso a las redes sociales hay mucho malo
- Relaciones entre el personal, sin envidias ni tensiones.
- Evitar las relaciones tóxicas
- Cuidar primero la calidad de mi descanso
- Dedicarme más tiempo
- Eliminar el estrés
- Desconectar
- Meditación interior
- Dedicar tiempo para mí
- Dormir un poco más
- Tomarse tiempo para uno mismo
- Querermé más
- Dejar de pensar
- Poner nombre a lo que me pasa
- Liberarme de mis miedos.
- Saber como no dar tanta importancia a lo que no lo tiene
- Empezar a controlar mis horas de sueño
- Dedicarme más tiempo
- meditar, permitirme hablar de

slido

**NUESTROS  
 RESULTADOS  
 CLAVE OCTUBRE  
 2023-ENERO 2024**

