

10 OCTUBRE •

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2026

Cuidar la salud mental y el bienestar psicológico, transformar juntos y construir un futuro saludable es una responsabilidad compartida.



COMPROMISOS CON LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

1 Priorizar el bienestar

Integrar la salud mental y el bienestar psicológico en la estrategia, las decisiones y la cultura de la organización. Cuidar a las personas es también cuidar la salud de la empresa.



2 Prevenir los riesgos psicosociales

Identificar, evaluar y reducir los factores de la organización del trabajo que pueden afectar al bienestar y a la salud de las personas, actuando sobre sus causas.



3 Diseñar trabajos saludables

Adecuar las cargas de trabajo, los ritmos, los horarios, las funciones y los recursos. Favorecer la autonomía, la claridad de rol y unas condiciones que permitan realizar el trabajo de forma saludable.



4 Promover un liderazgo saludable

Formar y apoyar a quienes lideran para que ejerzan un liderazgo basado en el respeto, la confianza, la comunicación, la escucha, el apoyo y el reconocimiento.



5 Construir una cultura libre de estigma

Hablar de salud mental con naturalidad, respeto y sin prejuicios. Garantizar que expresar una dificultad o pedir ayuda no implique discriminación ni consecuencias negativas.



6 Respetar los límites y favorecer la conciliación

Proteger los tiempos de descanso, facilitar la desconexión digital y promover la conciliación y el equilibrio entre la vida laboral y personal.



7 Escuchar y dar participación

Incorporar la voz de las personas trabajadoras en las decisiones que afectan a su actividad y a la organización del trabajo. Escuchar las señales de malestar y convertirlas en oportunidades de mejora.



8 Reconocer, incluir y valorar

Reconocer las aportaciones y el esfuerzo, favorecer el desarrollo profesional y construir entornos inclusivos donde se respeten la diversidad y la igualdad de oportunidades.



9 Facilitar apoyo y continuidad

Proporcionar información, formación y recursos para afrontar las dificultades y facilitar el acceso a apoyo profesional cuando sea necesario. Proteger la confidencialidad y adaptar el trabajo y la reincorporación cuando proceda.



10 Evaluar, aprender y mejorar

Establecer objetivos, medidas, responsables y plazos. Evaluar el impacto de las actuaciones y promover una mejora continua de las condiciones de trabajo y del bienestar psicológico.



UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE



PREVIENE
los riesgos.



ESCUCHA
las necesidades.



ACTÚA
ante las dificultades.



INCLUYE
y respeta la diversidad.



ACOMPaña
cuando se necesita apoyo.



EVALÚA
las medidas adoptadas.



MEJORA
de forma continua.



MÁXIMA
La salud mental
también es trabajo