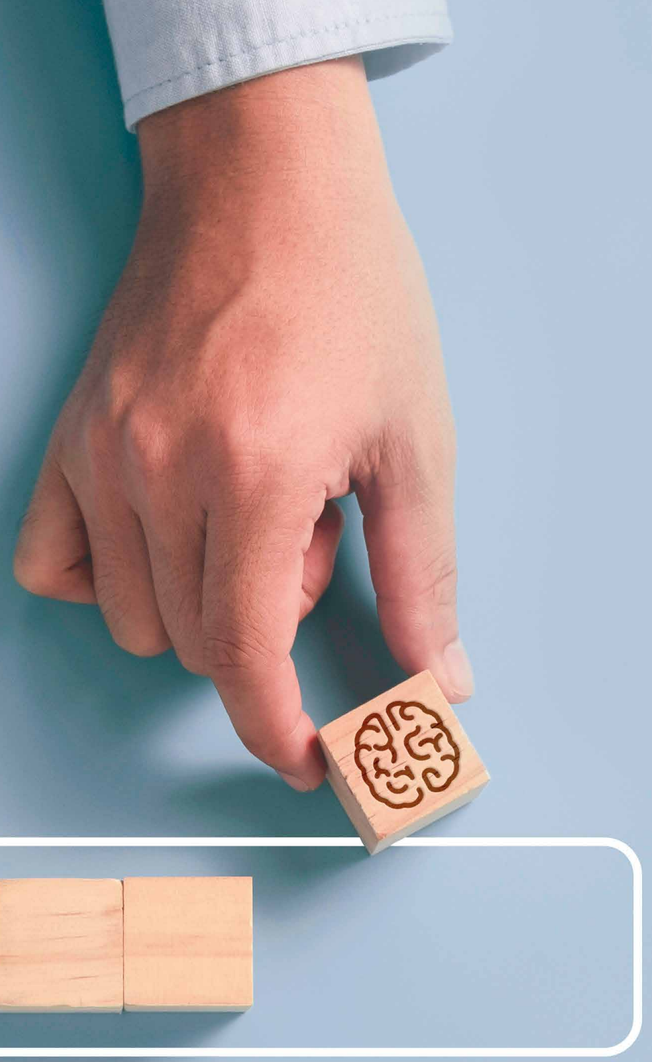
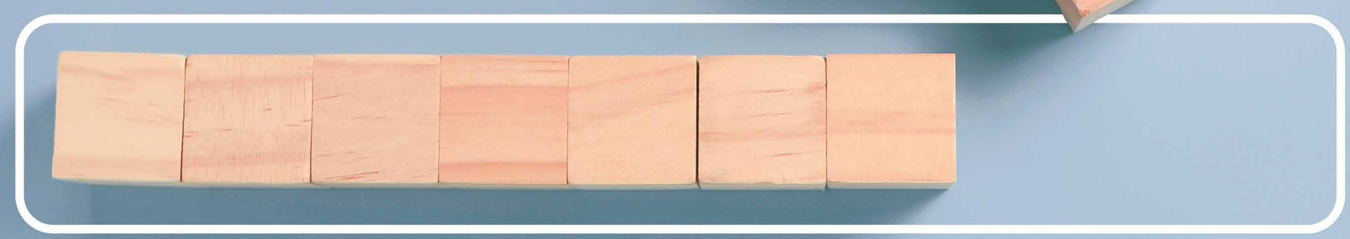
Salud mental y bienestar en el trabajo





Adaptaciones para cuidar la salud mental

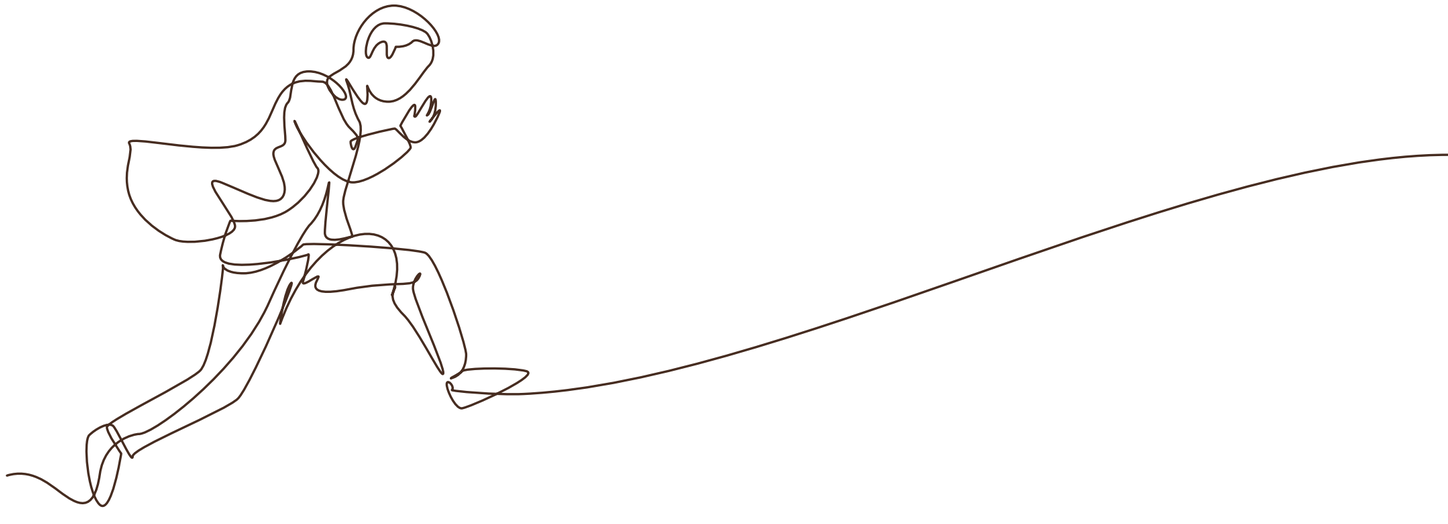
federación SALUD MENTAL Castilla y León

Beneficios de las adaptaciones para el bienestar psicosocial.

Para cuidar la salud mental de todas las personas contratadas en la empresa es necesario realizar desde su incorporación al puesto de trabajo ciertas adaptaciones, también llamados "ajustes necesarios o razonables". Estas adaptaciones no sólo ayudan y benefician al personal que compone la empresa/organización, sino que también de una forma global mejoran el servicio al cliente y a la vez la productividad del equipo/personas.

- **El personal de la empresa desarrollará su labor de forma más cómoda y positiva.**
- **Revierte en una mejora de la productividad y desempeño de su trabajo.**
- **Mejor clima laboral.**
- **Reducción de las bajas médicas debido a crisis o problemas de salud mental.**
- **Disminuyen los conflictos entre las personas, mejorando las relaciones personales en el ámbito de trabajo.**

Es interesante destacar que las adaptaciones no solo benefician a las personas con problemas de salud mental. Algunos de estos ajustes se pueden hacer extensivos al resto de la plantilla y ayudan a cuidar la salud mental de todas las personas trabajadoras, tengan o no discapacidad.

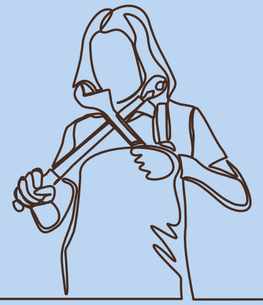


¿Qué son las adaptaciones al puesto de trabajo?

Las adaptaciones son aquellos ajustes que se pueden implementar en el puesto de trabajo y en el entorno laboral para facilitar a las personas que trabajan en la empresa la realización de su tarea diaria.

Pueden ser adaptaciones físicas, como la instalación de rampas o ascensores para facilitar el acceso al centro de trabajo de personas con movilidad reducida, o también, aunque menos conocidas, adaptaciones de tipo ambiental y/o de flexibilidad respecto a la forma y tiempos en los que acometer la jornada laboral.

La finalidad de las adaptaciones es adecuar el puesto de trabajo a las características y condiciones de cada miembro de la plantilla para eliminar posibles barreras o factores que dificulten el desarrollo del trabajo.



DECÁLOGO

Recomendaciones para optimizar las adaptaciones de puestos de trabajo en la empresa

1º Realización de evaluaciones de riesgos psicosociales.

2º Plan de trabajo para cuidar la salud mental, con la finalidad de mejorar el bienestar laboral y psicosocial de todos y todas.

3º Formación para sensibilizar tanto sobre diversidad como en el autocuidado de la salud mental.

4º Mejorar la comunicación y generar un ambiente de cercanía y confianza es imprescindible para que el clima laboral sea positivo.

5º Fomentar el respeto a la diversidad y poner en valor las capacidades de todas las personas.

DECÁLOGO

Recomendaciones para optimizar las adaptaciones de puestos de trabajo en la empresa

6º Fomentar espíritu de equipo y participación, con una comunicación cercana y transparente.

7º Ajustar tiempos a la carga de trabajo, evitando una sobrecarga y cuidando de esa forma su salud física y mental.

8º Es positivo ofrecer apoyo psicológico dentro de la empresa.

9º Un trabajo digno donde el salario esté acorde a las funciones que se desarrollan puede aumentar la motivación y satisfacción respecto a su empresa.

10º La flexibilidad ha de estar presente a la hora de hacer adaptaciones o ajustes en el puesto de trabajo.

ESCANEA ESTE CÓDIGO QR

Descárgate la guía completa

Para más información:

Elaborado por:

federación SALUD MENTAL Castilla y León

Financiado por:

Fundación ONCE

www.saludmentalcyl.org