



La Salud Mental en México

La crisis del COVID-19 **aumentó el grado de incertidumbre en todo el mundo**, lo que está causando **desorientación, la sensación de pérdida de control y también perturbación emocional**.

La salud mental y el bienestar son importantes al momento de **influir en el pensamiento del individuo**, en las interacciones con otras personas, en el disfrute de la vida, entre otros.

En México las súper empresas están implementando programas de bienestar, los cuales se podrían definir como un conjunto de actividades y beneficios que llegan a promover el bienestar en el trabajo, estas actividades pueden llegar a ser **físicas, socio-culturales, e incluso de salud mental**.

A primera vista se puede pensar que estos programas únicamente benefician al empleado, sin embargo, también tienen múltiples ventajas para las empresas, como una mayor productividad, motivación y felicidad de los empleados. Cada colaborador del sector, industria o modelo de negocio que sea, debe tener la capacidad de formular diferentes preguntas para conocer y entender la salud mental de sus colaboradores, la cual contribuirá no solo a una mayor productividad en el lugar de trabajo, sino también a crear un ambiente de confianza y respeto, donde se toman en consideración aspectos de bienestar físicos y emocionales.

Cifras de salud mental

- Los trastornos de depresión y ansiedad tienen un costo de **1 billón de dólares anuales** en pérdida de productividad.
- La depresión afecta a más de **300 millones de personas** y es la principal causa mundial de discapacidad.
- Las discapacidades por depresión se extienden por largo tiempo **(entre seis meses a un año)**.
- Para el 2030 se estima que los costos relacionados con los problemas de salud mental serán de aproximadamente 16 billones de dólares.

Fuente: EY México

¿Cómo podemos fomentar la salud mental de nuestros trabajadores?

Desde BHR Human Capital Solutions contamos con programas de Transformación Cultural, realizando intervenciones concretas en los procesos, metodologías y conductas de los colaboradores, con el objetivo de alinearse a una visión y objetivos comunes que reflejen el ADN de la compañía y con los cuales se comprometan todos los colaboradores.