

# BIENESTAR EMOCIONAL

## QUÉ ES

Capacidad de crear un entorno de trabajo que promueva el **bienestar emocional**, favoreciendo un entorno que **beneficie la salud mental** del personal trabajador en el desempeño del puesto de trabajo de manera permanente.

## MEDIDAS

- Implantar una cultura organizacional que promueva la **empatía y compañerismo** entre la plantilla: grupos de apoyo, recursos para el manejo del estrés, asesoramiento...
- Promover canales de **comunicación transparentes** que favorezcan el poder compartir preocupaciones, necesidades y opiniones: Reuniones de equipo, buzón de sugerencias...
- **Poner en valor** y reconocer el **trabajo** de la plantilla individual y en equipo.
- Poner en marcha programas que favorezcan el **desarrollo y crecimiento profesional**.
- Incluir programas de **gestión del estrés** y presión laboral.
- Fomentar **descansos** y periodos de **desconexión** laboral.

## RECUERDA

- Empatía
- Salud mental
- Reconocimiento
- Gestión del estrés

## FUENTES

<https://inforges.es/blog/importancia-del-bienestar-emocional-en-el-trabajo/#::~:~:text=Es%20la%20capacidad%20de%20reconocer,nuestro%20desempe%C3%B1o%20y%20satisfacci%C3%B3n%20laboral.>

<https://www.agioglobal.com/mente-sana-equipo-productivo-bienestar-emocional/>