

4 pasos para gestionar la salud mental

En tu rol de líder, ¿qué puedes hacer para gestionar la salud mental de tus colaboradores?

1 Observa

Cualquier cambio en su conducta o actitud frente al trabajo, sus compañeros o hacia ti, así como cambios en su estado de ánimo.

2 Indaga

Pregúntale a tus colaboradores cómo se sienten con cierta regularidad. Pon sobre la mesa la importancia del cuidado de la salud mental y haz que éste sea un tema normal para discutir.

3 Escucha

- Presta atención sin interrumpir.
- Exprésale señales de respeto y preocupación frente a lo que está expresando.
- Muestra empatía con sus emociones y preocupaciones.

4 Conecta y acompaña





- Ofrécele tu ayuda y exploren juntos qué ajustes podrían aplicarse en su trabajo para ayudarlo (delegar tareas a otros compañeros, priorizar entregas, flexibilizar la jornada laboral, entre otros).
- Si tu colaborador, dada la situación que esté atravesando, te pide tiempo libre, evalúa las siguientes opciones: capacidad del equipo para estar sin él/ella un plazo definido, , explora los beneficios de flexibilidad que ofrece la Cía. y que podrían darle el tiempo que tu colaborador necesita.
- Si notas que la situación lo amerita, coméntale que tiene a su disposición la línea de soporte psicológico para contención emocional (gratuita y confidencial).

Horarios y canales de atención:

El servicio funciona de lunes a viernes en los horarios de atención del país en que resides para consultas de rutina. En caso de una urgencia psicológica o crisis emocional, la asistencia será inmediata.

Canales de atención:

A. Telefónico:

País	#Internacional (gratuito)	#Nacional	Horario de atención
 Chile	-	(2) 2245 1867	9am – 7pm
 Colombia	01 800 954 5724	(1)3819644	5am – 10pm
 Panamá	800 25 88	836 5728	5am – 10pm
 Perú	0 800 52038	(01) 7097828	5am – 10pm

B. Correo electrónico:

Envía un mail a:
eapconsultas@eaplatina.com

C. Portal Web + App “+Bienestar”:

Web: www.portaldebienestar.com/Account/Login
App: + Bienestar

Accede a la web y al app, colocando estos datos la primera vez:

Usuario: credicorcapital
Clave: bienestar

Nota: solo al ingresar al App podrás gestionar un nuevo usuario y clave.