



# Prevención de salud mental en la empresa

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA  
 **IMQ Amsa**  
PSIKOLOGIJA ETA PSIKIATRIA



***Se estima que una de cada cuatro bajas en España es por el estrés, es decir, un 25%, es un problema que afecta al 54% de la población activa.***

***El estrés en el trabajo puede afectar a cualquier persona de cualquier nivel. En Europa, es el segundo problema de salud más común en el trabajo, afectando al 22% de las personas trabajadoras.***

***La situación sanitaria de los últimos años ha provocado un contexto de incertidumbre que ha agravado la salud mental de la población.***

Estrategia Nacional de Salud Mental 2022-2026.

La problemática relacionada con la Salud Mental está cada vez más presente en la sociedad y se refleja de manera evidente en el ámbito laboral repercutiendo en los niveles de absentismo, clima laboral, conflictos interpersonales, y presencia de síntomas de ansiedad y estrés.

En 2021, el absentismo laboral tuvo un coste bruto estimado para el conjunto de la economía de 37.000 millones de euros. Asimismo, se estima que el coste económico anual del estrés laboral en Europa ronda los 20.000 millones de euros.

Ante estos datos, IMQ Amsa ha visto la necesidad de poner al servicio de la empresas un programa de prevención de la salud mental que atienda, cuide y promueva el bienestar emocional de sus empleados.

¿Quieres conocer más?

# INFORMACIÓN GENERAL

El trabajo es uno de los principales determinantes de la salud física y mental de las personas y, en los momentos actuales, en los que el trabajo ha sufrido y está sufriendo cambios continuos y sustanciales en su organización, esa afectación puede dar lugar a problemas de salud mental. Por tanto, IMQ Amsa pone a disposición de las organizaciones un nuevo servicio de prevención y promoción de la salud mental.

## ¿A QUIÉN SE DIRIGE?

- Empresas u organizaciones de cualquier sector.
- Entidades públicas y/o privadas.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

IMQ Amsa ofrece un servicio dirigido a todos los agentes sociales implicados en una organización, que centra sus esfuerzos, por un lado, en la puesta en marcha de actividades preventivas con las cuales reducir la aparición de todos aquellos riesgos psicosociales derivados de la actividad laboral, y por otro lado, el desarrollo de acciones encaminadas a la promoción de la salud mental que permiten un crecimiento psicológico óptimo para la mejora de la calidad de vida y bienestar emocional de las personas.

## SERVICIOS



## ¿ES OBLIGATORIO DISPONER DE TODOS LOS SERVICIOS EN EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL?

En absoluto, puedes conformar tu programa de prevención escogiendo los servicios que más se adapten a las necesidades reales de tu organización.

# ESTÁNDARES DE CALIDAD.

*En IMQ Amsa ofrecemos un servicio con altos estándares de calidad, en constante mejora y aportando valor a lo que verdaderamente importa. A continuación, destacamos las características principales de nuestro nuevo servicio de prevención.*

Equipo profesional formado por Psiquiatras y Psicólogos/as referentes en el ámbito de la salud mental.

Metodología de trabajo respaldada y avalada por una entidad académica e investigadora de referencia.

Atención personalizada, ajustada a las demandas específicas de nuestros clientes. Planes a medida para cada organización.

Multicanalidad. Estamos cerca de ti, realizamos formaciones y sesiones grupales de manera presencial. Asimismo, apostamos por las nuevas tecnologías y ofrecemos una plataforma digital que complemente el resto de servicios.

Nos importa tu privacidad y confidencialidad. Las plataformas digitales desarrolladas han pasado estrictos controles y auditorías de ciberseguridad con el objetivo de proteger y salvaguardar la información.

Te lo ponemos fácil. IMQ Amsa forma parte del Registro de Entidades de Formación por lo que las empresas que contraten nuestras formaciones podrán beneficiarse de las bonificaciones que Fundae pone a disposición de las organizaciones.

En colaboración con:

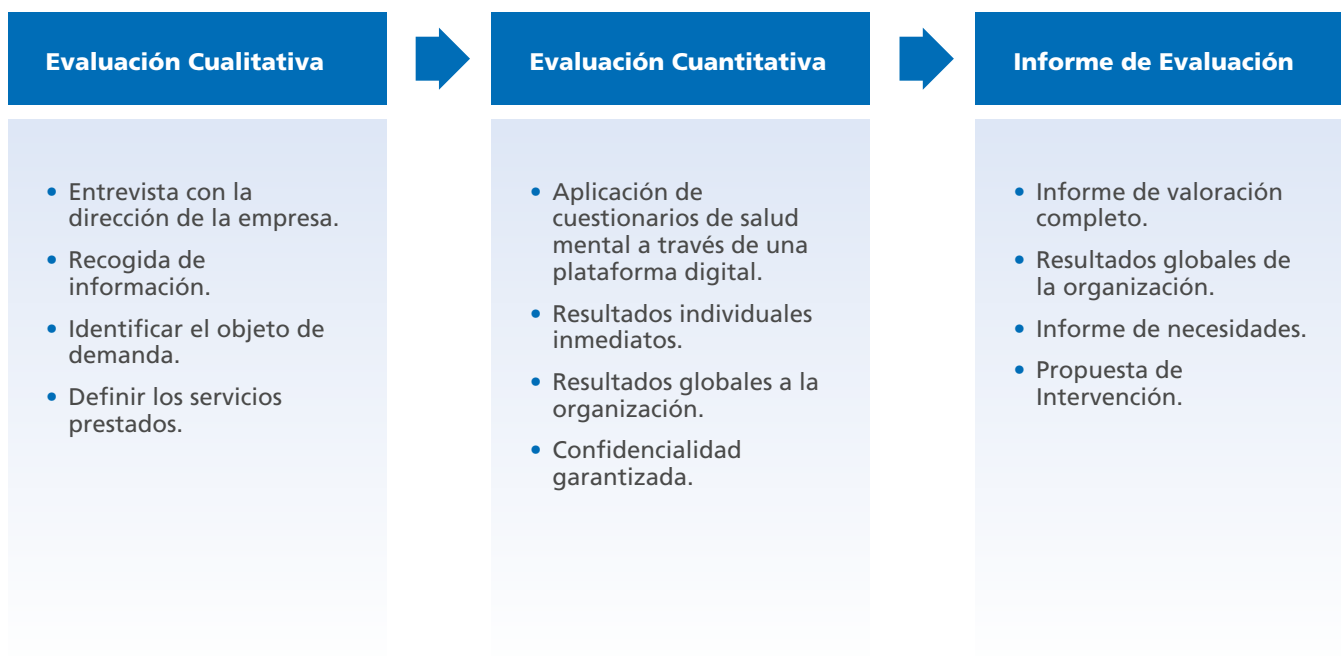


**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

# EVALUACIÓN

El servicio de evaluación se centra en llevar a cabo una “fotografía” de la situación psicológica de los empleados de la organización. Es un programa de detección precoz de aquellos empleados de la organización en riesgo de alteración emocional con el objetivo de evitar el avance de la sintomatología.

Para ello, a través de evaluaciones cuantitativas y cualitativas, IMQ Amsa proporciona a la organización un informe completo el cual incluye los resultados globales del proceso de evaluación, un informe de necesidades y una propuesta de intervención.



# INTERVENCIÓN

IMQ Amsa ha diseñado un conjunto de actividades y medidas terapéuticas encaminadas a reducir los riesgos de alteración emocional, promocionar la salud mental, favorecer un adecuado clima laboral y mejorar el bienestar emocional de los empleados.

Las medidas adoptadas se desarrollarán combinando la modalidad presencial y online, así como en formatos grupales e individuales persiguiendo los siguientes objetivos:

- Ofrecer un espacio de acompañamiento psicológico.
- Poner el foco en los aspectos positivos y fortalezas de los empleados de la organización.
- Adquirir estrategias de afrontamiento adaptativas.
- Ofrecer espacios de oxigenación y liberación de la tensión.
- Aumentar los canales de comunicación efectivos.
- Desarrollar soluciones y estrategias para afrontar de manera positiva diversos desafíos.
- Reducir los niveles de conflictividad organizacional.
- Aumentar los niveles de motivación y por ende el clima laboral de la organización.
- Fomentar una cultura organizacional resiliente.





# INTERVENCIÓN

## ¿DE QUÉ MANERA?

### 1- GRUPOS DE GESTIÓN EMOCIONAL

A través de dinámicas grupales moderadas por un profesional de la psicología se generará un espacio de reflexión, conocimiento y aprendizaje en el cual los protagonistas serán los empleados. Se abordarán las principales variables psicológicas que influyen en el trabajo, fomentando el autoconocimiento, la adquisición de habilidades y la mejora del bienestar personal.

### 2- ACCIONES FORMATIVAS

A lo largo del año se propondrán diferentes actividades formativas a los empleados de la organización tratando diversos temas de su interés. Temas tales como, pareja, familia, educación, conciliación familiar, salud mental, alternativas de ocio y tiempo libre, actividad física/deportiva serán abordadas en sesiones formativas para incidir positivamente en la dinámica de los empleados de la organización.

### 3- ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO

El servicio servirá para tener un canal abierto de consultas (mail, chat) entre los empleados y el psicólogo asignado de manera puntual. Asimismo, dicho servicio ofrece también un asesoramiento psicológico al departamento de dirección y/o recursos humanos ante cualquier problemática que pueda surgir en el día a día (gestión y manejo de situaciones conflictivas, toma de decisiones importantes con respecto a los empleados de la empresa) durante las franjas horarias acordadas entre ambas entidades.

### 4- PSICOTERAPIA ONLINE

El servicio de psicoterapia pretende ofrecer un espacio de apoyo psicológico individualizado a los empleados de la organización que lo necesiten. A través de las nuevas tecnologías, IMQ Amsa apuesta por ofrecer las sesiones vía online con el objetivo de facilitar el acceso a la psicoterapia.

#### Grupos de Gestión Emocional

- Grupos de 8 a 15 personas.
- Modalidad: Presencial.
- Duración 60-90 minutos.
- 8 sesiones anuales.

#### Acciones Formativas

- Formación en materia de salud mental, bienestar emocional y conciliación entre vida personal y laboral que busca realizar acciones de sensibilización y prevención.
- Modalidad: Presencial u Online.
- Duración: 2 horas por formación.
- 3 formaciones anuales.

#### Asesoramiento Psicológico

- Atención, orientación y consultas breves a empleados/as y dirección de empresa.
- Canal de comunicación vía mail o chat.

#### Psicoterapia Online

- Sesiones de Psicología Duración: 45 minutos.
- Videollamadas a través de plataforma digital.
- Confidencialidad y Privacidad de acuerdo a Código Deontológico Profesional y legislación vigente.

# SEGUIMIENTO

Las organizaciones tienen la posibilidad de disponer de un servicio complementario de seguimiento y acompañamiento para los empleados.

A través de la plataforma web o aplicación móvil de IMQ Amsa se ofrece un servicio que incluye varias funcionalidades:



## SEGUIMIENTO

La aplicación cuenta con un sistema automatizado en el cual los empleados pueden registrar su estado emocional diariamente y en base a su estado, se le recomienda o sugiere la realización de ejercicios psicológicos.

## RECURSOS DIGITALES

En la plataforma digital, los/as empleados/as cuentan con diversos contenidos audiovisuales tales como, videos, podcast, artículos y webinars mensuales. Para ello, IMQ Amsa colabora con Yees! en la elaboración de contenido digital.

## ACOMPañAMIENTO ONLINE

Tal y como se ha comentado en el apartado de Intervención. IMQ-Amsa ofrece un canal de comunicación vía chat al cual los empleados pueden recurrir ante situaciones de estrés puntual, preocupaciones, surgimiento de obstáculos o problemas extraordinarios con el objetivo de que las personas se sientan escuchadas y acompañadas en su día a día.

### Seguimiento

- Seguimiento diario del estado emocional.
- Reportes mensuales a la organización salvaguardando la confidencialidad.
- Aplicación anual del Cuestionario General de Salud Mental.
- Reformulación de objetivos.

### Recursos Digitales

- Contenido digital personalizado basado en sus preferencias y estado emocional.
- Ejercicios psicológicos recomendados.
- Videos con temáticas relacionadas con la salud mental.
- Webinars mensuales.
- Lectura de artículos de interés.

### Acompañamiento

- Posibilidad de mantener contacto vía chat con un Psicólogo y poder solventar dificultades y/o obstáculos comunes.



PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA



PSIKOLOGIA ETA PSIKIATRIA

**Consultas Externas**  
Manuel Allende 19-bis, 1º  
48010 - Bilbao

**Hospital de Día**  
Heros 28, 1º dcha.  
48009 - Bilbao

**Servicio Infanto-Juvenil**  
Alda. Recalde 44, 1º dcha.  
48009 - Bilbao

**Hospitalización y Urgencias 24 H**  
Hospital San Juan de Dios  
Avda. Murrieta 70, 48980 - Santurtzi

☎ At. cliente: 94 494 70 71  
Urgencias: 94 468 46 98

✉ info@imqamsa.es  
www.imqamsa.es

