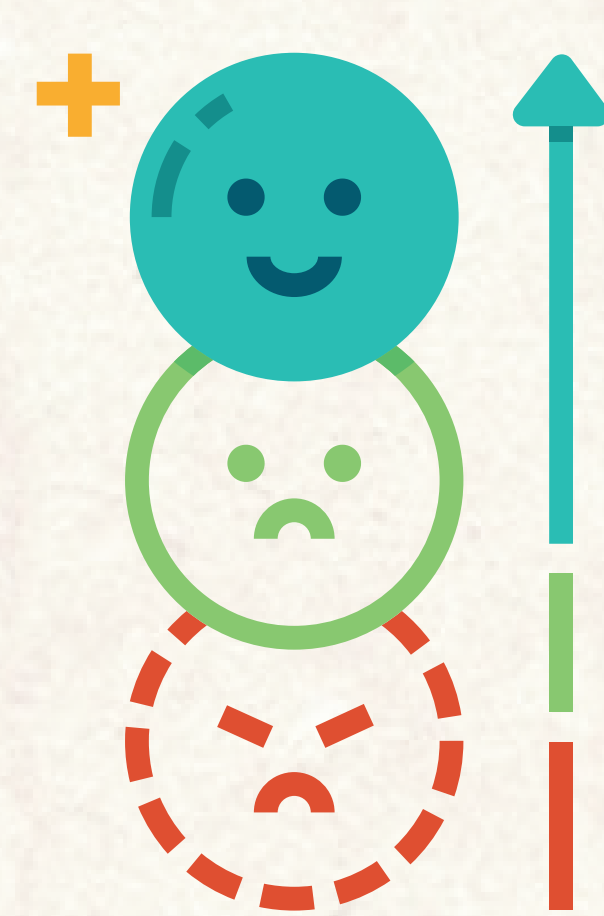


# PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOSOCIAL (PBP)



## Introducción

Actualmente, hay un interés mundial en favorecer la calidad de vida física y psicológica de los trabajadores en las organizaciones. Durante la pandemia por COVID-19 incrementaron los Factores de Riesgo Psicosocial (FRPS) debido al aislamiento y contexto social; se hicieron más evidentes los síntomas de ansiedad y depresión, y complicaciones en la convivencia familiar. Esta situación propició la creación del Programa de Bienestar Psicosocial (PBP) en Siemens.

## Objetivo

Identificar, mitigar y prevenir los (FRPS) con el desarrollo de herramientas emocionales efectivas, competencias en seguridad mental, participación activa, concientización, políticas organizacionales de inclusión y prevención, desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo.

## Descripción

El PBP se divide en tres categorías:



### 1.Prevenir FRPS

- Creación de comité multidisciplinario.
- Cumplimiento legal NOM-035-STPS-2018.
- Evaluaciones programadas de detección.
- Implementación de canales de comunicación seguros y confiables para la generación de reportes.

### 2.Promover

- Calendario de actividades físicas y recreativas.
- Programa de capacitación y talleres acorde a perfil de puesto.
- Creación y capacitación de Brigada de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

### 3.Apoyar

- Sesiones de psicoterapia durante la jornada laboral con especialista en espacio físico exclusivo.
- Tratamiento multidisciplinario gratuito (nutrición, psiquiatría, fisioterapia).
- Evaluación y tratamiento por acontecimientos traumáticos severos.
- Intervenciones grupales para: manejo del estrés, duelo, resolución de conflictos.
- Prevención de adicciones.

## Resultados

### Prevenir

- Comité de FRPS activo.
- Intervención oportuna y disminución del riesgo de 9 áreas con riesgo alto de FRPS.
- "ESFUERZO NOTABLE" en auditoría ISO 45k por cumplimiento a NOM-035-SPTS-2018
- Uso efectivo del mecanismo de denuncias de FRPS con 22 reportes atendidos oportunamente

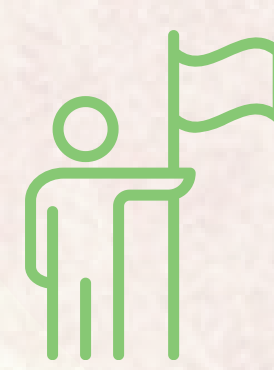
### Promover



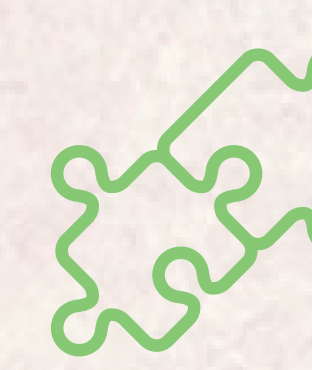
>600 participantes en act. deportivas y recreativas.



Brigada PAP activa.



100% líderes capacitados en salud mental.



Dinámicas de integración al arranque de turno.



5 talleres impartidos.



### Apoyar

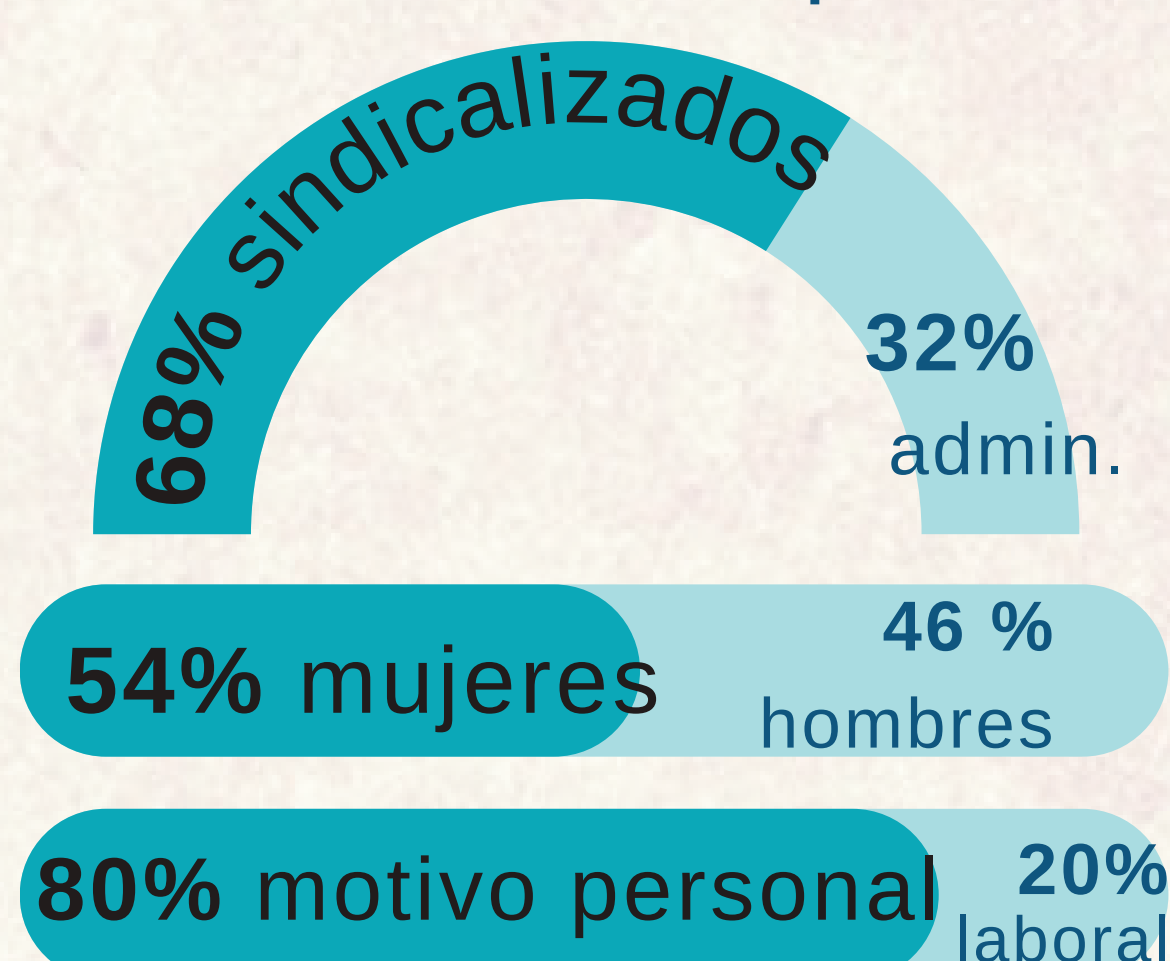
174 personas con trastornos de salud mental atendidas.

555 sesiones de psicoterapia en sitio.

3 intervenciones grupales con plan de acción personalizado.

3 derivaciones a **psiquiatría**.

**Campaña** prevención de **adicciones** en colaboración con CONADIC.



## Conclusiones

Con el PBP se ha logrado concientizar a los trabajadores en temas de salud mental y fomentar una cultura de la prevención que permita mentes y entornos de trabajo más saludables. No puede pensarse la seguridad y la salud de los trabajadores sin la salud mental, el PBP impulsa toda aquella acción en donde el trabajador es lo más importante. Un ambiente de trabajo saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino para hacer un aporte positivo a la productividad, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general.