FUNDACION ARTISTICA
PINCEL DE ALEGRIA

JARDIN INFANTIL INDEPENDENCIA

Formato de Acta 01 FOR-PINCEL-2025

ACTA No ____

Fecha: 21 de marzo de 2025

Hora: 4.35 pm

Lugar: Jardín Infantil Independencia

Tema: Jornada de bienestar – la importancia de la salud mental en el ambiente laboral.

Asistentes: Talento humano.

Orden del Dia: Socialización

Objetivo: Crear ambientes amenos con la intención de garantizar espacios de relajación y esparcimiento, para el talento humano fortaleciendo a su vez la salud mental.

Desarrollo: Siendo las 04:35 pm, se invitó a todo el talento humano con la intención de tener una jornada de bienestar amena y agradable. En primer momento, invitamos a todas las participantes a realizar unos ejercicios de respiración y relajación; con el objetivo de fortalecer su sistema respiratorio realizando prácticas de respiración consciente y profunda. Después, se realizó una charla sobre la importancia de la salud mental, definiendo así: como: "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Por lo tanto, se reconocía como una dimensión mental dentro de la salud de las personas. Y va más allá diciendo que no se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino que implica un bienestar.

Powered by CamScanner

¿Por qué es importante la salud mental en el trabajo?

El ambiente laboral y la forma en la que se gestiona el trabajo influyen directamente en la salud mental del talento humano. De hecho, los trastornos mentales son el segundo problema de salud más común en el ámbito laboral. Por lo tanto, las organizaciones deben asumir un rol activo y promover acciones eficaces en el lugar de trabajo para contribuir al bienestar de sus empleados.

La buena salud mental en el trabajo está estrechamente relacionada con los resultados económicos positivos, el manejo de conflictos, la satisfacción de los clientes y el logro de la eficiencia organizacional.

Un empleado feliz será mucho más productivo, estará más comprometido con la empresa, cometerá menos errores y ofrecerá un mejor servicio al cliente; sobre todo, y entre otros aspectos, si entiende el propósito de su trabajo y recibe apoyo a su salud mental en el entorno laboral. A nivel general, aumenta la competitividad de la organización.

Por esta razón, es necesario tener en cuenta estas dos concepciones para medir la certeza de la salud mental en el espacio laboral. Comunicación clara y precisa: crear canales de comunicación bidireccionales de *feedback* y evaluación favorece el bienestar de los empleados, así como establecer objetivos claros. Estos se sienten más valorados y entienden qué es lo que la empresa espera de ellos, lo que aumenta su motivación y por tanto su autoestima.

Seguimiento de cada empleado: tanto para detectar posibles problemas como ausencias continuas o bajas por enfermedad frecuentes, como para potenciar el crecimiento y desarrollo de un empleado, es importante llevar a cabo un seguimiento de su evolución dentro de la empresa.

Posteriormente, se abrió un espacio de dialogo donde las invitadas compartieron sus conocimientos sobre el tema, brindando así opiniones con el fin de fortalecer el ambiente laboral y a su vez dando respuestas a inquietudes que se fuesen presentando durante la reunión, siendo las 5:10 se da por terminada la socialización.

Powered by CamScanner

Evidencia fotográfica:





Powered by CamScanner