

Programa de Mindfulness In Company

2023

Mindfulness, la nueva cafeína de las empresas de Silicon Valley

La meditación ha llegado también a las oficinas -Google o Apple ya la practican-, y estos son sus (muchos) beneficios



Bienestar Organizacional y Salud Mental

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado general de bienestar que comprende las instancias física, mental y social, el cual permite a cada **persona utilizar sus propias capacidades para responder con eficacia a situaciones de estrés cotidiano, y desenvolverse en el trabajo con niveles idóneos de rendimiento, contribuyendo al mismo tiempo con su comunidad.***



Contexto Post Pandemia

“Las alteraciones del ánimo fueron significativas, dentro de las que se encontró sensación de agobio, trastornos del sueño, en particular insomnio, problemas de concentración en el trabajo, cansancio, síntomas de depresión en un 40% de los encuestados”,
Rector PUC Ignacio Sánchez

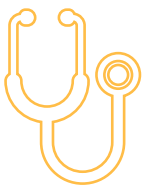
“La información que tenemos ahora sobre el impacto de la COVID-19 en la salud mental del mundo es solo la punta del iceberg”.

“Esta es una llamada de atención a todos los países para que presten más atención a la salud mental y hagan un mejor trabajo de apoyo a la salud mental de sus poblaciones”.

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS

“Si bien la pandemia ha generado interés y preocupación por la salud mental, también ha revelado una inversión insuficiente histórica en los servicios de salud mental. Los países deben actuar con urgencia para garantizar que el apoyo a la salud mental esté disponible para todos”.

Dévora Kestel, Directora del Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OMS.



Salud Mental en cifras



20%

De la población puede acceder a servicios de salud mental (Chile 2% del ppto. fiscal es para SM)

1:4

Personas sufrirá algún problema de salud mental en su vida (OMS)

25%

Aumento en la prevalencia de la ansiedad y la depresión mundialmente.

71%

De los niños en Chile sufre violencia por parte de su cuidador (a) primario.

52%

Las personas declaran sentir una pérdida de capacidad de disfrute de lo cotidiano

Salud Mental a nivel Organizacional

1:5

Trabajadores en el mundo tiene alguna enfermedad mental.

28,7
%

Licencias médicas por trastornos mentales, aumentando un 24% del gasto por Incapacidad Laboral mental.

47%

Las personas declaran vivir más agobiadas, **20%** es por temas laborales.

89%

De los colaboradores señala preocupación por la incertidumbre generada por la pandemia.

\$\$

Los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón anual en pérdida de productividad.

%

Accidentabilidad.



Fuente:

Organización Panamericana de Salud, 2022 / Instituto MIDAP, 2021 / SUSESO, 2020 / Termómetro salud mental PUC y ACHS 2020

Beneficios del incorporar Mindfulness y salud Mental en la gestión de Personas

“Las organizaciones sensibilizadas con la importancia de la salud mental y que proactivamente han establecido iniciativas concretas para proteger o promover la salud mental, al igual que el bienestar emocional de su fuerza laboral, han alcanzado un retorno sobre la inversión (ROI) seis veces mayor que aquellas que no lo hacen, producto de una mejora en el rendimiento laboral de los empleados”; Estudio Deloitte 2017 y 2020 en Reino Unido (Mental health and employers: the case for investment)

Beneficios del incorporar Mindfulness y salud Mental en la gestión de Personas



¿Cómo cuidas la *bienestar* de
de tu equipo?



Propuesta de Trabajo

Contenido por sesión (2 horas c/u)



(1 hora de práctica por sesión)



Equipo de Coach



Carolina Martinez M.
Psicóloga/ Coach



Vanessa Ceruti
Coach / Terapeuta Holística

Valor* del Programa



Programa	Horas Totales	*Valor Hora	Valor total
Grupal	10	UF 6	UF60

*Valores no incluyen IVA, ni arriendo de salón, ni coffee.