



# **XXIX** **ENCUENTRO INTERNACIONAL**

**EL LIDERAZGO ÁGIL Y TRANSFORMADOR DE LA**  
**▶ EDUCACIÓN CONTINUA**  
**EN LOS NUEVOS ENTORNOS DE CAMBIO**

**ABORDAJE EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES POST PANDEMIA**



# EXPOSITORAS



## **Tesania Velázquez**

Dra. en Psicología y docente nombrada asociada del Departamento de Psicología y de la Maestría de Psicología Comunitaria de la PUCP. Ex Directora Académica de Responsabilidad Social de la PUCP. Master en Evaluación Clínica y Forense en la Universidad de Salamanca. Trabaja en las líneas de psicología forense, penitenciaria, género, intervención en desastres y salud mental comunitaria.



## **Ximena Perla**

Estudios de Psicología Clínica en la PUCP. Consultora en Estrategias Empresariales y temas de Recursos Humanos. Con experiencia en la gestión de procesos de reclutamiento, selección, formación y desarrollo del talento. Ha trabajado más de veinte años como líder de áreas de Desarrollo Humano, Capacitación y Fuerza de Ventas.

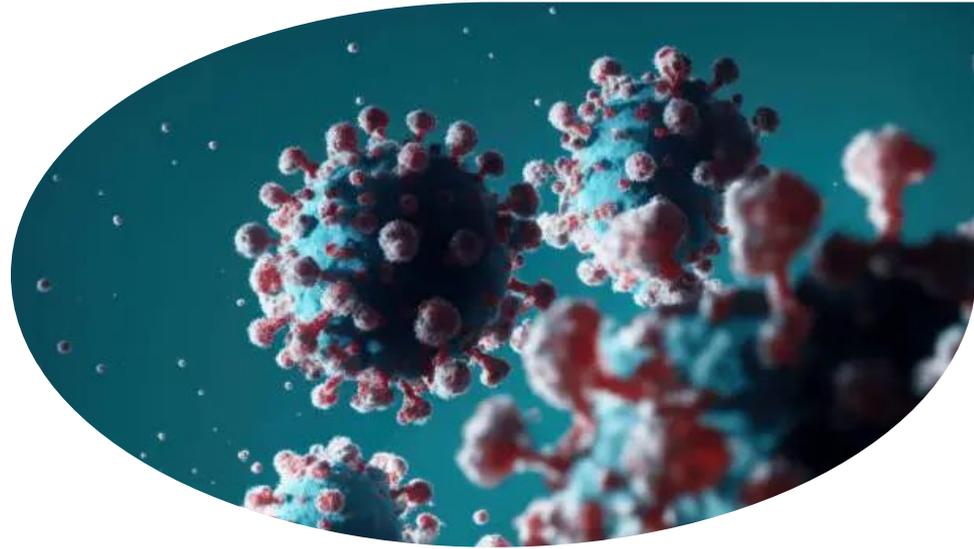
# AGENDA

- Exposición (10 minutos)
- Actividad Grupal (30 minutos)
- Presentación de Resultados (30 minutos)
- Preguntas y cierre



# CONTEXTO

- La pandemia cambió las dinámicas laborales y personales
- Impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de las personas
- Importancia del tema en las organizaciones.



# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?



# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?



No debería definirse por la ausencia de una enfermedad, sino por un estado constante de bienestar, que implica:

- ❖ Sentirse valioso/a
- ❖ Ser consciente de las propias capacidades
- ❖ Sentir que contribuimos a la sociedad
- ❖ Posibilidad de afrontar los conflictos

# SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA

## • Cambio en las dinámicas y vínculos interpersonales:

- Convivencia forzada con la familia
- Distanciamiento de amigos/as
- Se agudizan los conflictos y situaciones de violencia
- Soledad y tristeza



## • Problemas estructurales y psicosociales del Perú:

- Pobreza
- Desigualdad e inequidad
- Corrupción
- Condiciones que aumentan el riesgo de contagio



# IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA

## • Estrés y ansiedad:

- Incertidumbre sobre el futuro (empleo, salud)
- Desconexión social debido al confinamiento y trabajo remoto

## • Agotamiento emocional:

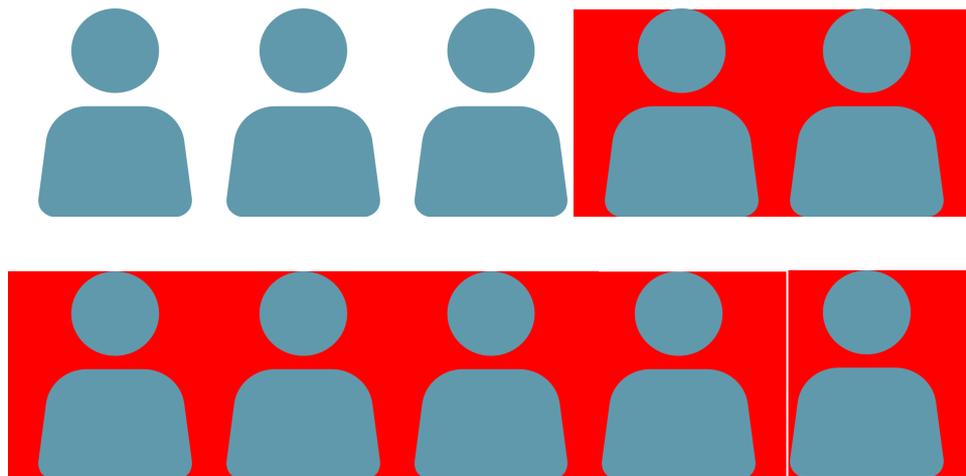
- Burnout o síndrome de desgaste profesional
- Fatiga por las videollamadas

## • Problemas de salud mental:

- Incremento en casos de depresión y ansiedad
- Estigma en torno a la salud mental en el trabajo



# IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA



**7 de cada 10 peruano/as han visto afectada su salud mental durante la pandemia**

(Andina, 2020)

# IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA



La Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) a través de múltiples estudios señala que:



- La evidencia sugiere que la COVID 19 ha provocado un aumento mundial de los problemas de salud mental.
- La depresión y la ansiedad generalizada han aumentado sus índices de prevalencia.
- El impacto a largo plazo de la pandemia y la recesión económica como consecuencia de esta son motivo de preocupación dado el vínculo reconocida entre las conductas suicidas y las dificultades económicas.
- Antes de la COVID 19, solo una minoría con problemas mentales recibió tratamiento, la pandemia ha ampliado esa brecha.

(WHO | Scientific Brief Marc, 2022)

# SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES



Pocas organizaciones tenían mapeada la salud mental como prioridad en el Perú antes de la pandemia. El alarmante aumento de síntomas de trastornos mentales y desórdenes mentales durante la pandemia puso el ojo en la tormenta.

Hoy se entiende con mayor claridad que los entornos laborales deficientes debido a causas internas (discriminación, desigualdad, carga excesiva de trabajo, inseguridad laboral) o externas (pandemias, recesión económica, desastres naturales) son un riesgo para la salud mental.



Lo que debería ocuparnos en esta jornada es que el **trabajo puede proteger la salud mental** brindando a cada individuo una fuente de sustento económico, un propósito de vida, posibilidades de logro, vínculos positivos, pertenencia a una comunidad, rutinas estructuradas, etc.

(WHO | LA salud mental en el trabajo, 2024)

# IMPORTANCIA DEL ABORDAJE EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES

Productividad y bienestar:

- ✓ Empleados emocionalmente sanos son más productivos y colaborativos

Cultura Organizacional:

- ✓ Mayor lealtad y sentido de pertenencia
- ✓ Reducción de la rotación de personal

Innovación y Creatividad:

- ✓ Un ambiente que cuida el bienestar emocional promueve ideas y soluciones creativas



A nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12,000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, que significan un costo de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad.

# ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES



Implementación de Programa de Bienestar Emocional :

- ✓ Talleres sobre manejo de Stress, Ansiedad y estrategias de afrontamiento
- ✓ Terapia Psicológica o Coaching
- ✓ Incentivar y guiar el autocuidado

Promover el liderazgo empático:

- ✓ Entrenar a los líderes en inteligencia emocional
- ✓ Escucha activa y retroalimentación positiva



Espacios Seguros para la comunicación:

- ✓ Fomentar un ambiente en el que se puede expresar las preocupaciones sin temor
- ✓ Encuestas anónimas sobre el estado emocional de cada equipo

Políticas y Protocolos Internos:

- ✓ Procesos claros, comunes y comunicados a todo nivel
- ✓ Que se respalde los derechos de los trabajadores

Flexibilidad Laboral:

- ✓ Teletrabajo o modelos híbridos
- ✓ Apoyo a trabajadores con necesidades específicas (personas a cargo)



# ACTIVIDAD GRUPAL

# ACTIVIDAD GRUPAL

## 04 COLORES PARA PENSAR

Con esta actividad vamos a sentar las bases de convertirnos en:

- ✓ **Organizaciones que cuidan** a través de
  - ✓ **Grupos de cuidado mutuo** que guiarán el
  - ✓ **Autocuidado** de cada trabajador
1. Recibirán un papel con un color y
  2. Deberán buscar a sus compañeros de equipo
  3. Escogerán a un/a líder, un/a escribano/a y un/a expositor/a
  4. Todo el equipo participará en la redacción de una guía rápida para conseguir el objetivo de su color relacionado a la salud mental en las organizaciones (30 minutos)
  5. Expondrán lo trabajado

# ACTIVIDAD GRUPAL

## 04 COLORES PARA PENSAR



**Blanco:** Se enfoca en los datos y la información  
¿Qué pasa en mi organización y la salud mental?  
¿Qué datos tengo sobre esto?  
¿Estoy bien informado?  
¿Qué puedo hacer para mejorar?



**Amarillo: Oportunidades**  
¿Qué oportunidades ofrece mi organización en salud mental?  
¿Qué puedo hacer para aprovechar las fortalezas de mi personal en la mejora de la salud mental?



**Negro:** Se enfoca en los riesgos y críticas  
¿Qué desafíos enfrenta mi organización en temas de salud mental?  
¿Qué aspectos necesitan mejorar pronto?  
¿Cuál es el mayor riesgo en mi organización actualmente?



**Verde: Innovación y creatividad**  
¿Cómo puedes innovar en salud mental en tu organización?  
¿Qué estrategias no convencionales puedo implementar?

# ACTIVIDAD GRUPAL

## RESULTADOS



# RESUMEN

- ✓ El impacto emocional de la pandemia es profundo y duradero
- ✓ El bienestar emocional es una inversión para el éxito organizacional
- ✓ Las organizaciones deben fomentar entornos laborales saludables y emocionalmente sostenibles



El cuidado emocional **no es**  
**opcional**; **es esencial** para un futuro  
organizacional sostenible y humano

