

5 consejos para promover la salud emocional en las empresas



1

Campañas de educación. Promover iniciativas de concientización es el primer paso para hablar sobre temas de salud emocional, desmentir mitos y crear espacios seguros e intencionales de conversación.



2

Involucramiento del equipo de liderazgo. La salud emocional debe ser una prioridad. Por ello, el compromiso de los líderes y su capacitación en estos temas desencadena una cultura organizacional que busca el bienestar de los colaboradores.



3

Zonas de descanso. Es indispensable contar con un espacio adecuado para regular las emociones o atender posibles crisis. Esto puede ir desde áreas verdes hasta ambientes internos diseñados para la relajación.



4

Brigadas de primeros auxilios emocionales. Formar un comité de voluntarios capacitados en la materia para atender eventos de salud psicológica, contribuye significativamente al bienestar de todos los colaboradores.



5

Estrategias intra y extralaborales. Sumar esfuerzos de manera integral, considerando las dimensiones emocional, física, social y financiera, propicia un entorno laboral sano, seguro y equilibrado.



Fuente de información: Kimberly-Clark, 2025.



*** Kimberly-Clark**