

# ¿Cómo mejorar la salud mental del personal de una entidad social?



1

## DIÁLOGOS INTERNOS

Promover diálogos internos para buscar alternativas que reduzcan el estrés, el trastorno del sueño, la ansiedad o la depresión.

## PLANES DE IGUALDAD

Aplicar las acciones previstas en los planes de igualdad para reducir los perjuicios asociados a los roles de género.

2



3

## FLEXIBILIDAD HORARIA

Apostar por la flexibilidad horaria para que sea posible conciliar, respaldando la autogestión y apoyo mutuo entre el personal.

## CARGAS HORARIAS

Mejorar y ampliar el seguimiento de las cargas horarias en la gestión de los recursos humanos.

4



5

## PLANES DE SALUD MENTAL

Diseñar y aplicar un Plan de Salud Mental con acciones concretas, participado y consensuado con el personal.

## FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

Definir la distribución de responsabilidades y funciones para evitar malos entendidos y sobrecargas.

6



7

## CANALES DE COMUNICACIÓN

Establecer canales de comunicación anónimos que permitan trasladar quejas y propuestas de mejora a los órganos de dirección.

## CARGOS DIRECTIVOS

Fortalecer las capacidades y actitudes de los cargos directivos para mejorar la gestión del personal a su cargo, especialmente, para evitar los abusos de poder basados en el género.

8



Organiza:



Financia:



Estas recomendaciones están basadas en el Trabajo Fin De Máster (TFM) titulado "Salud mental de los/as profesionales del Tercer Sector en Andalucía: una mirada desde la Economía Política Feminista" realizado por Jesús Díaz Cruzado y tutelado por Astrid Agenjo Calderón, en el marco de la 1ª Edición del Máster Interuniversitario en Políticas y Prácticas para un Desarrollo Humano Sostenible de la Universidad de Córdoba y la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, especialidad en Agenda 2030, gobernanza multinivel y gobiernos locales.

Esta actividad cuenta con la financiación de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) a través del Convenio suscrito con la Universidad de Córdoba en el año 2017 para la ejecución del proyecto titulado "Formación y estudios aplicados para el Desarrollo Humano Sostenible" (Exp. 2017SEC006). Las opiniones y documentación aportadas en esta publicación son, en exclusiva, responsabilidad del autor, y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad que apoya económicamente el proyecto o de las universidades promotoras del Máster.