CÓMO PUEDEN **LOS SINDICATOS TRABAJAR CON LOS** EMPLEADORES **PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES**

1 NEGOCIACIÓN COLECTIVA

A través de la negociación colectiva, los sindicatos pueden garantizar que las empresas desarrollen e implementen los recursos adecuados para proteger la salud mental de sus empleados y fomentar un lugar de trabajo saludable.

2 ABORDAR LA DISCRIMINACIÓN

La discriminación basada en la salud mental es tan inaceptable como cualquier otra forma de discriminación.

3 CREAR ESPACIOS SEGUROS

Los lugares de trabajo donde los trabajadores se sienten cómodos para hablar abiertamente y con tranquilidad sobre temas de salud mental son más saludables y productivos.

4 NEGOCIAR POLÍTICAS ADECUADAS

Sin marcos y políticas adecuadas para el trabajo a distancia, los trabajadores sufren: la implementación adecuada del derecho de los trabajadores a desconectarse conducirá a menos problemas relacionados con el estrés y la ansiedad.

5 REDUCIR EL ESTIGMA

Los sindicatos pueden ayudar a reducir el estigma en torno a la salud mental creando espacios abiertos para la discusión y campañas para hablar sobre el manejo del estrés y el autocuidado; ayudando así a que los trabajadores se sientan más cómodos para expresar sus preocupaciones y necesidades.

6 PRIORIZAR EL BIENESTAR

Recordar a los trabajadores que desarrollar buenos hábitos y mantener un estilo de vida saludables puede ayudar a mejorar la salud física y mental.

7 PONER RECURSOS A DISPOSICIÓN

Los trabajadores que sufren estrés, agotamiento u otros problemas de salud mental deben tener recursos y herramientas disponibles para obtener la ayuda y el apoyo que necesitan.

8 PRIORIZAR LA CONFIDENCIALIDAD

Un representante sindical puede brindar apoyo confidencial y asistir al trabajador para que este reciba un asesoramiento adecuado, sin la formalidad de hablar con un funcionario o gerente de recursos humanos.

9 BRINDAR CAPACITACIÓN

Los sindicatos pueden brindar capacitación sobre cómo lidiar con la ansiedad, el estrés y otros trastornos, especialmente en momentos de crisis como la generada por el COVID-19, cuando un número creciente de trabajadores sienten la presión de trabajar en medio de una pandemia global.

10 SENSIBILIZAR

Los sindicatos pueden crear conciencia alrededor de estos temas y orientar a los trabajadores hacia aquellos servicios de salud y de apoyo para salud mental que existen a nivel local.

#YOUTHAREWORTHIT