Índice

Día Mundial de la Salud Mental 2022 3

Recursos del sistema de las Naciones Unidas 5

Conjunto de materiales de comunicación 5

Recursos útiles para difundir 5

Programa de Liderazgo y Aprendizaje en Salud Mental y Bienestar en el Lugar de Trabajo 6

¿Qué puede hacer cada cual en su propia organización? 7

Organizar un evento propio 7

Difundir información 7

Ideas de temas para tratar en mesa redonda 8

1. El estigma en el lugar de trabajo: acoger y apoyar a colegas que tengan problemas de salud mental 8

2. Eventos organizados por los Consejeros o Consejeras del Personal 9

3. El papel del personal directivo: Programa de Liderazgo y Aprendizaje en Salud Mental y Bienestar en el Lugar de Trabajo 10

4. Lectura de poesía 11

Otras actividades sugeridas 12

Anexos 13

Anexo 1: Aspectos para tener en cuenta en la planificación de eventos y actividades 13

Anexo 2: Modelo de nota conceptual para un evento en línea 14

Resultados de la encuesta

Los resultados de la encuesta pueden servir para consulta propia, para las comunicaciones y presentaciones de la organización o para difundir entre el personal.

- Informe de la encuesta de 2015
- Informe de la encuesta de 2020
- Informe de la encuesta de 2021

Programa de Liderazgo y Aprendizaje en Salud Mental y Bienestar en el Lugar de Trabajo

Serie de recursos para el personal directivo de las Naciones Unidas que tiene por objeto transmitir conocimientos, habilidades y sentido de la responsabilidad a fin de promover la salud mental y el bienestar de los equipos que dirige ese personal así como los propios. El Programa consta de:

a.

¿Qué puede hacer cada cual en su propia organización?

Organizar un evento propio

- Cada organización, entidad o equipo puede utilizar los recursos y las orientaciones disponibles para organizar un evento con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 2022.
- Se pueden organizar eventos durante todo el mes de octubre de 2022.
- Sugerimos que los eventos sean en línea; no obstante, también podrían organizarse reuniones o actividades al aire libre o una conversación con el equipo de manera presencial.
- Conviene ponerse en contacto con **el Consejero o la Consejera del Personal** de la organización, a quien se ha dado la información necesaria para que pueda ayudar a organizar los eventos. Asimismo, l

Ideas de temas para tratar en mesa redonda

1. **El estigma en el lugar de trabajo: acoger y apoyar a colegas que tengan problemas de salud mental**

Conceptos clave y recursos:

- Cuando se trata de la salud mental, es posible que, por miedo al estigma y la discriminación, no busquemos el apoyo que tal vez necesitamos. Por estigma se entiende la **percepción** adversa que se tiene de una persona a causa de su salud mental, y por discriminación, el **trato** adverso que se da a esa persona por el mismo motivo.

- La salud mental influye directamente en nuestra manera de pensar, sentirnos y actuar; también afecta nuestra salud física. La cultura y el entorno de trabajo inciden en nuestro bienestar físico y mental general. Por lo tanto, es importante fomentar un entorno en el que se pueda conversar y que sea accesible para cualquier persona que busque ayuda por su salud mental.

- Entre los estigmas más comunes relacionados con la salud mental se cuentan los siguientes:
    - **Estigmas sociales**: Este tipo de estigma se percibe en los medios de comunicación, en las distintas culturas y en la sociedad, y consiste, por ejemplo, en ideas equivocadas por las que se tacha de “violentas”, “débiles” o “sin autocontrol” a las personas que tienen enfermedades mentales.
    - **Autoestigmas**: Si la sociedad nos dice que somos personas “violentas” o “sin valía”, vamos a terminar creyendo que es así. Eso puede afectar nuestra autoestima y nuestra capacidad de pedir ayuda.
    - **Estigmas estructurales**: Las políticas y las prácticas institucionales que creamos para tratar los problemas sociales son decisivas, ya que pueden inducir, reducir al mínimo o bloquear el estigma estructural. En lo que respecta a las enfermedades mentales, por estigma estructural se entienden las normas, políticas y prácticas de las instituciones que restringen los derechos y las oportunidades de las personas estigmatizadas.

- El estigma y la discriminación pue(máe6-9(da)4(c)-0.0000059l)6(as)-3(1 792 ras)-3(1 792 ras)-3(1 792o.0000001 Tr

Videos de las mesas redondas sobre este tema:

Acogida y apoyo al personal con problemas de salud mental, Día Mundial de la Salud Mental 2021 (enlace)

Apoyo y acogida al personal con problemas de salud mental, Día Mundial de la Salud Mental 2020 (enlace)

2. Eventos organizados por los Consejeros o Consejeras del Personal

Conceptos clave y recursos:

- En 2020, la Sección de Gestión del Estrés por Incidente Crítico organizó una serie de eventos regionales sobre el tema “Cultivar la salud mental y el bienestar propios”. Las sesiones se llevaron a cabo en español, francés e inglés y en diferentes husos horarios. Las facilitaron Consejeros y Consejeras del Personal y estuvieron adaptadas a públicos específicos, además de que se dedicó mucho tiempo para preguntas y respuestas.

- La Oficina de la Consejera del Personal de la ONUG organizó webinarios para el Día Mundial de la Salud Mental 2021 en francés e inglés.

- Los eventos de este tipo son una buena oportunidad para conectarse con el personal a un nivel más profundo y tratar necesidades y preguntas específicas en función de los diferentes lugares de destino y regiones.

Videos de las mesas redondas sobre este tema:

Webinarios de la Sección de Gestión del Estrés por Incidente Crítico

- Cultivar la salud mental y el bienestar propios (francés) (enlace)
- Cultivar la salud mental y el bienestar propios (inglés) (enlace)
- Cultivar la salud mental y el bienestar propios (español) (enlace)
- Cultivar la salud mental y el bienestar propios, región de Oriente Medio y Norte de África (inglés) (enlace)
- Cultivar la salud mental y el bienestar propios, región de Asia y el Pacífico y África Oriental (enlace)

Webinarios de la Oficina de la Consejera del Personal de la ONUG

- Día Mundial de la Salud Mental: Well-being in an Evolving World, 8 de octubre de 2021 (YouTube)
- La santé mentale dans un monde en évolution (YouTube)
- Otros webinarios, página web de la Oficina de la Consejera del Personal de la ONUG: videos de la Oficina de la Consejera del Personal | iSeek

3.

Videos de las mesas redondas sobre este tema:

- Video de la presentación de Liderazgo y Aprendizaje (enlace)
- Mensaje del Secretario General de las Naciones Unidas: presentación del programa en línea de salud mental y bienestar en el lugar de trabajo (enlace)
- Introducción al Programa de Liderazgo y Aprendizaje en Salud Mental y Bienestar en el Lugar de Trabajo, a cargo de Therese Fitzpatrick (enlace)

4. Lectura de poesía

Conceptos clave y recursos:

- En octubre de 2020, en el marco del Mes Mundial de la Salud Mental en las Naciones Unidas, el Equipo de Salud Mental y Bienestar convocó a colegas de todo el sistema a que presentaran poemas en cualquier idioma, forma y estilo y acerca de cualquier tema para ayudar a crear conciencia sobre la salud mental.

- Como resultado de esa iniciativa se publicó el libro electrónico *Sauti Poems of Healing*, una colección de poemas procedentes de distintas partes

Anexos

Anexo 1: Aspectos para tener en cuenta en la planificación de eventos y actividades

Planificar el Día Mundial de la Salud Mental

Considerar las enseñanzas extraídas de los años anteriores
Definir las fechas de los eventos, las actividades, las funciones y responsabilidades, las acciones y los plazos
Mantener reuniones periódicas para

Anexo 2: Modelo de nota conceptual para un evento en línea

Sinopsis:
[*Añadir la información que corresponda*]

Objetivos:

I. [*Añadir la información que corresponda*]
II. [*Añadir la información que corresponda*]

Temas que se tratarán:

I. [*Añadir la información que corresponda*]
II. [*Añadir la información que corresponda*]