

Programa de Bienestar ABC

Employee Assistance Programs (EAP)



OBJETIVOS

Promover un entorno laboral que supervise y cuide activamente la salud mental.

Prevenir el desgaste emocional y mejorar la satisfacción laboral.

Ofrecer herramientas accesibles para el manejo del estrés, ansiedad y otros desafíos.

Reducir el estigma en torno a la salud mental en el sector tecnológico.

Marco Normativo de Referencia (California)

SB 1113: Establece estándares voluntarios sobre salud mental en el lugar de trabajo.

SB 855: Requiere cobertura equitativa de salud mental en los seguros.

ADA + FEHA: Ajustes razonables por condiciones mentales (ej. horarios flexibles, teletrabajo).

Componentes del Programa

1. Acceso a Apoyo Profesional

Psicoterapia gratuita mensual (hasta 4 sesiones/mes).

Acceso a Asesoramiento Inmediato Post-Emergencia: Línea directa 24/7 con psicólogos afiliados.

Aplicaciones Móviles de Bienestar: Convenios con plataformas como BetterHelp, Ginger o MiSalud.

2. Capacitación y Cultura Organizacional

Talleres trimestrales sobre salud emocional, burnout y neurodiversidad.

Capacitación para líderes: detección de señales y manejo empático.

Campaña interna “Hablar es Salud” para visibilizar y reducir el estigma.

Componentes del Programa

3. Ajustes Laborales Flexibles

Política de Mental Health Days (2 días extra al año).

Flexibilidad horaria para empleados que comuniquen situaciones de burnout en su puesto de trabajo.

Trabajo remoto/híbrido como ajuste razonable.

4. Bienestar Integral

Pausas activas: Ofrecer espacios dedicados dentro de la oficina (meditación, mindfulness, respiración guiada, estiramientos).

Presupuesto individual anual para bienestar (a estudiar por la empresa el importe a destinar).

Programa de comunicación entre compañeros y supervisores: Wellness BetweenLines. Crear espacios seguros y accesibles.