

## El ayuntamiento de Barcelona impulsa un curso para mejorar el bienestar emocional en el entorno laboral

- Disponible desde el mes de enero en formato telemático en [el web de la Oficina de Atención a las Empresas](#), se enmarca en l'Acord Barcelona per Cuidar la Salut Mental a la Feina, para la prevención y la promoción de la salud mental en el entorno laboral.
- La regidora Marta Villanueva destaca que esta formación busca promover el bienestar de las personas trabajadoras, prevenir riesgos psicosociales asociados y “derribar los mitos y estereotipos”.

La Regiduría de Salud, Personas con Discapacidad y Estrategia contra la Soledad del Ayuntamiento de Barcelona, a través de Barcelona Activa, ha puesto en marcha EquilibradaMENT, un curso sobre salud mental en el entorno laboral. La formación, dirigida a perfiles profesionales con equipos de trabajo bajo su responsabilidad y responsables de recursos humanos, estará disponible desde el mes de enero en formato telemático en la web de la Oficina de Atención a la Empresa de Barcelona Activa, agencia de promoción económica del Ayuntamiento de Barcelona.

La regidora de Salud, Personas con Discapacidad y Estrategia del Ayuntamiento de Barcelona, Marta Villanueva, manifestó que se dedican muchas horas al trabajo, y ha añadido: “Disfrutar de un entorno favorable en el trabajo es fundamental para nuestro bienestar emocional. Es por eso que el Ayuntamiento de Barcelona considera la salud mental en el entorno laboral como un eje de trabajo prioritario”. Según destaca la regidora, esta formación se enmarca en el Acord de Barcelona para cuidar de la salud mental en el trabajo y “está diseñada para aportar conocimientos que mejoren nuestra capacidad para identificar problemas, promover el bienestar y prevenir los riesgos psicosociales”. Villanueva ha destacado que ésta “también busca derribar los mitos y estereotipos que son un obstáculo para hacer un abordaje saludable y sin prejuicios de la salud mental”.

La nueva acción formativa se enmarca en el Acord Barcelona per Cuidar la Salut Mental a la Feina, estrategia comuna entre las instituciones, las empresas, y las entidades sociales de la ciudad, para la prevención y la promoción de la salud mental en el entorno laboral.

El programa consta de tres bloques (*Salud Mental, estigma, mitos y estereotipos, El Bienestar en el trabajo se trabaja y Como se gestiona la salud mental en el entorno laboral*) que muestran de una forma sencilla y ágil como combatir el estigma y la discriminación que rodea la salud mental. A lo largo del programa, se revisan los mitos inciertos sobre la cuestión y las medidas concretas que se deben emprender las organizaciones y directivos para promover la salud mental en el ámbito laboral. Estos conocimientos se proporcionan a través de un marco teórico y con el apoyo de casos reales que ofrecen orientación sobre cómo enfocar la salud mental en el entorno laboral de forma proactiva, consiguiendo así, un alto grado de bienestar del equipo.

Esta formación se despliega desde el convencimiento de que, aunque la salud mental va dejando de ser un tema tabú, aún queda mucho camino por recorrer. Para el Ayuntamiento, seguir hablándolo es fundamental para combatir el estigma que marca férreamente a las personas que pasan o han pasado un problema de salud mental.

**Para más información:**

Valença Figuera

[valenca.figuera@barcelonactiva.cat](mailto:valenca.figuera@barcelonactiva.cat)

660805317