

**(1994-
2024)**

30 años de la
Consagración Constitucional
de la Autonomía y Autarquía
Universitaria en Argentina.



Universidad Nacional del Litoral
Rectorado

NOTA N°:
EXPTE.N°:REC-1229691-24

SANTA FE, 19 de diciembre de 2024.

VISTO la necesidad de desarrollar actividades de promoción de la salud mental para los trabajadores de la Universidad Nacional del Litoral, desde el área SALUD en articulación con otras áreas centrales y Unidades Académicas y

CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivo general abordar de manera integral las problemáticas vinculadas al bienestar emocional de los trabajadores universitarios, en concordancia con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud;

Que es necesario propiciar acciones que protejan y promuevan el bienestar emocional de las personas que trabajan en la Universidad Nacional del Litoral para seguir construyendo una universidad más saludable y humana, donde el trabajo en red colaborativo entre las áreas centrales y las unidades académicas permita optimizar los recursos disponibles y fomentar una mejor calidad de vida laboral;

POR ELLO y teniendo en cuenta lo aconsejado por la Comisión de Interpretación y Reglamentos,

EL CONSEJO SUPERIOR

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el documento denominado "PLAN DE ACCIÓN SALUD MENTAL EN RED - TRABAJADORES UNL", que se adjunta.

ARTÍCULO 2º.- Inscribese, comuníquese por Secretaría Administrativa, hágase saber por correo electrónico a las Unidades Académicas de esta Casa de Estudios y a las Direcciones de Comunicación Institucional y de Salud, tome nota la Secretaría de Bienestar Universitario y pase a la similar de Planeamiento Institucional e Internacionalización a sus efectos.

RESOLUCIÓN C.S. N°:**777**

**(1994-
2024)**

30 años de la
Consagración Constitucional
de la Autonomía y Autarquía
Universitaria en Argentina.



Universidad Nacional del Litoral
Rectorado

NOTA N°:
EXPT.E.N°:REC-1229691-24

Anexo

Plan de Acción Salud Mental en Red-Trabajadores UNL

Introducción:

El presente Plan de Acción en Salud Mental para Trabajadores Universitarios se enmarca en el Plan de Acción Salud Mental en Red aprobado por el C.S. en el mes de Octubre de 2023 y responde a una necesidad cada vez más urgente de abordar desafíos crecientes relacionados con el bienestar mental de los trabajadores en el ámbito laboral a nivel mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) establece que “el trabajo decente apoya la buena salud mental y proporciona un medio de vida, un sentido de confianza, propósito y logro, una oportunidad para las relaciones positivas y la inclusión en una comunidad y una base para establecer rutinas estructuradas, entre muchos otros beneficios.”

En tal sentido, la OMS sostiene que las personas con problemas de salud mental pueden encontrar en el trabajo decente una herramienta para su recuperación y su inclusión, mejorando su confianza y desempeño en la sociedad.

Es así, que los entornos de trabajo saludables pueden colaborar a minimizar los conflictos y a mejorar el rendimiento y la productividad laborales. Diversos estudios han demostrado que invertir en la salud mental de los trabajadores no sólo mejora su bienestar, sino que también se traduce en un aumento de la productividad, una reducción del ausentismo y una mayor retención del talento. En contextos de crisis como el actual, es importante contar con herramientas que ayuden a construir entornos laborales más saludables.

Promover la salud mental de los trabajadores se traduce en el fortalecimiento de la institución. Un equipo de trabajo con buena salud mental no sólo es más productivo y creativo, sino también comprometido, lo que mejora el clima laboral. La reducción del estrés y la ansiedad, la mejora de las relaciones interpersonales y el aumento de la satisfacción laboral son sólo algunos de los beneficios a los que aspiramos con la implementación del presente Plan de Acción, más aún en contextos sociales desfavorables.

Recientemente, tanto la Organización Panamericana de la Salud (2017) como la OMS han enfatizado la importancia de los climas laborales saludables como pilares fundamentales para el bienestar de las personas. Reconociendo que el lugar de trabajo puede ser tanto una fuente de estrés como un espacio para fomentar la salud mental, estas organizaciones internacionales han aprobado una serie de directrices y recomendaciones para promover climas laborales que cuiden la salud mental de los trabajadores.

En concordancia con estos lineamientos, la implementación del Plan de Acción, aborda de manera integral la problemática del aumento del ausentismo laboral vinculado a

**(1994-
2024)**

30 años de la
Consagración Constitucional
de la Autonomía y Autarquía
Universitaria en Argentina.



Universidad Nacional del Litoral
Rectorado

NOTA N°:
EXPT.E.N°:REC-1229691-24

afecciones de la esfera de la salud mental en nuestra institución, busca además mejorar la calidad de vida laboral. En este sentido, representa un paso fundamental hacia la construcción de una universidad más saludable y humana, donde el bienestar de nuestros trabajadores se constituya como una prioridad y donde el trabajo en red colaborativo entre las diferentes áreas centrales y las unidades académicas, permita un mejor aprovechamiento de los recursos y las capacidades con las que cuenta nuestra institución. A través de una serie de estrategias y acciones, se pretende: prevenir los trastornos mentales más comunes en el ámbito laboral, tales como el burnout y la ansiedad, promover el bienestar psicológico y la calidad de vida de nuestros trabajadores, fortalecer los recursos existentes y crear nuevos mecanismos de apoyo; y fomentar una cultura organizacional que valore la salud mental y el bienestar de todos sus miembros. La implementación de esta nueva etapa del Plan de Acción Salud Mental en Red, no sólo refuerza el compromiso de la institución en la promoción de entornos de trabajo saludables, sino que además representa un inversión en el capital humano, traduciéndose en mejoras en su desempeño laboral.

Objetivo general:

Propiciar acciones que protejan y promuevan el bienestar emocional de las personas que trabajan en la Universidad Nacional del Litoral

Objetivos específicos:

Generar recursos que permitan a las personas desarrollar habilidades que protejan o mejoren su bienestar emocional.

Promover instancias de capacitación y escucha a fin de que los trabajadores comprendan la importancia de la salud mental, reconozcan los síntomas de burnout, ansiedad y depresión, y aprendan estrategias básicas de manejo del estrés.

Visibilizar recursos disponibles y fomentar su apropiación por parte de los trabajadores, para el abordaje de las diferentes problemáticas con los que cuenta la institución y otras instituciones externas.

Elaborar y difundir materiales que contribuyan a la formación e información de la comunidad universitaria sobre el bienestar emocional y la salud mental.

Propiciar en espacios de intercambio existentes, instancias de participación comunitaria que promuevan y pongan en agenda, la creación de nuevos recursos que protejan la salud mental.

Reducir el ausentismo laboral asociado a causas de salud mental y conflictos en el ámbito laboral.

**(1994-
2024)**

30 años de la
Consagración Constitucional
de la Autonomía y Autarquía
Universitaria en Argentina.



Universidad Nacional del Litoral
Rectorado

NOTA N°:
EXPT.E.N°:REC-1229691-24

Estrategias y acciones

• Capacitación:

1- Talleres sobre promoción del bienestar emocional: gestión del estrés, inteligencia emocional, comunicación efectiva y resolución de conflictos.

2- Charlas informativas sobre factores protectores de la salud mental.

3- Charlas informativas para la identificación precoz de síntomas de malestar emocional y estrategias para su abordaje.

• Promoción de la salud mental:

1- Promover instancias de relajación y esparcimiento para poner en práctica técnicas de reducción del estrés.

2- Campañas de concientización sobre la importancia de cuidar la salud mental.

3- Campañas de promoción de hábitos y estilo de vida saludables.

• Atención y acompañamiento:

1- Establecer canales de comunicación anónimos para que los trabajadores puedan expresar sus inquietudes sin temor a represalias.

2- Espacios de escucha activa y asesoramiento.

3- Articulación con servicios de salud mental externos para derivar casos que lo requieran.

• Fortalecimiento de la comunidad:

1- Promoción de la participación en actividades sociales y culturales.

2- Sostener la participación en mesas de trabajo (gremios, OSUNL, instituciones externas) para la discusión de temas pertinentes a la salud mental de la comunidad universitaria.

Recursos necesarios:

- Recursos Humanos Involucrados en las actividades: Psicólogos, médicos, trabajadores sociales, coordinadores del programa.

- Recursos Materiales: Folletos, afiches, material para talleres (digitales y físicos).

Consideraciones adicionales:

- Involucramiento de todos los actores: Es fundamental contar con el compromiso de las autoridades universitarias, los sindicatos, los docentes y los trabajadores no docentes.

- El plan de acción debe ser flexible, adaptarse a las necesidades específicas

**(1994-
2024)**

30 años de la
Consagración Constitucional
de la Autonomía y Autarquía
Universitaria en Argentina.



Universidad Nacional del Litoral
Rectorado

NOTA N°:
EXPT.E.N°:REC-1229691-24

de la institución y contar con evaluación continua de su implementación que permita identificar los aspectos a mejorar y los ajustes necesarios de la estrategia.

- Las acciones deben ser sostenibles en el tiempo y contar con los recursos necesarios para su implementación.

Referencias:

- OMS (2024) La salud mental en el trabajo. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- OPS (2017) Plan de acción sobre la salud de los trabajadores para el periodo 2015-2025 Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/33983>