



LA SALUD MENTAL EN LA EMPRESA

CÓMO CREAR TRABAJOS SALUDABLES Y MEJORAR LA SALUD MENTAL DE TU EQUIPO



ISBN: 978-84-11313-78-0

COLECCIÓN: LID - Acción empresarial

IBIC: KJG; KJMV2

THEMA: KJG; KJMV2

BISAC: BUS030000; BUS008000

FORMATO: 15 cm x 22 cm **PÁGINAS:** 256 **LOMO:** 15,5 mm **PESO:** 233 g **PVP:** 23.95 €

La sensación de crisis permanente, en especial tras el momento pandémico, ha potenciado la atención en la salud mental en la empresa. Fenómenos como renunciar a los puestos de trabajo (la gran dimisión), trabajar solo lo necesario (*quiet quitting*), desaparecer en el trabajo (*ghosting* laboral) y el absentismo sabático o días de desapego solo se pueden explicar por factores psicológicos y necesitan que los empresarios y directivos tomen conciencia del problema de salud mental de sus empleados.

La salud mental en la empresa plantea un análisis de todas las fuentes del estrés y malestar en las organizaciones y la enorme incidencia que tiene el mundo del trabajo en la salud mental de las personas. Además, aborda la importancia de crear planes de bienestar para evitar ecosistemas tóxicos y cómo se debe fomentar y promover una cultura de bienestar en la empresa.

Para ello no solo se debe poner el foco en el bienestar laboral de los empleados (condición necesaria pero no suficiente) sino en lo que se llama *bienestar de propósito*, es decir, en alinear el propósito de los empleados con el propósito de la empresa. Tener en la mente lo «mental» es una de las grandes aportaciones de la ciencia de la psicología del trabajo a este libro. No solo hay que hacer que las personas sean más resilientes sino intervenir en la organización y en las empresas crear entornos de trabajo positivos y saludables.

SOBRE EL AUTOR

Javier cantera es doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Estudió Derecho en la misma universidad y cursó varios másteres en escuelas de negocio de prestigio como IE, EOI, IESE. Trabajó como psicólogo en Telefónica y como responsable en Recursos Humanos en Enagás, Repsol y Schweppes. En 1997 creó la empresa BLC que fue líder en Recursos Humanos, integrándola en Auren a partir del 2019, donde es presidente de Auren Consultores. Se define como palentino, psicólogo, empresario, leonardino (seguidor de Leonardo da Vinci) y Tintinólogo (especialista en Tintín). Autor de libros como *El síndrome de Homer Simpson y otros perfiles psicológicos en la empresa* (Almuzara), *Psicología en el trabajo* (Pearson) o *Experiencias en la dirección y gestión de Recursos Humanos* (Wolters Kluwer), entre otros.