

#Primeros Auxilios En Salud Mental

Mental Health First Aiders

Categoría: Salud mental

1 Motivo

Formar equipos que **reconozcan síntomas y den acompañamiento inicial** a personas que atraviesen dificultades emocionales.



2 Objetivos

El equipo de **Mental Health First Aiders** permitirá:

- Identificar el inicio de un trastorno mental.
- Actuar frente a crisis.
- Reconocer el impacto de este tipo de problemas.
- Aplicar el plan de acción para primeros auxilios.
- Contribuir a la salud mental de los compañeros.
- Crear un entorno de trabajo favorable.

3 Descripción de la acción



Duración
5 sesiones
de 90 min.



Requisitos
Firmar un
acuerdo de
confidencialidad.



Revalidación
Cada 2 años.

- **Sesión 1:** Introducción a la salud mental.
- **Sesión 2:** Hábitos saludables, estrés y ansiedad.
- **Sesión 3:** Desórdenes alimenticios y otros.
- **Sesión 4:** Depresión y otros.
- **Sesión 5:** Sesión de cierre, evaluación y encuesta de satisfacción.

4 Beneficios

Reduce el riesgo de problemas de salud mental.

Cumple los requisitos de prevención de riesgos.

Apoya la estrategia de salud mental de la empresa.

Reduce costes por absentismo.

Promueve entornos saludables.

5 Recursos



Profesional con conocimientos de salud.



Ordenador y proyector.



Equipo de Salud Laboral.



Dossier a modo de resumen del curso.

6 Despliegue de la dinámica en BASF Española



Primera formación:
febrero a junio
de 2024.

Acción activa:
sesiones
cada 6 meses
en 2025.

Indicadores

Disminución de la tasa de absentismo en Barcelona:

Absentismo
2023:
1,95 %

Absentismo
2024:
1,17 %

Valoración

4,67



Sesiones Formativas

4,73



Formadores

66 personas formadas



Presencial
18 alumnos/as
100 % de asistencia



En línea
48 alumnos/as
65 % de asistencia

BASF

We create chemistry