



MARZO 2026

EDICIÓN EXCLUSIVA

OM Tips ahora es:

Actualidad OM

(Marzo)

Bienestar, inclusión y prevención en tu organización



*Edición exclusiva para entidades colaboradoras Open Mind*



# Introducción

Desde **Open Mind** queremos acompañar a vuestra organización cada mes no solo con servicios, sino con **visión**. Por eso nace **Actualidad OM** un espacio mensual donde conectamos los principales hitos sociales e institucionales con la salud mental, el bienestar y el rendimiento humano.

Porque cada fecha relevante del calendario impacta directamente en dimensiones clave de vuestra organización. Marzo es un mes especialmente significativo, cargado de fechas que nos invitan a reflexionar sobre cómo cuidamos a las personas que forman parte de nuestros equipos.



## Clima laboral

Entornos emocionalmente saludables



## Cohesión de equipos

Vínculos sólidos y colaborativos



## Salud emocional

Prevención y autocuidado



## Rendimiento sostenible

Productividad con equilibrio



## Cultura organizacional

Valores que transforman

# Mujer, liderazgo y carga mental

Marzo invita a reflexionar sobre **liderazgo saludable y equilibrio emocional**. Más allá del debate social, en el entorno profesional observamos patrones que afectan especialmente a perfiles de alta responsabilidad y que merecen una atención organizacional específica.

## Señales de alerta

- **Sobrecarga mental**

Perfiles de alta responsabilidad que acumulan tareas visibles e invisibles sin descanso real.

- **Autoexigencia extrema**

Estándares desproporcionados que generan desgaste emocional continuo y culpabilidad.

- **Dificultad para delegar**

La sensación de que "si no lo hago yo, no sale bien" perpetúa ciclos de agotamiento.

- **Síndrome de la supermujer**

La presión por ser impecable en todos los roles: profesional, familiar y personal.

## OM Tip Organizacional

La sobrecarga crónica aumenta el riesgo de ansiedad, burnout y baja productividad. Desde vuestra organización podéis actuar:

- Fomentar **liderazgo colaborativo** frente al liderazgo heroico
- Revisar **cargas invisibles** en los equipos
- Promover cultura de **autocuidado sin penalización**
- Medir bienestar **más allá del rendimiento económico**

# Inclusión y salud mental colectiva

Marzo también nos conecta con el **Día Mundial del Síndrome de Down**. La inclusión no es solo responsabilidad social corporativa — es **prevención psicológica**. Cuando una persona no se siente incluida en su entorno laboral, las consecuencias son profundas y medibles.



## Disminuye la autoestima

La exclusión erosiona la percepción de valor propio, afectando la confianza y la iniciativa profesional del individuo.



## Aumenta el aislamiento

Las personas no incluidas tienden a retraerse, reduciendo interacciones sociales que son esenciales para el bienestar.



## Se reduce la implicación

Sin sentido de pertenencia, la motivación y el compromiso profesional se desploman progresivamente.

📌 Las organizaciones verdaderamente inclusivas presentan **mayor compromiso, menor rotación y equipos más resilientes**. La diversidad como valor estratégico no es un eslogan: es un factor de protección psicológica.

## OM Tip Organizacional

### Revisar lenguaje interno

Auditar comunicaciones y cultura corporativa para detectar sesgos inconscientes.

### Crear espacios de escucha

Canales reales y accesibles donde todas las voces tengan cabida sin juicio.

### Diversidad como estrategia

Integrar la diversidad funcional, cultural y cognitiva como ventaja competitiva.

# Prevención y conciencia emocional

La prevención del suicidio y la salud mental **no son temas de un solo día**. Son una responsabilidad compartida que requiere atención constante. En entornos corporativos, las señales de alerta suelen pasar desapercibidas si no existe una cultura preparada para detectarlas.

## Señales en el entorno laboral

01

### Aumento de absentismo

Ausencias recurrentes que pueden enmascarar sufrimiento emocional no expresado.

02

### Desmotivación sostenida

Pérdida de interés prolongada que va más allá de un mal día o una semana difícil.

03

### Irritabilidad constante

Cambios de humor frecuentes que afectan las relaciones interpersonales en el equipo.

04

### Fatiga emocional prolongada

Agotamiento que no se resuelve con descanso y que impacta en todas las esferas de vida.

## OM Tip Organizacional

### Normalizar pedir ayuda

Eliminar el estigma asociado a la vulnerabilidad emocional en el trabajo.

### Comunicar recursos

Asegurar que cada persona conoce los canales de apoyo disponibles.

### Apoyo psicológico confidencial

Ofrecer acceso a profesionales sin barreras ni juicios.

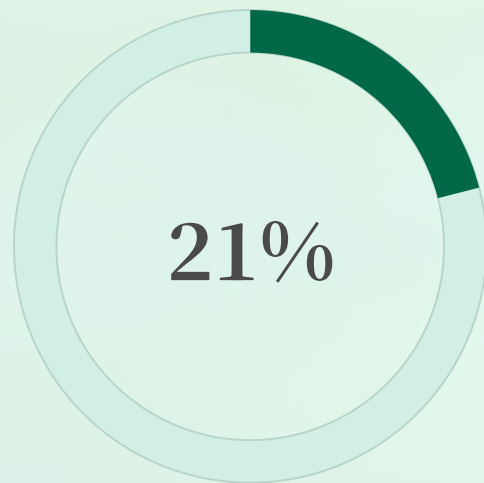
### Formar a managers

Capacitar a líderes en detección temprana de señales de malestar emocional.

# Dimensión institucional y bienestar global

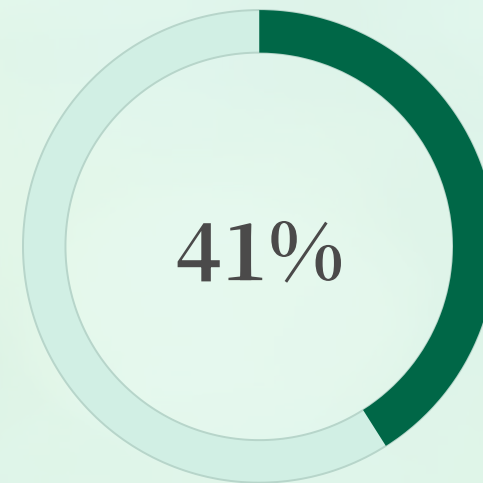
Los organismos internacionales han incorporado la salud mental como **eje estratégico de desarrollo**. Esto significa algo clave: el bienestar ya no es opcional. Es una **variable crítica de sostenibilidad organizacional**.

Las empresas que integran la salud mental en su cultura organizacional obtienen resultados tangibles y medibles que impactan directamente en su competitividad y reputación.



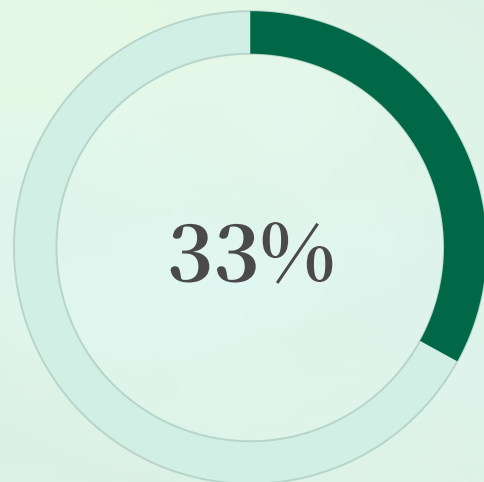
## Más productividad

Incremento en el rendimiento de equipos con programas de bienestar activos



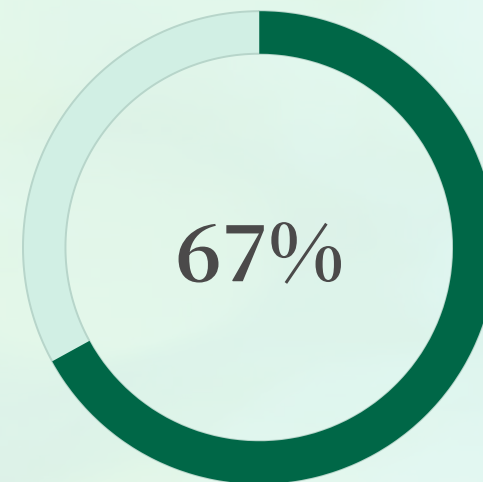
## Menos absentismo

Reducción de bajas laborales en organizaciones con apoyo psicológico integrado



## Mejor clima interno

Mejora en indicadores de satisfacción y engagement organizacional



## Reputación fortalecida

De los profesionales priorizan empresas que cuidan la salud mental al elegir empleo

# Actualidad OM en vuestra organización

Como entidad colaboradora de Open Mind, tenéis acceso a un ecosistema completo de herramientas y servicios diseñados para **transformar la cultura emocional** de vuestra organización. Este mes de marzo os invitamos a activar las que más se ajusten a vuestras necesidades.



## Evaluaciones psicosociales

Diagnósticos de bienestar y *wellbeing pulse* para medir el estado emocional real de vuestros equipos con datos accionables.



## Talleres de liderazgo emocional

Formación práctica para que vuestros líderes desarrollen competencias de gestión emocional y comunicación empática.



## Prevención del burnout

Programas específicos de detección temprana y herramientas de intervención antes de que el agotamiento se cronifique.



## Atención psicológica confidencial

Acceso directo a profesionales de salud mental con total privacidad y sin barreras para cualquier miembro del equipo.



## Programas para equipos

Intervenciones a medida que abordan dinámicas de grupo, cohesión, comunicación y resolución de conflictos internos.

¿Qué cultura emocional estamos construyendo?

# Conclusión

Marzo nos recuerda tres verdades fundamentales que deben guiar nuestra acción organizacional cada día del año:

## La inclusión protege

Crear entornos donde cada persona se sienta valorada es el primer paso hacia la prevención.

## La prevención salva

Detectar a tiempo y actuar con empatía puede cambiar la trayectoria de una vida.

## El liderazgo consciente transforma

Liderar desde la comprensión emocional genera culturas más sanas y sostenibles.

---

En **Open Mind** acompañamos a organizaciones que entienden que la salud mental no es un gasto. Es **inversión estratégica**. Porque cuidar a las personas que forman parte de vuestros equipos es la decisión más inteligente — y más humana — que podéis tomar.





Las verticales de Open Mind. Un ecosistema de salud mental con **6 puertas de entrada: personas, hábitos, deporte, educación, empresas e impacto social.**

OPEN MIND / THERAPYOM

### Terapia online accesible (1:1)

1ª sesión de orientación **gratis (30')**.

Sesiones después **39€ / 60 min.**

Web: <https://openmind.eco/>

Contacto: [equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)

MINDFULNESS OM

### Meditaciones + música + rutinas

Recursos breves para ansiedad, foco, sueño y calma.

Acceso 24/7, cuando lo necesitas.

Web:

<https://mindfulnessom.openmind.eco/>

Contacto: [equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)

OM SPORTS

### Salud mental y rendimiento deportivo

Programas para clubes/federaciones + acompañamiento experto.

Prevención, foco y rendimiento sostenido.

Web: <https://omsports.es/>

Contacto: [equipo@omsports.es](mailto:equipo@omsports.es)

OM RED

### Prevención y educación socioemocional

Metodología para centros: evaluar, prevenir e intervenir.

Rutas, recursos y talleres para jóvenes.

Web: <https://omred.es/>

Contacto: [equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)

OM BUSINESS

### Bienestar para empresas (EAP + formación)

Soporte emocional para equipos + talleres (estrés, burnout, liderazgo).

Programas escalables y medibles para HR.

Web:

<https://ombusiness.openmind.eco/https://ombusiness.openmind.eco/>

Contacto: [equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)

OM SOCIAL

### Prevención del suicidio (impacto social)

Programas de prevención, detección temprana y protocolos.

Formación y recursos para instituciones y comunidades.

Web:

<https://omsocial.openmind.eco/https://ombusiness.openmind.eco/>

Contacto: [equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)