

MEJOR ANDO

Programa de SALUD MENTAL

Un proyecto de:



Calidad
de **vida** 
GERENCIA DE PERSONAS

Presentación



Carolina Fuenzalida

**Jefa Departamento de Calidad de Vida
Sodimac**

Asistente Social de la U. Del Pacifico,
Magíster en Dirección de Personas y Organizaciones de
la U. Adolfo Ibáñez.



Marcelo Ellis

**Jefe Departamento de Formación y Liderazgo
Sodimac**

Psicólogo de la U. de Santiago de Chile,
Diplomado en Psicología Social Organizacional y
Magíster en Dirección de Personas y Organizaciones de
la U. Adolfo Ibáñez.

Agenda Reunión

- 1 Contexto y Objetivo del Programa
- 2 Público objetivo
- 3 Cultura del Cuidado
- 4 Pilares del modelo
- 5 Escucha y preguntas



MEJOR
ANDO

Nuestro objetivo

Poner a disposición de todas nuestras personas, diferentes **actividades de psicoeducación, prevención y cuidado de la Salud Mental.**



Calidad
de **vida** 
GERENCIA DE PERSONAS

MEJOR
ANDO

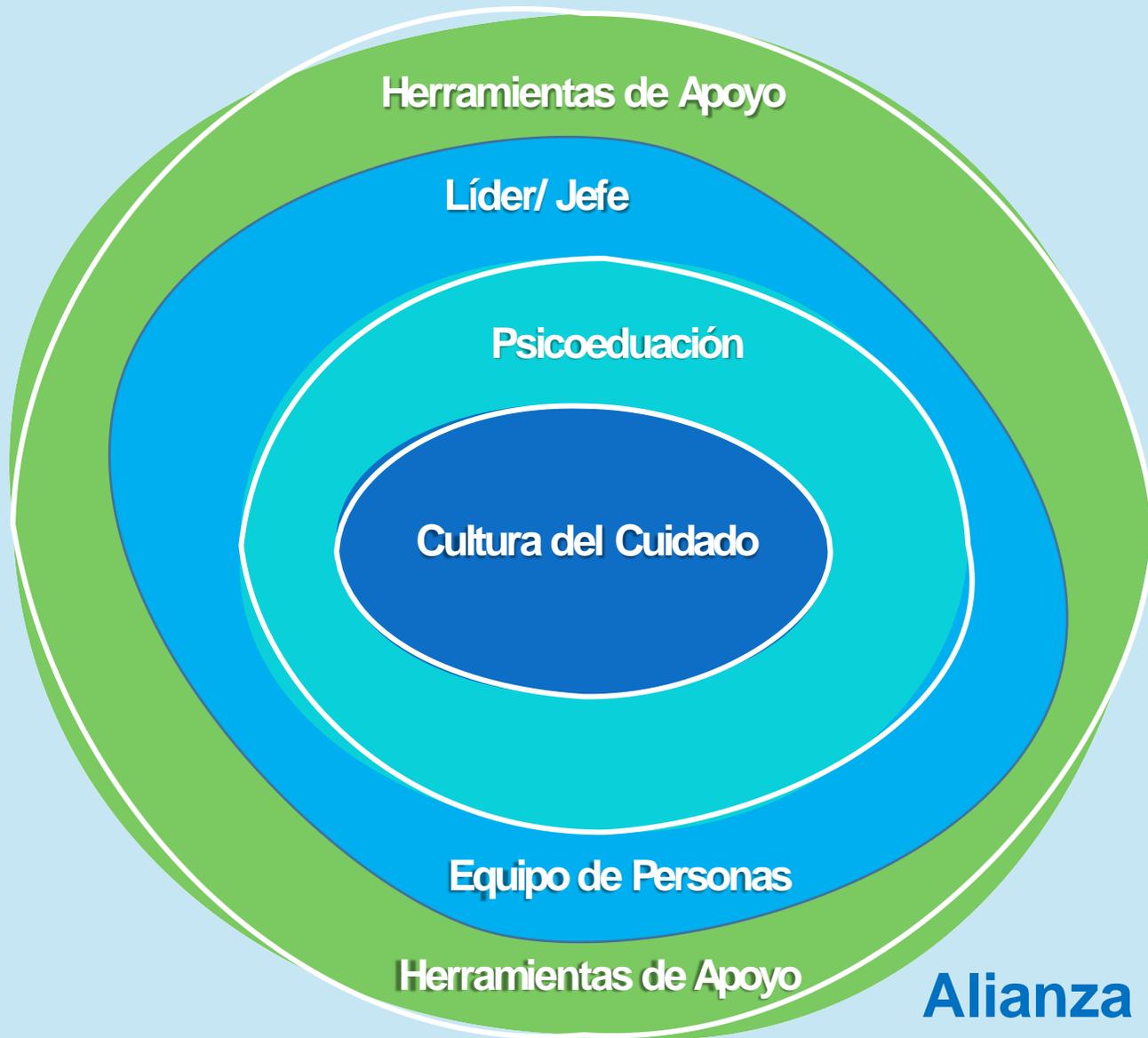
¿A quién va dirigido?

A todos(as) los(as) trabajadores
de Sodimac en nuestras
**Tiendas, Centros de
Distribución y Oficina de
Apoyo**



Calidad
de **vida**
GERENCIA DE PERSONAS

MEJOR
ANDO



- 1 **Psicoeducación: Charlas y cursos**
- 2 **Líder/ Jefe: Charlas y talleres**
- 3 **Equipo Personas: Monitores**
- 4 **Herramientas de Apoyo: Mhaite**

Alianza sinérgica Sodimac + Grupo Cetep
Otec Impulsa y Mhaite

Psicoeducación: Charlas y cursos

Educar vía cursos, charlas, talleres, cápsulas de video e infografías respecto a temáticas de cuidado y salud mental a trabajadores/as.

Cursos

- Primeros Auxilios Psicológicos
- Autocuidado y Autoconocimiento en tiempos de crisis
- Estrategias de Mindfulness y Prevención del Síndrome del Burnout

Charlas + Microlearning

- Ciclo actividades internas Sodimac
- Pilares de la Salud y Bienestar
- Food Office: Alimentación Saludable / Mindful Eating
- Higiene del Sueño
- Psicoeducación de Salud Mental
- Mindfulness y regulación de emociones
- Psicología Positiva: Cultivando el Bienestar
- Cuidado SM: El consumo de drogas como señal de alerta
- Mi vida en diferentes espacios ¿cómo conciliar?
- Consejos para la Comunicación en casa

Líder/ Jefe: Charlas



Entregar herramientas a Líderes para que vivan el autocuidado, realicen escucha activa y contención a los equipos.

Su rol es clave para una promoción de la Cultura del Cuidado.

Charlas + Microlearning

- Liderazgo Era Post Covid
- Inteligencia Emocional
- Liderazgo, Bienestar y Felicidad Organizacional
- Autoliderazgo “Coaching para el Liderazgo Personal”
- Empoderamiento ¡Yo soy Protagonista!
- Cultura de Buen Trato
- Gestión de personas y situaciones difíciles
- Desarrollo de Espacios Emocionales Positivos en el Trabajo
- Reconstrucción de vínculos y re Engagement: ¿Cómo reparar la confianza y sumar compromiso?



Equipo Personas: Monitores

Entregar herramientas de contención y detección a los equipos que velan el cuidado de las personas en las diferentes instalaciones.

Junto a Líderes son responsables de promover y vivir la Cultura del Cuidado.

Programa Formación de Monitores de Salud Mental Talleres + Microlearning

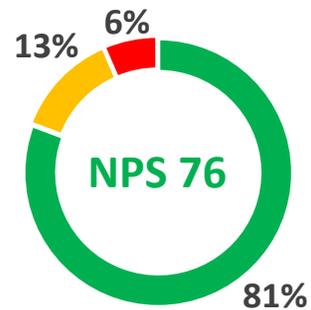
- Autocuidado
- Psicología de Emergencias
- Primeros Auxilios Psicológicos
- Herramientas de Manejo de Duelo
- Creación de brigadas de Salud Mental



Satisfacción y Experiencia Usuaria

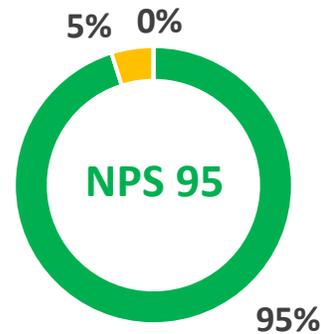
1.724 Trabajadores/as participaron del programa
8.299 Horas de formación

Cursos



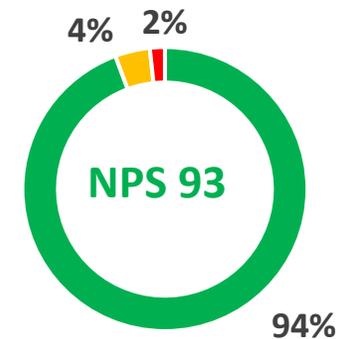
■ Promotores ■ Pasivos ■ Detractores

Monitores Salud Mental



■ Promotores ■ Pasivos ■ Detractores

Charlas



■ Promotores ■ Pasivos ■ Detractores

Satisfacción y Experiencia Usuaría

Un buen curso, nunca esta demás repasar esos contenidos que nos ayudan en todos los aspectos de nuestra vida diaria, tanto en el trabajo como en la vida personal.

Excelente capacitación... gracias por estos espacios.

Excelente oportunidad.

Me llevé una gran sorpresa. El curso estuvo muy interesante y trató temas profundos de manera muy divertida y didáctica.

Me encantó, gracias por la iniciativa!

Buenos contenidos, disfrute los test, los juegos y las pausas con los videos muy bien pensado.

Muchas gracias por considerarme en este curso me va servir mucho.

Excelente charla, muy didáctica, la expositora genial y el tema nos ayuda mucho para mejorar nuestros liderazgos

Excelente la relatora muy explicativa en los contenidos, generaba confianza y tranquilidad en todo el proceso de la capacitación.

Muy buena plataforma.

Es un curso que ... nos da las herramientas que debemos conocer para entender nuestras emociones y situaciones en el ámbito laboral.



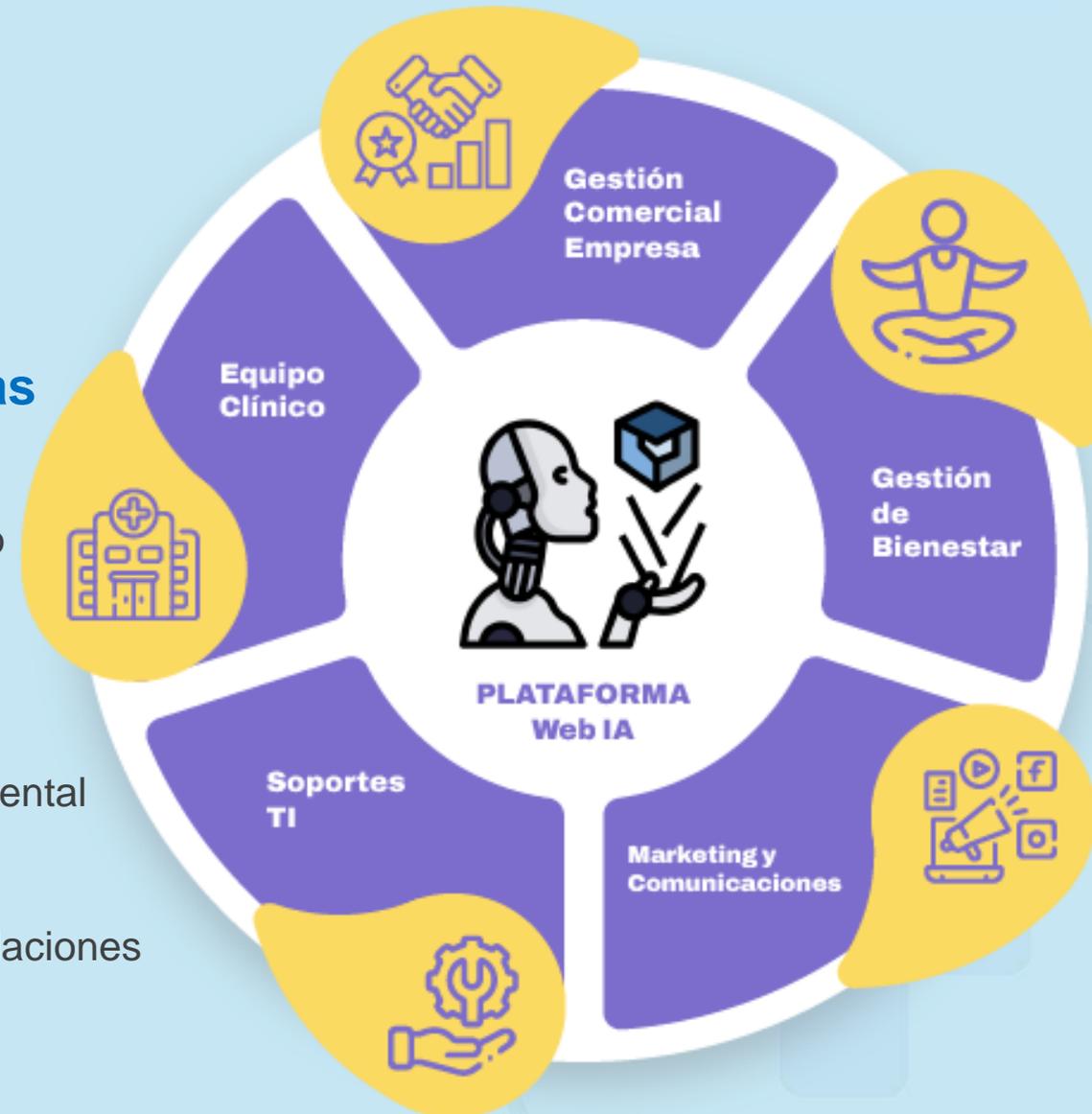


Programa CETEP Empresas - Sodimac

Ecosistema CETEP Empresas

El Programa cuenta con un completo Ecosistema que gira en torno a la plataforma web con IA, **MHAITE**.

- Atenciones de Consejeros
- Reuniones Embajadores Salud Mental
- Canal de Comunicación directo
- Promoción y Marketing interno
- Diagnóstico en línea y Recomendaciones



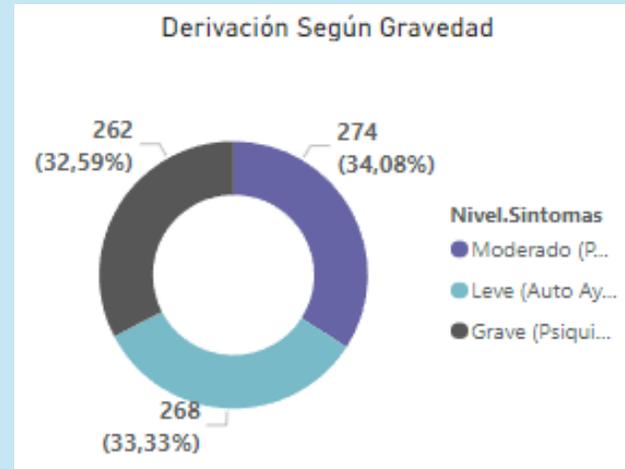
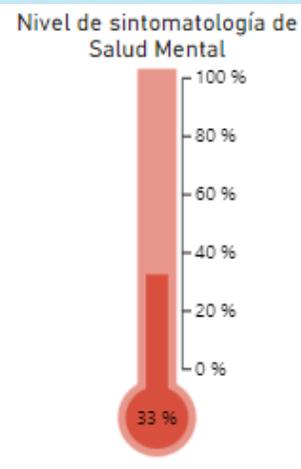


Programa CETEP Empresas - Sodimac

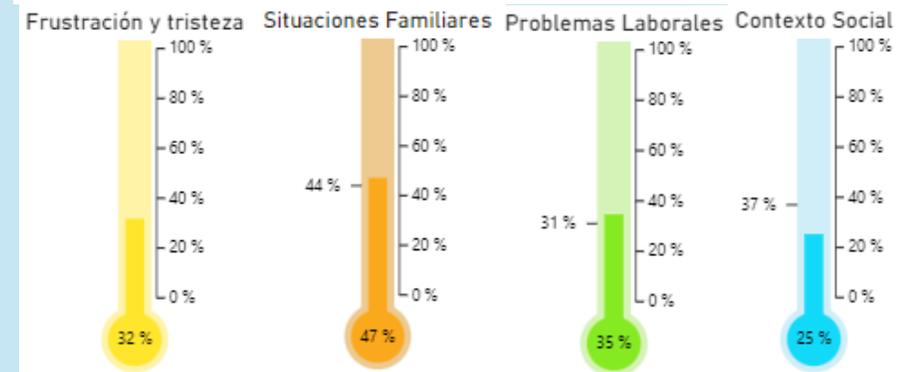
Radiografía de la Organización

Completo diagnóstico en línea de la Salud Mental de la organización. Termómetros que mide la sintomatología y procedencia del dolor. Seguimiento de atenciones profesionales y derivaciones.

Permite un trabajo focalizado e intervenciones oportunas, junto a los Embajadores de Salud Mental.



Termómetros de Salud Mental y Bienestar



Programa CETEP Empresas - Sodimac

MHAITE.COM

- Perfiles de usuario personalizados.
- Test diagnóstico y de especialidad.
- Prestaciones profesionales.
- Psicoeducación y herramientas de autocuidado digital.

MEJOR ANDO

- Inicio
- Programa
- Mis atenciones
- Conversar con Mhaite
- Agendar

- Árbol de intereses
- Test
- Monitoreo Emocional
- Videos de Bienestar
- E-Content
- Revisar estadísticas

- Cambiar Contraseña
- Cerrar Sesión

Mis Beneficios Activos

Especialidad	Prestación	Beneficio
Consejería Psicológica	Consejería	Gratis

Atenciones anuales gratuitas o porcentaje de descuento que ofrece el programa

 **Agenda tu Próxima Atención**

ÁRBOL DE INTERESES

El árbol de intereses es una construcción de diversos recursos que ofrecen una amplia gama de contenido relacionado con la salud mental y el bienestar. Incluye infografías informativas, videos educativos, podcasts inspiradores y test auto aplicables, brindando herramientas y conocimientos para promover una vida equilibrada y saludable.



Manejo del estrés



Inteligencia emocional



Desconexión digital



Ansiedad

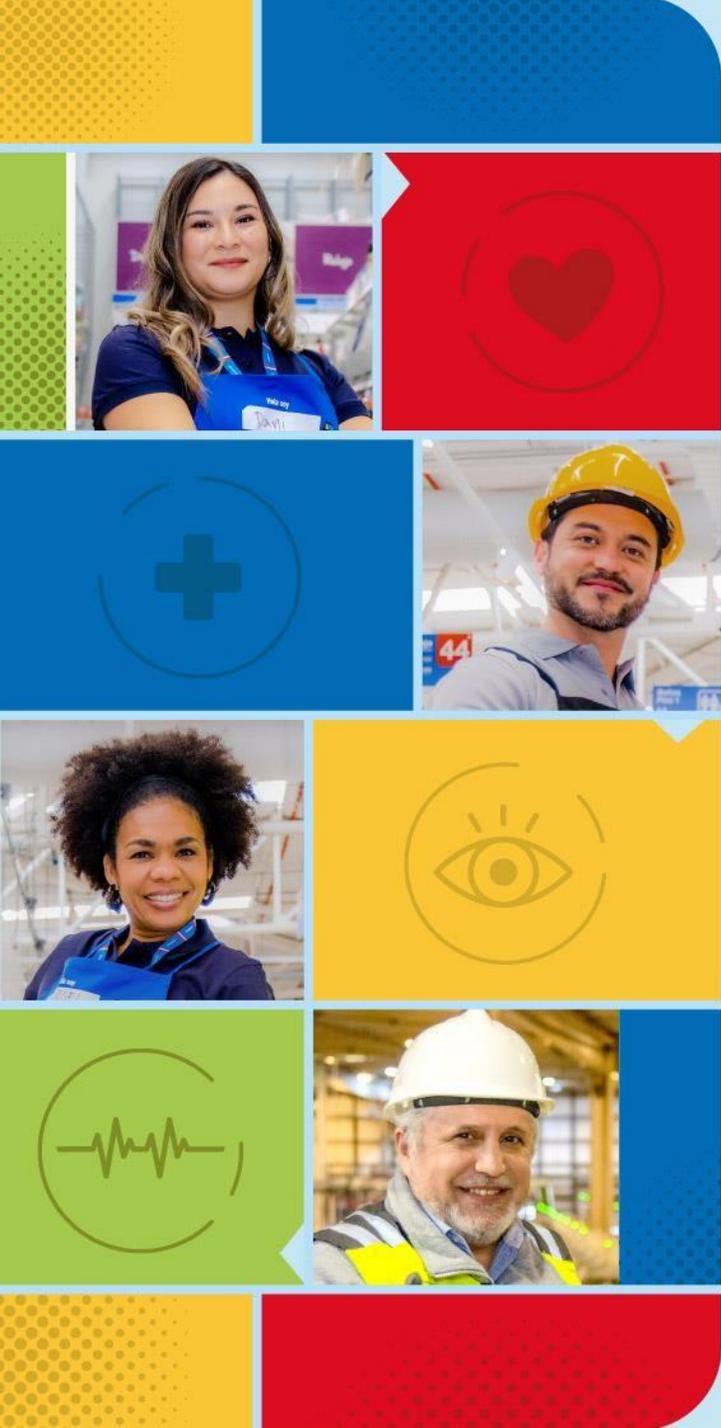


Actividad física



Programa CETEP Empresas - Sodimac





MEJOR ANDO

Programa de SALUD MENTAL

Un proyecto de:



Calidad
de **vida** 
GERENCIA DE PERSONAS