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

1 CAPÍTULO 1

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**

CAPÍTULO 2

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.

3 CAPÍTULO 3

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

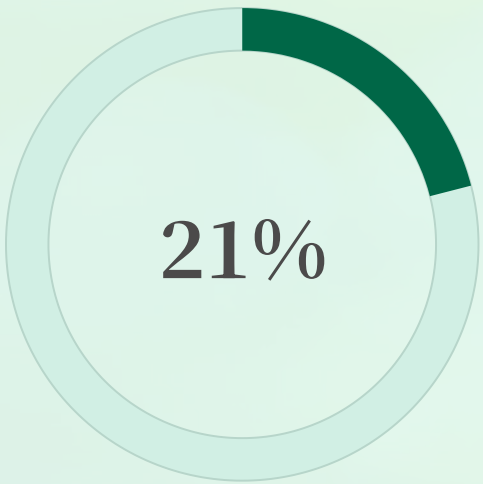
Capacitar a líderes en detección temprana de señales de malestar emocional.

CAPÍTULO 4

Dimensión institucional y bienestar global

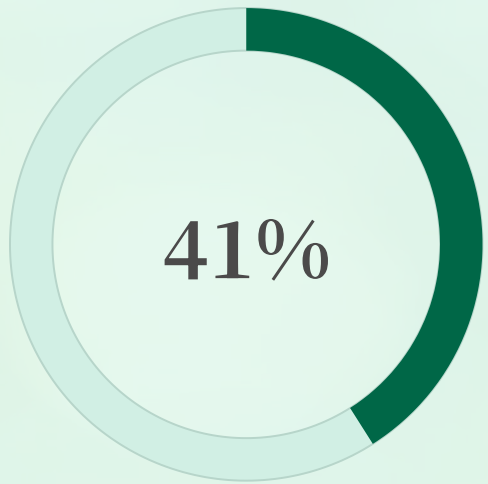
Los organismos internacionales han incorporado la salud mental como **eje estratégico de desarrollo**. Esto significa algo clave: el bienestar ya no es opcional. Es una variable crítica de sostenibilidad organizacional.

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



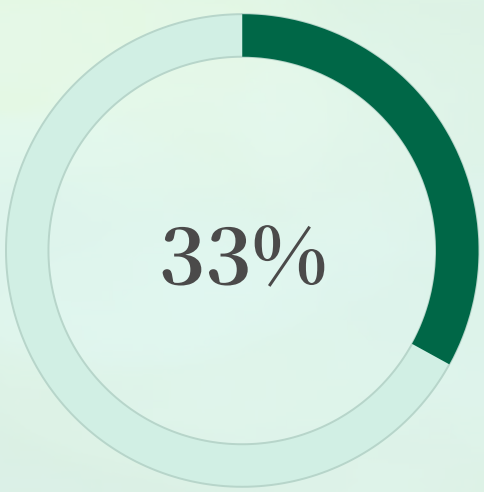
Más productividad

Incremento en el rendimiento de equipos con programas de bienestar activos



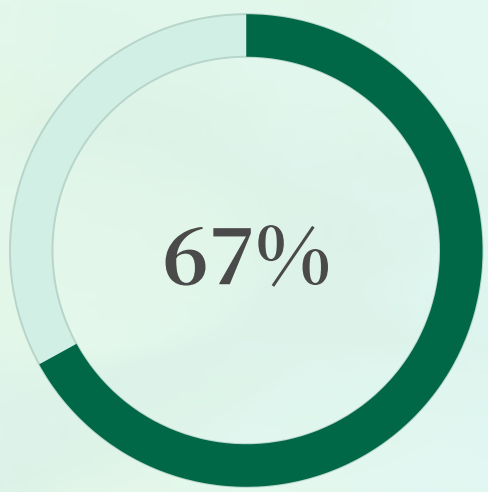
Menos absentismo

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**

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**

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**

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**

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**

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**