



Bienestar emocional y mental en la empresa

Quiénes somos

En Dictea, desde 2001, aunamos **Psicología**,
Desarrollo de Talento y **Bienestar personal y organizacional**.

Nuestra orientación constante hacia la salud emocional ha consolidado a DICTEA como un referente, tanto en el ámbito médico-psicológico como en el desarrollo

de talento y organizacional. A lo largo de dos décadas, numerosas personas y empresas han trabajado con nosotros, y siguen confiando en nuestros servicios.

¿Dónde te aportamos valor?





Con 23 años dedicados a la **SALUD MENTAL** y al **BIENESTAR EMOCIONAL**, ofrecemos un equipo consolidado de expertos/as: Psicólogos Generales Sanitarios, *Coaches*, *Counselors*, Psiquiatra, Nutricionistas, Formadores y Consultores. Estamos comprometidos en dar respuestas de calidad, tanto presencialmente desde nuestro Centro Médico, como de manera *online*.

La salud mental es un asunto serio, especialmente en la actualidad, debiendo tratarse con respeto y ética. Las empresas están haciendo importantes inversiones, dejando su huella en la **PREVENCIÓN** e **INTERVENCIÓN** del bienestar emocional.

En Dictea, acompañamos a las empresas para que estas inversiones sean respetuosas y sostenibles, no una cuestión de moda, sabiendo que “sembrar” bienestar es la solución saludable frente a soluciones rápidas que fomentan una sociedad dependiente y no autorregulada.

Bienestar y salud mental: un asunto serio

- En el mundo, **1 de cada 4** personas sufrirá un **trastorno mental** a lo largo de su vida.
- Más de **4.000 personas se suicidaron** en España en 2023.
- Casi **3 millones de personas** en España tienen un diagnóstico de **depresión**.
- El **60% de la población** sufrirá **trastornos de ansiedad** generalizada a lo largo de su vida.



Cada vez más empresas, como las certificadas “*Top Employers*”, han intensificado su enfoque en la salud mental. Programas como el **PACE** (Programa de Ayuda y Cuidado al Empleado) contribuyen desde la responsabilidad social empresarial al bienestar psicológico y emocional de sus empleados.

El **Criterio Técnico 104/2021** sobre las actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en Riesgos Psicosociales confirma la obligación de las empresas de evaluar estos riesgos, como el estrés, la ansiedad o el malestar psíquico en el entorno laboral. Las empresas podrán ser sancionadas si no cumplen con esta obligación.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** pone el foco en la prevención de problemas de salud mental, dándole la visibilidad que merece después de años de permanecer en la sombra.

La **norma ISO 45003** establece las bases para gestionar de manera proactiva los riesgos psicosociales en el trabajo, con el fin de eliminar el estigma sobre estos riesgos.

Beneficios de cuidar la salud mental y emocional

- La prevención e intervención temprana en la salud emocional permiten **reducir el absentismo** entre un 43% y un 51%, **aumentar la productividad** entre un 31% y un 40%, y **mejorar el clima laboral** entre un 55% y un 65%.
- Apostar por la salud emocional ayuda a **atraer y retener talento de calidad**, posicionando a la empresa como una “Love Mark”.
- Un buen ambiente de salud emocional se refleja también en el **cumplimiento de los objetivos**.
- Las medidas de bienestar aumentan el **compromiso de los colaboradores** entre un 30% y un 55%.

Se pierden aproximadamente 1.000 millones de dólares al año a nivel mundial debido a la pérdida de productividad relacionada con la depresión y la ansiedad. En España, **el estrés laboral provoca cerca del 30% de las bajas laborales**, y las incapacidades temporales por estrés duran una media de 83 días, según el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).

La OMS estima que, **por cada dólar invertido en la prevención y tratamiento de trastornos mentales comunes**, como la depresión y la ansiedad, **se obtiene**

un rendimiento equivalente a cinco dólares, mejorando tanto la salud como la productividad.

A photograph of two women in a modern, brightly lit lounge. The woman on the left, with blonde hair, is seated in a green armchair, holding a glass of orange juice and a book. The woman on the right, with dark hair, is seated in a white armchair, writing in a notebook. They are positioned around a low, round, light-colored wooden coffee table. In the background, there is a large window with a view of a brick building, a white radiator, and a tall, dark floor lamp. A large, light blue sofa is visible in the foreground. The text "¿Cómo te podemos ayudar?" is overlaid in the center of the image.

**¿Cómo te podemos
ayudar?**

Intervención



Actualmente, Dictea cuenta con **dos programas** dentro del área de intervención en bienestar emocional y mental para empresas:

PACE – Programa de Ayuda y Cuidado al Empleado

INTERVENCIÓN EN CRISIS

La Psicología es la base de estos programas, siendo la ciencia que respalda nuestras intervenciones. Según la consulta y las características de la persona, ofrecemos asesoramiento personalizado sobre el profesional más adecuado.

Nuestro equipo cuenta con expertos en diversas terapias, incluyendo:

- **Terapias de Tercera Generación**
- **Terapia Cognitivo-Conductual**
- **Terapia Focalizada en Emociones**
- **Terapia Sistémica**

Ofrecemos intervenciones individuales y grupales, adaptadas a la demanda de la empresa, especialmente tras sucesos de gran impacto psicológico. Disponemos de **modalidad presencial y/o virtual** con tiempos de respuesta de 24 a 96 horas.

Intervención – Psicología

Programa PACE

Ayuda y Cuidado al Empleado/a

El programa PACE ofrece **tres modalidades de intervención psicológica** para empleados y sus familiares, adaptadas a las necesidades de cada empresa.



1 Bolsa de sesiones

La empresa adquiere una bolsa de sesiones, ofreciendo un número limitado de sesiones gratuitas a cada empleado. *

2 Coste anual por empleado/a

La empresa aporta una cuota anual fija por empleado, ofreciendo a cada uno acceso ilimitado a sesiones de psicología durante el año.

3 El empleado/a abona la sesión

El empleado adquiere la sesión teniendo un precio especial, con un 35% de descuento sobre la tarifa regular.

* En la **opción 1 Bolsa de sesiones**, tras agotar las sesiones, el/la empleado/a puede continuar con la terapia de las siguientes maneras:

- A un precio especial, con un **descuento del 35%** respecto al precio de mercado.
- A través de **compañías médicas** (Sanitas, Adeslas, Mapfre) + aportación mínima privada por sesión.

PACE – Mucho más

- Los empleados pueden solicitar cita desde la web de DICTEA, indicando el motivo de la consulta y solicitando los profesionales y el horario preferido.
- Las sesiones tienen una duración de entre **50 y 60 minutos**, y pueden realizarse **online o de manera presencial** en nuestras instalaciones en Sevilla (C/ Céfiro 2).
- Los **familiares directos** (padres, madres, parejas e hijos/as) pueden acceder a psicología a un precio especial con un descuento del 35% respecto al precio regular.
- La empresa recibirá **informes mensuales** con datos agregados con el fin de comprender los factores con mayor impacto en el bienestar de los equipos y las características demográficas de las personas que acuden a **Psicología**, siempre preservando la privacidad de sus empleados/as, y sirviendo como base para definir intervenciones de impacto. Además estos datos ayudarán a la empresa a planificar futuras acciones de bienestar.



Intervención

Intervenciones en crisis

En la vida de una empresa y de las personas ocurren sucesos de gran impacto que afectan directamente en el estado emocional individual y en las emociones colectivas.

Desde DICTEA ofrecemos **diferentes servicios de intervención en crisis** acompañando a

las personas que forman la organización, con el objetivo de afrontar positiva y saludablemente la situación vivida. Así, podemos activar, entre otras, atención psicológica 24/7, realizar terapia grupal, etc. según las necesidades y demandas del momento.



Atención psicológica telefónica 24/7

Línea de atención telefónica disponible para empleados y familiares de primer grado en caso de crisis, **activable de 24 a 48 horas después** de un incidente. Este servicio ofrece **soporte directo de un/a psicólogo/a** para atender crisis de manera confidencial en situaciones como catástrofes climáticas, accidentes laborales o atentados.

Asesoramiento en comunicación interna

Tras un evento traumático y en un **período de 24-96 horas**, ofrecemos asesoramiento para ayudar a la empresa a ajustar su comunicación hacia la plantilla. La sesión de asesoramiento (**modalidad online**) tiene una **duración de 3-4 horas** e incluye un documento con recomendaciones específicas.

Terapia grupal

Ofrecemos sesiones de terapia grupal **hasta 15 personas**, cada una con una **duración de 90 minutos**. Estas sesiones fomentan la catarsis, la ayuda mutua y fortalecen los lazos de apoyo entre compañeros. **Activable en 24-48 horas**.

Terapia individual urgente

Para quienes necesiten apoyo individual urgente tras un evento traumático (muerte de un ser querido, accidente laboral, abuso sexual y/o violación, etc.). La activación se realiza en un **máximo de 12 horas** por un superior, y la **asignación de psicólogo/a en 24 horas**. Sesiones en **modalidad online** (Teams, Zoom, Meet).

Webinars ante situaciones imprevisibles

Webinars para dotar a los empleados de herramientas de afrontamiento ante emociones difíciles o situaciones de crisis, con **activación en 24-48 horas**.

Nuestro compromiso es acompañar a las empresas y sus empleados en cada etapa de la crisis, proporcionando un soporte integral y especializado en bienestar emocional.

Prevención



PREVENCIÓN

**FORMACIÓN EN BIENESTAR
EMOCIONAL Y MENTAL**

CIRCLES MENTAL WELLBEING- CMW

PSICOEDUCACIÓN

MASTERCLASS Y CONFERENCIAS

Desarrollamos una variedad de servicios diseñados para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas. Trabajamos en la toma de conciencia de cómo cada persona influye en su propio bienestar y en el de quienes le rodean.

Creemos firmemente que solo desde la responsabilidad y la co-responsabilidad se pueden crear individuos, equipos y organizaciones más saludables. Nuestras acciones están diseñadas para “alfabetizar” en el cuidado emocional propio y ajeno.

Estamos convencidos de que el conocimiento y el desarrollo de habilidades emocionales son esenciales para construir una sociedad con menores niveles de ansiedad, estrés y depresión.

Prevención

Formación en bienestar emocional y mental

En DICTEA somos un laboratorio especializado en el desarrollo de proyectos de bienestar emocional y mental, diseñados a la medida de nuestros clientes y concebidos como una alternativa innovadora y transformadora.

Con más de **23 años de experiencia**, hemos llevado a cabo una amplia variedad de proyectos, apostando siempre por el aprendizaje vivencial, la reflexión y la implementación de acciones que generen un impacto real y duradero.

Nos enorgullece que nuestros clientes nos elijan como **socios estratégicos** en el ámbito del bienestar organizacional, permitiéndonos participar **desde la fase de ideación de sus proyectos**.

Ofrecemos formaciones en bienestar como:

- **Primeros Auxilios Psicológicos**
- **Equipos Positivos**
- **El Modelo de la Felicidad y el Bienestar**
- **El juego del conflicto**
- **EMOGESTIÓN**
- **Conversaciones Poderosas**

Estas formaciones pueden estar dirigidas a toda la plantilla o a colectivos específicos como mandos intermedios, directivos o departamentos concretos, en modalidades presenciales, online síncronas y/o asíncronas.

Hemos creado el primer curso en España certificado de Primeros Auxilios Psicológicos en la empresa.

Nota: propuestas diseñadas *ad hoc*.

Primeros auxilios psicológicos.

Embajadores del Bienestar Emocional y Psicológico

En España, 1 de cada 4 personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Ignorar estos problemas o no saber cómo responder puede empeorar la situación de los empleados.

Un objetivo coherente con los tiempos y las necesidades actuales es tener un “socorrista” de salud mental por cada 20 empleados.

La **certificación en primeros auxilios psicológicos** capacita a las personas para ofrecer apoyo inmediato a quienes atraviesan una crisis emocional o psicológica. Estos primeros auxilios se aplican en situaciones de estrés, trauma o dificultades emocionales.



Primeros auxilios psicológicos.

Ofrecemos 2 niveles de formación acreditada en
Primeros Auxilios Psicológicos:

1 **Nivel 1.**
Primeros Auxilios
Psicológicos
(3 horas)

2 **Nivel 2.**
Embajadores del Bienestar
Emocional – Primeros
Auxilios Psicológicos
(30 horas)

OBJETIVOS GENERALES

Formar a las personas para que sean un recurso de apoyo en momentos de crisis emocional o situaciones de malestar, promoviendo la empatía y la comprensión. Las habilidades adquiridas permiten:

- Reconocer **signos de angustia emocional** y crisis.
- Ofrecer **apoyo emocional inicial** y escucha activa.
- Fomentar **la seguridad y la calma**, ayudando a reducir la ansiedad y el miedo.
- Guiar a las personas hacia **recursos profesionales** si es necesario.

Niveles 1 y 2 CERTIFICADOS por **SERPRESUR, S.A.** (Ley 31/1995, Art. 19) y por **Centro Médico Grupo Dictea** (NICA nº 62863). Nivel 2 CERTIFICADO por la **Universidad Francisco de Vitoria**.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos de nuestras formaciones en Primeros Auxilios Psicológicos incluyen:

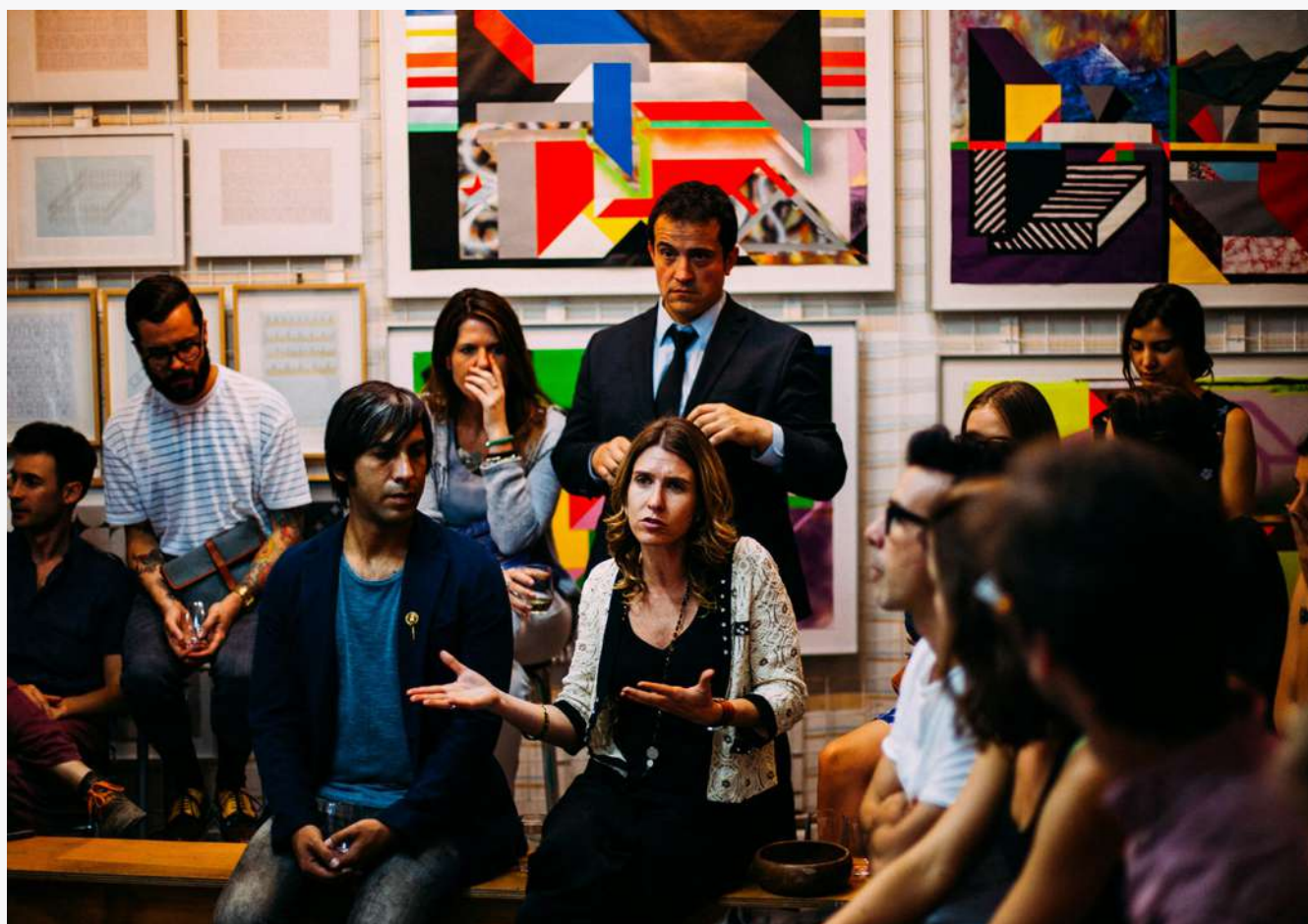
- Fomentar una **cultura de salud mental positiva** en el entorno laboral.
- Conocer qué son los **riesgos psicosociales** y cómo enfrentarlos.
- Aprender a **afrentar situaciones difíciles** que impliquen problemas de salud mental.
- **Identificar** indicadores o señales de posibles problemas emocionales y/o psicológicos, como el estrés, el burnout o el estado de ánimo deprimido.
- **Reconocer y gestionar** los síntomas de afecciones comunes de salud mental.
- Tomar **conciencia sobre el “poder” que los líderes** tienen para velar y ser garantes de BIENESTAR EMOCIONAL y PSICOLÓGICO en sus equipos.
- Conocer **cómo brindar más empatía y comprensión**: saber conversar eficiente y saludablemente.
- Saber dar **soporte y apoyo emocional y psicológico** a una persona con ansiedad, estrés o depresión.
- Animar a una persona a **identificar y acceder a fuentes de ayuda** profesional y otros apoyos.
- Practicar **habilidades y técnicas** para acompañar y afrontar positivamente la relación con un/a colaborador/a con ansiedad, estrés o depresión.

Prevención

Circles mental wellbeing – CMW

Los **Circles Mental Wellbeing** son un espacio creado para los “Embajadores del Bienestar Emocional y Psicológico” en las empresas. Cada tres meses, organizamos grupos de supervisión con un/a psicólogo/a para

compartir casos, dudas e inquietudes relacionadas con su rol como embajadores y las situaciones que están viviendo con colaboradores o compañeros.



Prevención

Psicoeducación

Nuestra biblioteca de contenidos abarca temas como depresión, ansiedad, desarrollo personal, estrés, gestión emocional, infancia y adolescencia, sueño, y conciliación. Estos contenidos están disponibles en diversos formatos para una mayor accesibilidad y comprensión.

Prevención

Masterclass y Conferencias

Diseñamos Masterclass y Conferencias “*ad hoc*” para nuestros clientes, siempre centradas en el bienestar emocional y mental.

Otras áreas de actividad

Dictea Desarrollo de Talento



- Coaching individual y de equipo.
- Mentoring.
- Formación para el desarrollo de habilidades y competencias (liderazgo, etc.)
- Workshops.
- Conferencias y Masterclass.
- Consultoría de Recursos Humanos.

Clientes que avalan nuestro trabajo

B. SABADELL YARA IKEA **TELEFÓNICA** CAJA DE ÁVILA
EUROFORUM **ENDESA** CEREALES MAESTRE CÁMARA DE COMERCIO
CARREFOUR EUSA NUEVAS PROFESIONES **DOMUSVI (P&A)** JOHNSON & JOHNSON
ENDESA GRUPO ENEL AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE GUADAÍRA CLECE JUNTA DE ANDALUCÍA
FUNDACIÓN ADECCO **GRUPO SANTANDER (SCF)** LEROY MERLIN
AXA **REYVARSUR GRUPO CELLY** GRUPO PANTOJA **TORSESA**
AQUAJET **FUJITSU SEGUROS ATOCHA** FUNDACIÓN TELEFÓNICA FUNDACIÓN PERSAN US UPO
ACEITUNAS GUADALQUIVIR **ING CARREFOUR EMERGIA**
VÁZQUEZ Y MANCHÓN PLASTICOSUR **MP BALUMBA SEGUROS UFV UNIR KYOCERA**
SECURITAS DIRECT **ALEXION** JUNTA DE ANDALUCÍA COINSOL EUROTUX FARMACIASI+ INAP
INSTITUTO CAJASOL **GRUPO BONO** BRICOMANÍA YOMARAL MASTER D YPO PUBLIPONCE
SALA CERO **SOLTUM** SIS TACH SA FINANCIERA EL CORTE INGLÉS **RED ELÉCTRICA ESPAÑOLA (REE)**
HAYA REAL ESTATE **ELECTROLUX PARQUES REUNIDOS CAIXABANK SKYLIFE**
LEROY MERLIN ESPAÑA BANCO SABADELL AIRTIFICIAL



Gracias

C/ Céfito 2. 41018 Sevilla

T: +34 954 416 512

Móvil: +34 650 027 454

www.dictea.es

rosa.rdeltronco@dictea.es

talento@dictea.es

