

 PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025 GOLD FIELDS	U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA
	Código: SSYMA-PR04.06
	Versión: 01
	Página 1 de 8

I. INTRODUCCION:

La salud mental y el bienestar son imprescindibles para que todos llevemos una vida satisfactoria, alcancemos nuestro máximo potencial, participemos de forma constructiva en nuestras comunidades y superemos el estrés y las adversidades.

La salud mental en las organizaciones puede definirse como un estado de bienestar que permite al colaborador ser consciente de sus propias aptitudes, manejar el estrés inherente de su puesto o sitio de trabajo para mantener su productividad y así contribuir a la organización, sin descuidar su propio desarrollo.

Existen una serie de condiciones en el entorno laboral, personal y familiar que influencia y determina la estabilidad y el equilibrio en la salud mental de los colaboradores; la aparición de ansiedad, estrés, falta de control emocional son condiciones muy frecuentes en los ámbitos laborales y que ponen a prueba el nivel de afrontamiento y resiliencia de los colaboradores.

Si bien el estrés laboral está considerado “**normal**”, es una respuesta física y emocional dañina que puede ser causada por un desequilibrio entre las exigencias laborales percibidas por el colaborador y los recursos y capacidades del mismo.

los principales factores de riesgo en el entorno laboral que provocan la presencia de problemas y trastornos mentales son:

- Cargas de trabajo excesivas, exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones que debe desempeñar.
- Comunicación ineficaz, poco asertiva y falta de apoyo por parte de directivos o los compañeros.
- Intimidación y críticas que pueden generar frustración y sentimientos de temor y rabia, acoso psicológico y sexual.
- Condiciones laborales inadecuadas, tales como oficinas con espacio físico reducido, escasez de luz natural y mala ventilación contribuyen en la aparición de estrés y tensión.

Por consiguiente, es claro que el estado de ánimo puede afectar notablemente los resultados laborales, y por esta razón, es indispensable tener un buen ambiente en el trabajo, ya que esto influirá directamente en la productividad de las personas en su lugar de trabajo.

Es por ello que resulta de gran importancia que la organización siga preocupándose por brindar herramientas psicológicas para lograr un adecuado nivel de afrontamiento de los colaboradores y sus familias y así mantener la salud mental de quienes se encuentran en mina, ciudad, home office y gestante.

II. OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Prevenir y minimizar el impacto a la salud mental brindando herramientas psicológicas que permitan a los colaboradores y sus familias un nivel adecuado de afrontamiento y resiliencia ante dificultades.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Realizar atención psicológica y consejería a los trabajadores de manera presencial quienes se encuentran en mina así como atenciones presenciales en las oficinas de Gold Fields Lima y Cajamarca, este servicio se extienda a las familias de los trabajadores a quienes sólo se les atenderá de manera virtual.



GOLD FIELDS

PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-PR04.06

Versión: 01

Página 2 de 8

- ✓ Realizar atención psicológica y consejería a los trabajadores de empresas contratistas de manera presencial quienes se encuentran en Cerro Corona, este servicio se extienda a las familias de los trabajadores a quienes sólo se les atenderá de manera virtual.
- ✓ Identificar estrés o ansiedad en los colaboradores, mediante derivaciones de Promotores de la Salud mental, jefes de área y/o asistentes sociales, realizar apoyo psicológico y seguimiento para mantener su salud mental.
- ✓ Mantener mayor comunicación con los promotores de la salud mental y realizar retroalimentación de forma periódica.
- ✓ Participación en Feria de Seguridad Gold Fields 2025.
- ✓ Realización de actividades como talleres, acciones con la comunidad y entrevistas en radio.
- ✓ Realizar charlas de manera trimestral con temas de interés en el ámbito psicológico.
- ✓ Realizar atención psicológica en incidentes de Seguridad y/o atenciones médicas.
- ✓ Realizar videos con consejos en donde se enfoquen temas sobre el manejo y gestión de emociones, estrés y ansiedad.
- ✓ Realizar visitas a guardias hablando temas referentes a Salud Mental (TIPS).
- ✓ Obtención de Indicadores de gestión dirigido a los colaboradores GF.
 - ✓ Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales - CoPsoQ-istas21.
 - ✓ Cuestionario burnout, evalúa los sentimientos de auto -eficiencia y realización personal en el trabajo.

III. **ALCANCE:**

Colaboradores de Gold Fields y contratistas que se encuentran en mina y/o familiares.

IV. **BASE LEGAL:**

- ✓ Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- ✓ Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Ley N° 30222, Ley que modifica la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
- ✓ Ley N° 28806. Ley General de Inspección de Trabajo y su reglamento DS 019 2006- TR.
- ✓ D.S. N° 005-2012-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ D.S. N° 006-2014-TR, que Modificación el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- ✓ Ley 29414, Ley de derechos de usuarios de salud, en el área de salud mental.

V. **DEFINICIONES:**

a) **Salud Mental:**

Es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de individuos como de los grupos y colectivos que forman la sociedad. Incluye la presencia de conflictos en la vida de las personas, así como la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva. Implica el proceso de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra íntimamente ligado a la capacidad de autocuidado, empatía y confianza que se pone en juego en la relación con las demás personas, así como con el reconocimiento de la condición, propia y ajena, de ser sujeto de derechos.

b) **Crisis:**



GOLD FIELDS

PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-PR04.06

Versión: 01

Página 3 de 8

Es un estado temporal de alteración y desorganización emocional producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.

c) **Estrés:**

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

d) **Ansiedad:**

Afección por la que una persona tiene preocupación y sentimientos de miedo, terror o intranquilidad excesivos. Otros síntomas son sudoración, inquietud, irritabilidad, fatiga, falta de concentración, problemas para dormir, dificultad para respirar, latidos cardíacos rápidos y mareo.

e) **Consejería Psicológica:**

La consejería psicológica es un proceso a través del cual un psicólogo ayuda a las personas que recurren a él a obtener una mayor comprensión o entendimiento de lo que les sucede, a conocerse un poco más e identificar los recursos con los que cuenta para ayudarse a sí mismo.

f) **Acompañamiento Psicológico:**

Se trata de un servicio de apoyo profesional a través de una acción preventiva y de orientación a personas que necesitan apoyo para tomar decisiones o resolver problemas que alteran su ritmo de vida normal.

g) **Promotores de Salud Mental:**

Es una comunidad de soporte emocional compuesta por personas voluntarias dentro de Gold Fields, creado en el 2021, que ayudan a sensibilizar y promueven el cuidado preventivo de la salud mental.

h) **Apoyo Psicosocial:**

Es una intervención de urgencia que se encarga de ayudar a las personas y a las comunidades a sanar el daño psicológico y a reconstruir las estructuras sociales después de atravesar una emergencia o un acontecimiento grave. Este tipo de apoyo permite que las personas actúen como sobrevivientes activos, más que como víctimas pasivas, minimizando la angustia y gravedad de lesiones psicológicas a futuro.

i) **Autocuidado:**

Es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de personal de la salud.

j) **Acompañamiento psicosocial:**

Es un conjunto de actividades que busca proteger y promover la autonomía y participación de las personas para el cuidado de su propia salud, facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas.

k) **Afrontamiento:**

 PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025	U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA
	Código: SSYMA-PR04.06
	Versión: 01
	Página 4 de 8

Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, (Lazarus y Folkman, 1984).

I) Resiliencia:

Habilidad que implica que quien la posee es capaz de reponerse con rapidez ante sucesos adversos, haciendo un uso firme de esta capacidad para avanzar hacia el futuro.

VI. ACCIONES:

1. Atender a los colaboradores GF/contratistas y a sus familias haciendo uso del consultorio “En Confianza” y los siguientes canales de comunicación y derivaciones:
 - a) Promotores de la salud mental.
 - b) Jefes y/o supervisores de guardia.
 - c) Asistentes sociales.
 - d) Por el propio colaborador.
2. Promover reuniones bimensuales con los promotores de la salud mental.
3. Charlas Trimestrales con los siguientes temas: (los temas son referenciales, estos estarán sujetos a la necesidad.
 - a) La importancia de la salud mental
 - b) Violencia de género en la adolescencia
 - c) Autoestima: la importancia de valorarme
 - d) Habilidades sociales vs Habilidades blandas
 - e) El estrés: sus niveles y cómo controlarlo.
4. Realización de videos con temas de interés.
 - a) ¿Qué es Bullying y Cyberbullying? Y cómo detectarlo
¿Qué es lo que podemos hacer?
 - b) Tiempo de calidad en la familia
Tips
 - c) Crianza responsable
Tips
 - d) Manejo de Conflictos familiares
Tips
 - e) Hábitos Saludables
Tips
 - f) Gestión de las emociones
Tips
 - g) Técnicas de Relajación-Adultos
Técnicas de Relajación-Niños
 - h) ¿Qué es Mobbing?
Tips
5. Entrevistas psicológicas transmitidas por radio (10 al año)
6. Charlas seguridad- miércoles de seguridad una al mes.
7. Vitas a las guardias (TIPS)
 - ✓ Adquiere conciencia
 - ✓ Se asertivo
 - ✓ Dedicar un tiempo para pensar en tu comportamiento



GOLD FIELDS

PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025

U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA

Código: SSYMA-PR04.06

Versión: 01

Página 5 de 8

- ✓ Mantén la calma
- ✓ Maneja el estrés
- ✓ Busca el equilibrio
- ✓ Dedícate tiempo
- ✓ Cuida tu salud física
- ✓ Cuida tu alimentación
- ✓ Amplia tus relaciones interpersonales
- ✓ Encuentra un propósito y motivación
- ✓ Mantente positivo

8. Taller con familias “Tiempo de Calidad en familia”.

9. Obtención de Indicadores de gestión dirigido a los colaboradores GF.

- ✓ Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales - CoPsoQ-istas21.
- ✓ Cuestionario burnout, evalúa los sentimientos de auto - eficiencia y realización personal en el trabajo.

VII. **RESPONSABLES:**

El cumplimiento de este procedimiento de salud mental integral es responsabilidad del área de Salud:

- **Sub-gerente de Salud:** responsable de la gestión de coordinación para la toma de exámenes ocupacionales o valoraciones específicas requeridas previa evaluación, así como definir el personal objetivo a considerar.
- **Psicología ocupacional:** el equipo de psicólogos del consultorio “En Confianza”, quien tendrá la responsabilidad de dar cumplimiento a lo establecido en el presente documento, haciendo uso de diferentes técnicas que promuevan el bienestar emocional de los colaboradores y sus familias así mismo encargados de realizar los monitoreos y seguimientos de los puestos de trabajo definidos.
- **Equipo médico:** responsable de la programación de los exámenes médicos ocupacionales y evaluación de resultados enviados por las clínicas ocupacionales autorizadas.
- Reportará los resultados y seguimiento de los trabajadores, a la subgerencia de Salud de Gold Fields.
- **Trabajador:** Someterse a los exámenes y pruebas de vigilancia o de seguimiento definidas por el área de Salud Ocupacional.

**GOLD FIELDS****PROGRAMA DE SALUD MENTAL
2025****U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA****Código: SSYMA-PR04.06****Versión: 01****Página 6 de 8****III. CRONOGRAMA:**

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°
1. Atender a los colaboradores Gold Fields y a sus familias haciendo uso del consultorio "En Confianza".	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Promover reuniones bimensuales con los promotores de la salud mental.							X												X					
3. Charlas Trimestrales.						X																X		
4. Realización de videos con temas de interés.				X				X				X				X				X				X
5. Entrevistas psicológicas transmitidas por radio.			X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X
6. Charlas seguridad-miércoles de seguridad.	X				X				X				X				X				X			
7. Visitas a las guardias (TIPS).							X	X						X	X			X	X			X	X	
8. Taller con familias "Tiempo de Calidad en familia".																								
9. Obtención de Indicadores de gestión dirigido a los colaboradores GF.																X								X

**GOLD FIELDS****PROGRAMA DE SALUD MENTAL
2025****U.E.A. CAROLINA I
CERRO CORONA****Código: SSYMA-PR04.06****Versión: 01****Página 7 de 8**

Actividades	Julio				Agosto				Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°
1. Atender a los colaboradores GF y a sus familias haciendo uso del consultorio "En Confianza".	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Promover reuniones bimensuales con los promotores de la salud mental.							X											X						
3. Charlas Trimestrales.													X											
4. Realización de videos con temas de interés.				X				X				X			X				X				X	
5. Entrevistas psicológicas transmitidas por radio.		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X
6. Charlas seguridad-miércoles de seguridad.	X				X				X				X				X				X			
7. Visitas a las guardias (TIPS)		X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X	
8. Taller con familias "Tiempo de Calidad en familia".											X													
9. Obtención de Indicadores de gestión dirigido a los colaboradores GF.														X										

 PROGRAMA DE SALUD MENTAL 2025	U.E.A. CAROLINA I CERRO CORONA
	Código: SSYMA-PR04.06
	Versión: 01
	Página 8 de 8

CAPACITACIÓN	POBLACION OBJETIVO
SALUD MENTAL	• Operarios de equipos móviles • Personal de piso Mina (incluye mantenimiento) • Personal de piso Proyectos • Agentes de vigilancia • Operarios de planta (planta, mantenimiento, laboratorio) • Personal Servicios Generales • Personal administrativo

IV. INDICADORES

Tasa de cumplimiento del Programa de Salud Mental	$(N^{\circ} \text{ de actividades Ejecutadas} / N^{\circ} \text{ de actividades Programadas}) \times 10$
---	--

Cumplimiento de Evaluación de Riesgos Psicosociales =	(Meta muestral 35%)
---	---------------------

Seguimiento de casos con diagnóstico de salud mental
N° Casos Nuevos
N° Casos en Seguimiento
N° Casos dados de Alta

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Boris Cabalcanti	Boris Cabalcanti	Miembros del Comité de Seguridad Y Salud Ocupacional
Subgerente de Salud	Subgerente de Salud	Comité de Seguridad y Salud Ocupacional
Fecha: 26/03/2025		Fecha: 10/04/2025