

BUENA PRÁCTICA:

Espacio Libérate

CONCIENTIZACIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL



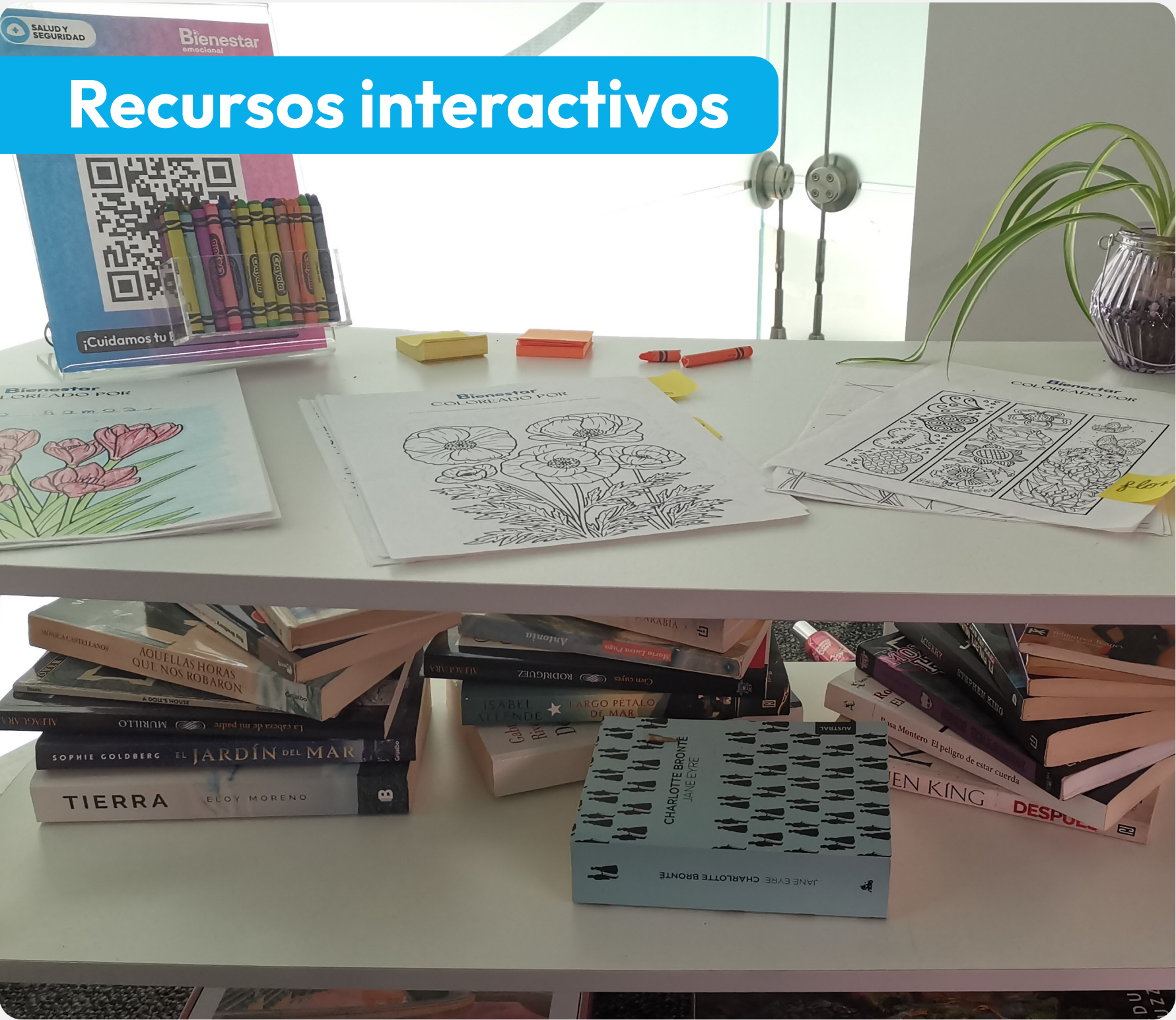
INTRODUCCIÓN

En las Oficinas de Soporte a Ventas Monterrey con una plantilla de **902 colaboradores**, se identificó una prevalencia del **15% de ansiedad**. Sin embargo, **sólo entre el 3.8% y el 4.6% hacía uso del servicio psicológico interno gratuito**. Ante esa problemática, se diseñó el “Museo Libérate” como una experiencia inmersiva que posteriormente evolucionó al **Espacio Libérate, un entorno físico dedicado al fortalecimiento del bienestar emocional**.

OBJETIVO

Fortalecer y promover el **bienestar emocional de los empleados Cemex** mediante la sensibilización a través de espacios físicos de desconexión laboral y herramientas prácticas de autoayuda en **salud mental**, mejorando la calidad de vida de los colaboradores y fortaleciendo el compromiso organizacional.

DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA Y SU APLICACIÓN:



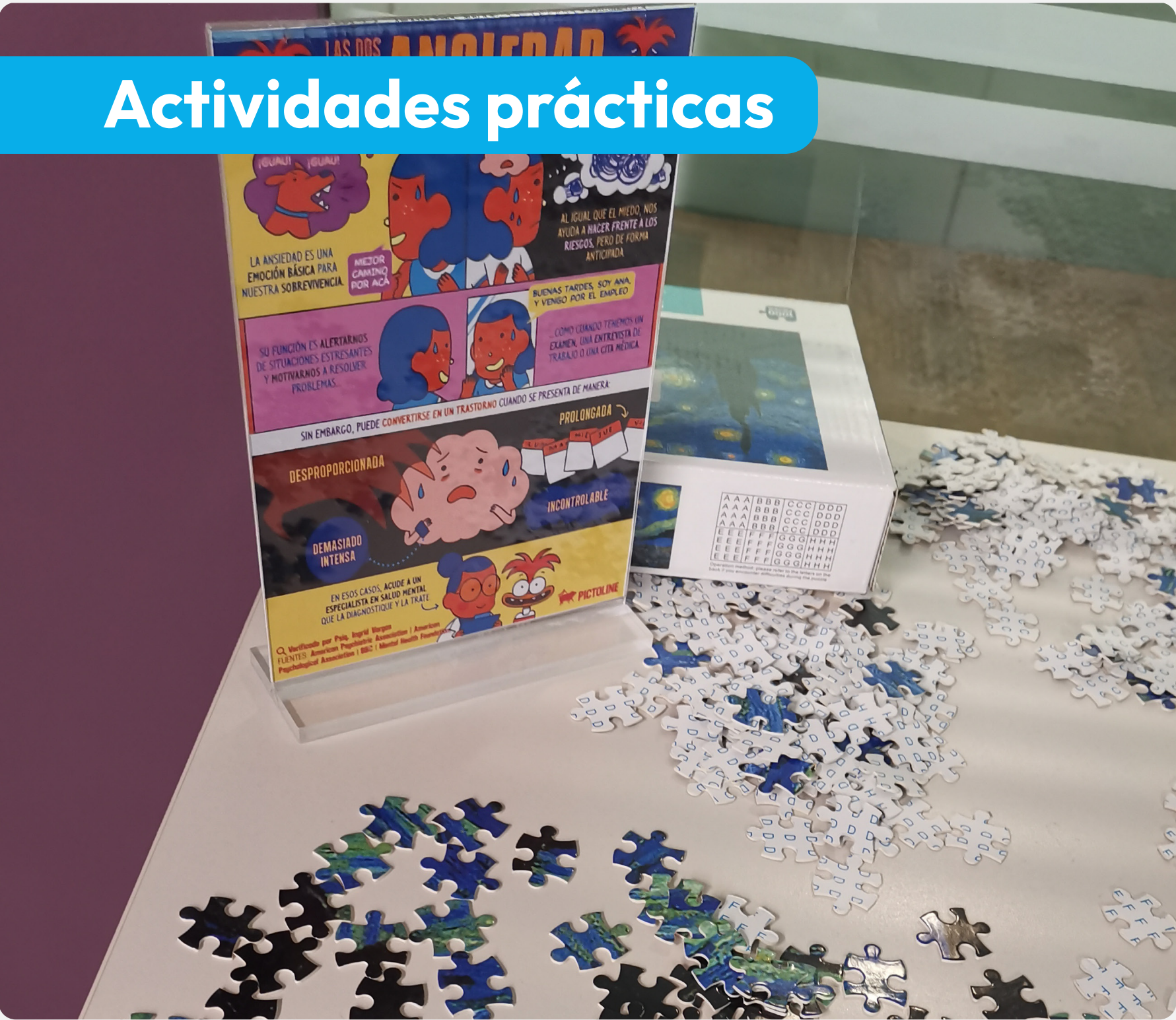
Recursos interactivos

- Mandalas, rompecabezas, libros
- Tests de autoevaluación emocional



Herramientas digitales

- Acceso a podcasts de salud mental
- Acceso a meditaciones guiadas
- Código QR para acceder al servicio de psicología interna



Actividades prácticas

- Talleres de manejo del estrés
- Talleres de meditación guiada

RESULTADOS OBTENIDOS:

A nueve meses desde su implementación, Espacio Libérate ha generado un impacto significativo en el bienestar emocional de los colaboradores destacando los siguientes logros:



CONCLUSIONES

La buena práctica destaca por su **diseño adaptable y centrado en las necesidades reales de los colaboradores**, logrando un impacto positivo y medible en su bienestar emocional. Su alineación con la **NOM-035** y las **directrices de la OMS** refuerza su sostenibilidad y garantiza su implementación efectiva. Además, ha contribuido a **reducir el estigma asociado a la salud mental**, fomentando la búsqueda temprana de apoyo emocional y promoviendo un entorno laboral más saludable y accesible

