1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para la promoción, cuidado y autocuidado de la salud mental y emocional de los trabajadores de Gold Fields y de las empresas contratistas, asegurando un entorno laboral saludable y libre de riesgos psicosociales.

2. ALCANCE Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

a) ALCANCE: Desde el diseño del plan para identificar trabajadores con problemas de salud mental, hasta su seguimiento, control y estabilización emocional para una reinserción o continuidad laboral óptima.

b) ÁMBITO DE APLICACIÓN: Este procedimiento aplica a todos los trabajadores de las sedes operativas y administrativas de Gold Fields y sus empresas contratistas.

3. DEFINICIONES

3.1. **Ansiedad:** Es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

3.2. **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.

3.3. **Crisis:** Es un estado de alteración y desorganización en el estado emocional de la persona producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.

3.4. **Estrés laboral:** Es una respuesta física y emocional nociva, que ocurre en consecuencia al desequilibrio entre la exigencia laboral y las capacidades, necesidades y/o los recursos disponibles del trabajador para cumplir con su labor. A la vez puede causar problemas de salud y aumentar las tasas de lesiones y accidentes laborales.

3.5. **MINSA:** Ministerio de Salud.

3.6. **OMS:** Organización Mundial de la Salud.

3.7. **Primeros auxilios psicológicos:** Los primeros auxilios psicológicos son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental de las personas que están pasando por una situación de crisis. Tienen el objetivo de facilitar la activación, en la persona o grupo, estrategias de afrontamiento eficaces frente a la crisis, es decir, desarrollar o fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de una situación percibida como demandante para poder recuperar mayor control sobre aspectos de esta.

3.8. **Problemas de salud mental:** Comprenden los problemas psicosociales y los trastornos mentales y del comportamiento.

3.9. **Problema psicosocial:** Es la dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre éstas y su ambiente (ej. mobbing, acoso y hostigamiento laboral, etc.).

Este documento no se encuentra controlado en formato físico, la persona que requiere imprimir este documento debe asegurarse que se encuentre en la última versión, para acceder a la última versión ingresar a www.goldfields.com.pe

3.10. Riesgos psicosociales: Son aquellos riesgos derivados de la realización o exposición a actividades que generan una afectación real o potencial de la salud de los trabajadores, a través del estrés y la aparición de afecciones, como problemas cardiovasculares, respiratorios, inmunitarios, gastrointestinales, dermatológicos, endocrinológicos, musculoesqueléticos, mentales, psicosociales, entre otros.

3.11. 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 los 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.

3.12. Self-Reporting Questionnaire (SRQ): Cuestionario de autorreportaje, utilizado para evaluar síntomas de depresión, ansiedad u otro trastorno mental.

3.13. Síndrome de agotamiento ocupacional: Padecimiento que se produce como respuesta a las presiones prolongadas que el trabajador sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionadas con el trabajo. También denominado Síndrome de Burnout. Es un tipo especial de estrés relacionado con el trabajo, un estado de agotamiento físico y/o emocional que también implica una ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal.

3.14. Teleasistencia psicológica para el cuidado de la salud mental: Es la prestación de servicios psicológicos empleando tecnologías de la información y de la telecomunicación, (ej. Llamadas telefónicas, videollamadas, mensajes de texto, correos electrónicos, WhatsApp, blogs, redes sociales, entre otros).

3.15. Trastorno mental y del comportamiento: Condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y del comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.

3.16. Triaje sanitario: método de selección y clasificación de pacientes empleado en la medicina y salud mental.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. Trabajador:

- Informar al supervisor de forma inmediata si identifica algún indicio de problemas de salud emocional.
- Acudir al consultorio del programa ***"En Confianza"*** de manera voluntaria con el firme interés de mejorar su salud emocional.

4.2. Supervisor:

- Monitorear la condición emocional de sus trabajadores y brindar acciones de soporte cuando estas sean posibles, así como informar al área de Bienestar Social cuando se identifiquen situaciones que demanden un abordaje profesional.
- El Supervisor debe derivar inmediatamente al trabajador a la Unidad Médica, al identificar algún indicio de problemas de Salud Mental, en algún integrante de su equipo de trabajo.
- Asegurar que el trabajador se encuentre en óptimas condiciones para retornar a sus actividades.
- Asegurar el cumplimiento del presente procedimiento.

4.3. Psicólogo Ocupacional (CONTRATISTA).

- Brindar un servicio esmerado, de empatía y calidez, generando la confianza de los colaboradores y familiares directos que acudan a ella para el soporte emocional.
- Preparar una historia clínica del trabajador en el caso que la atención sea por la Unidad Médica, pero si es a través del consultorio en confianza no se emite ningún reporte y se mantiene la confidencialidad.
- Preparar los reportes de atenciones mensuales y otros que se le soliciten. Estos reportes incluirán estadísticas que permitan establecer líneas de acción para la prevención y manejo integral de estos casos.
- Atender a los trabajadores, de acuerdo con los frentes de atención del programa: Personal, Familiar, Pareja e Hijos.
- Brindar el soporte en la realización de actividades para la prevención del cuidado de la Salud Mental.

4.4. Asistenta Social

- En caso de identificar problemas emocionales en el trabajador se le refiere al Programa "En Confianza" siempre y cuando esté de acuerdo el trabajador.
- Realizar seguimiento a los casos identificados.
- Realizar actividades de prevención para la Salud Mental.
- Realizar reporte trimestral de las actividades del cuidado de la Salud Mental.

4.5. Director Médico

- Brindar soporte para el desarrollo de las actividades.
- Asegurar el cumplimiento del presente procedimiento y notificar al Sub-Gerente de Salud los casos identificados, líneas de acción establecidas para la prevención y el manejo integral, relacionados al presente procedimiento.

4.6. Subgerente de Salud y Bienestar

- Asignar los recursos y brindar soporte para el desarrollo de las actividades.
- Asegurar el cumplimiento del presente procedimiento.
- Realizar la actualización preliminar del presente Procedimiento.

4.7. Gerente/Superintendente:

- Asignar los recursos y dar soporte para el desarrollo de las actividades.
- Asegurar el cumplimiento del presente procedimiento.

5. ESPECIFICACIONES DEL ESTÁNDAR

5.1. Generales

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
	Gerente/ Superintendente/ Jefes de área.	5.1.1. Mantener comunicación continua con su equipo de trabajo, haciendo uso de medios tecnológicos o de manera presencial, donde se debe informar los diferentes cambios a realizar.	---
	Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.1.2. Garantizar la confidencialidad de los temas tratados durante la consulta y tratamiento psicológico.	

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
		5.1.3. Para los casos severos de estrés, depresión, ansiedad, etc., ***el*** Psicólogo (a) debe coordinar con el trabajador titular y con el área de Bienestar Social de Gold Fields para gestionar atención especializada en la ciudad de Cajamarca o de la ciudad donde esté ubicado y, si fuera el caso de un familiar de un trabajador contratista, se debe comunicar a la Asistenta Social de la misma. 5.1.4. El área de Psicología fomenta la formación de líderes en el cuidado de salud mental. 5.1.5. El consultorio de apoyo emocional "En Confianza", dispone de una línea de comunicación ***952211427***, habilitada de lunes a ***domingo*** de 7:00 am a 8:00 pm.	
	Gerente/ Asistenta Social	5.1.6. Promover los reconocimientos y logros en los trabajadores. 5.1.7. Fomentar hábitos para el bienestar físico y emocional de los trabajadores.	
	Trabajador	5.1.8. Reportar al médico de su organización, si estuvieran tomando medicamentos referidos por psiquiatría.	

5.2. Consideraciones Específicas para el Cuidado de la Salud Mental:

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
Sensibilización (Me cuido y cuido a mis compañeros)	Bienestar Social/ Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.2.1. Mediante los miércoles de seguridad (***según programa del área de Seguridad y Salud Ocupacional)*** brindar charlas para el cuidado de la salud mental. 5.2.2. Realizar charlas trimestrales de estrategias de manejo del estrés y problemas emocionales. 5.2.3. Programar charlas y talleres dirigidos, para el cuidado de la salud mental, los mismos que están orientados a atender temas identificados en las atenciones en el consultorio de apoyo emocional. 5.2.4. Brindar información mediante el periódico mural, tecnología y redes sociales,	

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
		sobre la importancia del cuidado de la Salud Mental y el autocuidado.	
	Bienestar Social/Supervisor / Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.2.5. Promover el compañerismo, sentido de pertenencia al equipo, apoyo, solidaridad, reconocimiento, a través de celebración de cumpleaños, visitas de la asistencia social, entre otras actividades de acuerdo con el caso.	
Bienestar personal: Gimnasia laboral y cuidados ergonómicos	Bienestar Social/ Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.2.6. Incentivar/ capacitar a los trabajadores en la realización de técnicas de relajación como ayuda para calmar el estrés, disminuir la ansiedad y ayudarnos a superar situaciones difíciles, ver anexo Técnicas de Relajación (SSYMA-P20.06-A01). 5.2.7. Organizar Talleres virtuales de Yoga, Mindfulness, comunicar 5 días antes cada fecha y enviar recordatorio 1 día antes. 5.2.8. Establecer programas donde cuenten con cursos y talleres ONLINE de: ➢ Baile, danzas. ➢ Instrumentos musicales. ➢ Clown (risoterapia) ➢ Canto Impro, teatro ➢ Cuentacuentos, entre otros. 5.2.9. Promover rutinas de danzas y baile (virtual) mediante competencias semestrales. 5.2.10. Promover mediante charlas interactivas para incentivar los buenos hábitos de estilos de vida saludable.	
	Gerente General/ Supervisor/ SSGG.	5.2.11. Asignar/definir, espacios propicios para realizar pausas activas y pasivas. 5.2.12. Considerando la naturaleza de las tareas, se debe realizar como mínimo 2 pausas activas o pasivas durante el turno de trabajo, con una duración de 10 a 15 minutos. Debe incluir la realización de ejercicios de estiramiento, respiración y, de ser posible, dinámicas de activación grupales (actividades que liberan energía y ayudan a combatir el estrés y la ansiedad).	

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
	Gerente General/ Supervisor/ SSGG.	5.2.13. Promover la realización de ejercicios en sus habitaciones, con una duración mínima de 10 a 15 minutos. 5.2.14. Brindar acceso al gimnasio cumpliendo con los protocolos.	
Gestión de demanda de trabajo	Gerentes/ Jefes/ Supervisores Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.2.15. Identificar puestos de trabajo con mayor exposición a estrés. 5.2.16. Capacitar a los trabajadores mediante taller, charlas en manejo de tiempo. 5.2.17. Dosificar la cantidad de cursos de capacitación. 5.2.18. Realizar evaluaciones psicológicas que nos permitan medir los niveles de estrés por áreas, dando inicio en el segundo trimestre del año. 5.2.19. Luego de contar con los resultados de las evaluaciones, el área de psicología debe emitir un informe de los resultados a cada área.	
Gestión familiar	Bienestar Social/ Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.2.20. Realizar charlas y talleres presenciales, de acuerdo con los casos presentados durante la atención psicológica del programa “En Confianza”. 5.2.21. Realizar talleres de verano virtuales (enero y febrero), dirigidos a los hijos de los trabajadores. 5.2.22. Consultorio de apoyo emocional “En Confianza” para todas las familias de los trabajadores a través de video llamadas y uso de la tecnología.	

5.3. Identificación de problemas de Salud Mental

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
Gestión Emocional Gestión de la aptitud clínica	Salud/ Psicólogo Ocupacional (contratista)	5.3.1. Para identificar problemas de salud mental, la empresa realiza evaluaciones a través de sus exámenes de salud ocupacional.	

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
(pre-ocupacional, anual).		5.3.2. En caso de identificarse observaciones psicológicas, el área de Psicología (contratista), revisa el informe emitido por las clínicas y explica las acciones a tomar de acuerdo con el caso.	
	Trabajador	**Consulta ambulatoria:** 5.3.3. Si el trabajador identifica los siguientes síntomas: ➢ Dificultad para descansar y concentrarse (debido a excesivas preocupaciones). ➢ Sensación de nerviosismo, agitación o tensión. ➢ Aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores y contracturas musculares. ➢ Respiración acelerada. ➢ Tristeza, ganas de llorar, aislamiento social; acercarse a la unidad médica para ser evaluado y tener una próxima derivación.	
	Médico Asistencial/ Psicólogo Ocupacional (Contratista)	5.3.4. Si el médico detecta durante la atención médica algún síntoma de tipo emocional (antes mencionado), derivar al consultorio “En Confianza” donde se aplica el cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado (***SSYMA-P20.06-F01***).	Cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado (***SSYMA-P20.06-F01***)
	Bienestar Social/ Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.3.5. El programa “En Confianza” cuenta con una línea telefónica ***952211427***, para casos de atención psicológica a los trabajadores, ellos pueden comunicarse de manera directa o el área médica puede derivarlos.	
		Derivaciones 5.3.6. Si el supervisor y asistenta social observan situaciones en las que el trabajador presenta cambios en su comportamiento, emociones negativas o revele situaciones críticas socioemocionales que dificulten el desarrollo de sus actividades, deben ser derivados a la Unidad Médica Cerro Corona.	
	Supervisor/ Trabajador/ Psicólogo Ocupacional (Contratista).	5.3.7. Si el trabajador manifestara conductas suicidas o cualquier otra condición que ponga en riesgo su integridad, se debe manejar como suma	

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REGISTRO
		urgencia/emergencia psiquiátrica y debe ser evacuado a Cajamarca.	
		5.3.8. Los trabajadores derivados a la Unidad Médica Cerro Corona deben llenar el test de tamizaje durante la atención médica, el médico envía los resultados al área de psicología (contratista) para abordar al trabajador y brindarle el soporte y las recomendaciones que debe tener trabajando en mina.	
	Bienestar Social/ Trabajador	5.3.9. El trabajador tiene la opción de contactarse con las asistentas sociales, para manifestarle sus preocupaciones, luego de una evaluación por parte de la asistencia social, de ser el caso, lo deriva al programa "En Confianza".	
	Bienestar Social/ Supervisor/ Médico Asistencial	5.3.10. Los trabajadores derivados a la Unidad Médica Cerro Corona, para llenar la prueba, mediante el Médico Asistencial, el mismo que debe enviar los resultados al área de psicología (contratista) para abordar al trabajador y brindarle el soporte y las recomendaciones que debe tener trabajando en mina.	

6. ANEXOS

6.1. Técnicas de Relajación (SSYMA-P20.06-A01)

- **Respiración profunda:**

  Una de las mejores maneras para relajarse es respirar. No consiste en inhalar y exhalar repetidas veces, sino en hacerlo de manera correcta. Para ello, es recomendable que cuando esté en tu habitación se acueste, se ponga cómodo y cierre los ojos, y comienza haciendo inhalaciones y exhalaciones de manera normal y luego cada vez más lenta, repite el ejercicio 5 veces e intentar contener el aire unos 10 a 15 segundos.

- **Cambio de pensamiento:**

  Trata de pensar el algo diferente, al estímulo que te genera los síntomas ansiosos. Cuando necesitamos romper el flujo de pensamientos negativos podemos lograrlo empezando a contar lentamente de forma inversa del 5 al 1, las veces que sea necesario, hasta lograr mediante esta técnica bloquear los pensamientos por un instante del tiempo, hasta que el cerebro supere ese episodio.

- **Técnica de la media sonrisa.**

  Tres respiraciones profundas (inhalando y exhalando por la nariz – debe llenar la barriga de aire, realizar la media sonrisa más o menos unos 30 segundos (expresión facial).

- **Técnica de mindfulness:**
  1. **Estírate boca arriba** sobre una superficie estable y rígida, a poder ser lo más cercano al suelo.
  2. **Coloca una mano sobre tu pecho,** a la altura de tu corazón, y otra sobre tu vientre. Puedes poner alguna música relajante o estar en silencio.
  3. **Cierra los ojos y empieza a inspirar por tu nariz,** tratando de llevar el aire hacia tu vientre, sintiendo cómo este se hincha (respiración diafragmática).
  4. Una vez tu vientre se ha hinchado, acaba de llenarte ampliando la capacidad hacia tu pecho también. Hazlo despacio, contando los segundos, aguanta durante 2 segundos la respiración. **Comienza a expirar** por la boca lentamente durante los mismos segundos que tardaste en inspirar.
  5. **Repite** este proceso durante unos minutos.

- **Visualización usando la imaginación:**

  Cuando estés acostado en la cama, intenta visualizar algún paisaje (playa, bosque, laguna, etc) que hayas visitado en algún momento en tu vida, y lo tengas guardado en tu recuerdo, visualízate solo, trata de traer a tu mente a través de la imaginación ese bonito recuerdo y llénate de paz.

7. REGISTROS, CONTROLES Y DOCUMENTACIÓN.

7.1. ***Formato de*** Cuestionario de auto reporte (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental (SSYMA-P20.06-F02).

8. REFERENCIAS LEGALES Y OTRAS NORMAS

8.1. Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.

8.2. Ley 30947, Ley de Salud Mental y DS N° 007-2020-SA.

8.3. Mendoza M, Acevedo C, Herrera V, Velásquez W, Cabrera S. Adaptación y validación del cuestionario de autorreporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) para el tamizaje de problemas de salud mental en establecimientos de salud de Lima Metropolitana. 2016.

8.4. ISO 45001; Requisito 8.1

9. REVISIÓN

9.1 Este procedimiento será revisado y mejorado continuamente.

ELABORADO POR	REVISADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Boris Cabalcanti	Freddy Toribio	Freddy Toribio	Luis Villegas
Subgerente de Salud y Bienestar	**Gerente de Seguridad, Salud Ocupacional y Protección Interna**	**Gerente de Seguridad, Salud Ocupacional y Protección Interna**	**Gerente de Operaciones**
Fecha: 01/10/2026			**Fecha: 21/10/2026**