

La salud mental también entiende de diversidad: Fundación Diversidad llama a las empresas a actuar

- *La Fundación lanza “Recomponte: reconecta”, una campaña para situar el bienestar mental en el centro de la agenda corporativa y visibilizar cómo los riesgos psicosociales pueden afectar de forma diferente a las personas*

Madrid, 29 de septiembre de 2026 –La salud mental se ha convertido en uno de los grandes desafíos de los entornos laborales y ya es la **segunda causa de baja laboral en España y una de las que acumula una mayor duración**. Sin embargo, los riesgos que pueden afectar al bienestar mental no impactan de la misma manera en todas las personas.

La discriminación, la inseguridad laboral, las cargas de trabajo, las jornadas prolongadas o irregulares, la falta de autonomía o un apoyo organizacional insuficiente pueden afectar especialmente a determinados colectivos. Un reciente informe de la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** identifica exposiciones específicas entre mujeres, personas LGBTIQ, migrantes, minorías étnicas, personas con discapacidad o con enfermedades crónicas, jóvenes, mayores y personas de contextos socioeconómicos vulnerables.

Los datos ayudan a dimensionar esta realidad: **el 21% de las y los europeos afirma haber sufrido discriminación o acoso en un periodo de 12 meses y el 11% de los trabajadores declara haber experimentado discriminación en el trabajo**, una cifra que alcanza el 13% entre las mujeres frente al 10% entre los hombres.

En este contexto, y con motivo del **Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre**, Fundación Diversidad lanza **“Recomponte: reconecta”**, una campaña que busca poner la salud mental en el centro de la agenda corporativa, romper estigmas y movilizar a empresas y personas trabajadoras para construir entornos laborales más inclusivos y saludables.

“Hablar de salud mental en las empresas implica también hablar de diversidad. No todas las personas viven las mismas situaciones ni están expuestas a los mismos riesgos. Las organizaciones necesitan aprender a reconocer esas diferencias para construir espacios en los que todas las personas puedan sentirse escuchadas, respetadas y acompañadas”, señala **Sonia Río, directora general de Fundación Diversidad**.

Recomponerse para volver a conectar

La campaña se desarrollará **del 5 al 16 de octubre** y estará abierta a empresas, organizaciones e instituciones firmantes de la Carta de la Diversidad, así como a cualquier persona que quiera sumarse a través de las redes sociales.

Para involucrar a las plantillas, Fundación Diversidad propone un **puzle interactivo** que invita a detenerse y reflexionar sobre el propio bienestar. Cada participante podrá crear su composición y compartirla en redes sociales junto a una reflexión personal, utilizando el hashtag **#RecomponteReconecta**.

La iniciativa se completa con un **vídeo de sensibilización sobre salud mental en el trabajo**, pensado para su difusión a través de los canales internos de las empresas, y una llamada a compartir **buenas prácticas, protocolos y programas de bienestar** que ya estén contribuyendo a mejorar el día a día de las personas trabajadoras.

Fundación Diversidad dará visibilidad a estas experiencias con el objetivo de favorecer el intercambio de iniciativas y trasladar ejemplos que puedan servir de inspiración a otras entidades.

Con **“Recomponte: reconecta”**, se busca ir más allá de la sensibilización e impulsar una conversación que se traduzca en medidas concretas, situando el bienestar como una pieza más en la construcción de **entornos laborales diversos, inclusivos y saludables**.

Todos [los materiales y las instrucciones](#) para participar estarán disponibles en la web de Fundación Diversidad

Sobre Fundación Diversidad

Fundación para la Diversidad promueve el mayor movimiento de empresas y organizaciones a favor de la gestión de la diversidad e inclusión de las personas independientemente del género, sexo, edad, cultura, origen, nacionalidad, discapacidad, religión, orientación sexual o cualquier otra condición individual o social. Con más de 1.600 empresas firmantes de la Carta de la Diversidad, una iniciativa pionera en Europa. Siendo la diversidad e inclusión un imperativo ético y legal, realizamos actividades de concienciación y divulgación dirigidas al equipo directivo y las plantillas. Fundación Diversidad tiene la convicción de que la diversidad además genera innovación, sostenibilidad y beneficios empresariales a largo plazo. Los socios de Fundación Diversidad son: Admiral Seguros, Alcon, Alsa, Allianz, AXA, BD, CaixaBank, Clarios, Diageo, Iberdrola, JTI, LATAM Airlines, Leroy Merlin, Lilly, Orange España, Moeve, Nationale-Nederlanden, Provital Group, Real Madrid Club de Fútbol, Redeia, Richemont, Sacyr, Towa Pharmaceuticals, UCI y Vivofácil.

Más información: fundaciondiversidad.com

Contacto de comunicación

Fundación Diversidad

Gonzalo Grandes

Teléfono: 680 988 987

Email: gonzalograndes@fundaciondiversidad.com