

Presentación

El EAP

(Programa de Ayuda al Empleado) herramienta de prevención de riesgos psicosociales

La actividad principal del área de Counseling del Grup ATRA es el Programa de Ayuda al Empleado - EAP.

El EAP tiene como objetivos primordiales la protección, el soporte y el mantenimiento del bienestar emocional y social de los trabajadores, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de las personas en el entorno laboral. [Nota Técnica de Prevención, nº 780](#)

Disponemos de una red de profesionales del counseling en diferentes ciudades españolas.

EAP, Programa de Ayuda al Empleado

El EAP se define como una herramienta de prevención de riesgos psicosociales que pueden afectar a los empleados de una empresa. El programa consiste en detectar las fuentes de estrés, síndrome de burnout o depresión, así como, los malestares psicosomáticos tanto si provienen del ámbito laboral como del familiar.

¿Qué ofrece el EAP?

El EAP da soporte y asesoramiento a los empleados que se encuentran en dificultades para resolver problemas de carácter personal y/o laboral. El counseling proporciona herramientas y estrategias para que mejore la gestión de situaciones difíciles, para que se produzcan cambios en el comportamiento para actuar de la manera más saludable y para incrementar la autoconfianza en uno mismo.

Mantener elevada la propia autoestima permite reducir al máximo el impacto de los problemas en el rendimiento laboral y, la empresa, optimiza la productividad de sus recursos humanos.

El EAP ofrece a todos los empleados

- Asistencia profesional externa para todos los empleados y familiares directos que conviven en el mismo domicilio
- Línea telefónica de asesoramiento 24h.
- Sesiones de counseling telefónico o presencial
- Acceso libre y gratuito para los empleados
- Absoluta confidencialidad

Situaciones que se tratan

- Dificultades en el lugar de trabajo: falta de motivación, mobbing, problemas de relación con compañeros y supervisores
- Adaptación a los cambios en la empresa: reestructuraciones, fusiones, etc.
- Momentos de desorientación y crisis personales, toma de decisiones importantes
- Problemas emocionales: ansiedad, depresión, pérdida/duelo
- Temas familiares y problemas de relación: pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo
- Estrés laboral
- Consumo de sustancias psicoactivas, abuso de alcohol, etc.

Fuentes de riesgo de carácter psicosocial

- Síndrome de burnout
- Estrés laboral
- Situaciones de mobbing
- Desequilibrio emocional
- Crisis personales

Beneficios para la empresa

- Reducción del absentismo laboral y de las bajas de origen psicosomático
- Mejora de las relaciones y el ambiente en el trabajo
- Disminución de la rotación del personal
- Aumento del rendimiento

- Disminución del riesgo de accidentes en el trabajo
- Ayuda al equipo directivo y a los mandos intermedios a dirigir mejor a las personas bajo su responsabilidad
- Mejora la atención a los clientes