

La salud mental de un vistazo

10 de octubre de 2022

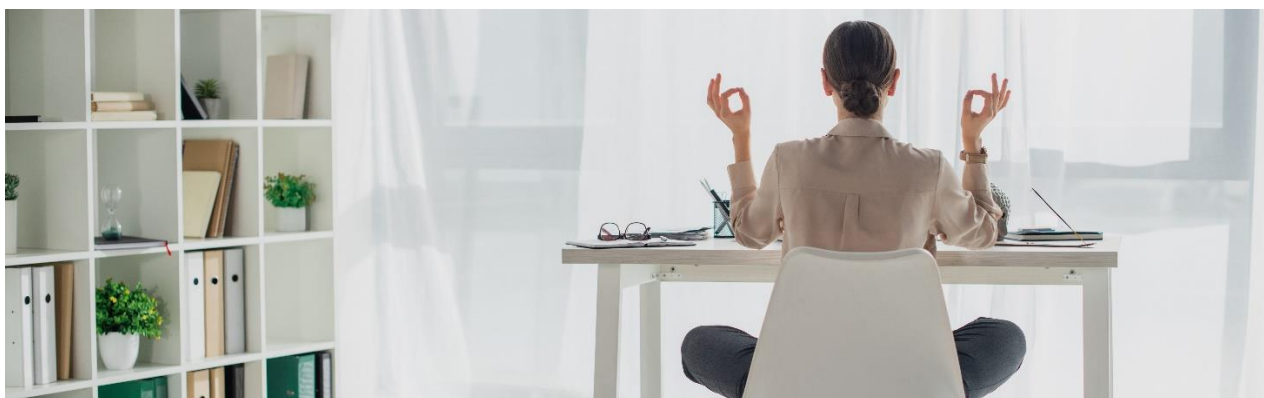


A powerful
and balanced
voice for business

El bienestar mental es una prioridad en el lugar de trabajo

Día Mundial de la Salud Mental 2022

LA SALUD MENTAL EN EL LUGAR TRABAJO DE UN VISTAZO



La salud mental presenta uno de los desafíos más duros para la productividad y el bienestar de las personas. El trabajo y la salud mental están estrechamente interconectados. Un entorno laboral saludable y seguro sirve como sostén de la salud mental y, a su vez, una buena salud mental permite a las personas trabajar de forma productiva y segura. Con todo, la prevalencia de los problemas de salud mental en el lugar de trabajo afecta a millones de trabajadores, su coste asciende a billones de dólares en todo el mundo, y es un hecho generalizado en todas las economías – desarrolladas, en desarrollo y subdesarrolladas.

Las recientes transformaciones del mundo del trabajo —entre ellas, el desarrollo tecnológico, el cambio climático, la globalización y los cambios demográficos— están modificando el lugar y la manera de trabajar de las personas. La pandemia de COVID-19 aceleró el ritmo del cambio, especialmente en lo que respecta al trabajo a distancia, el comercio electrónico y la automatización. Asimismo, perturbó los mercados laborales, aumentó la inestabilidad financiera e impulsó una reestructuración generalizada de las empresas. Para muchos trabajadores, estos cambios crearon nuevos riesgos psicosociales o intensificaron los existentes.

PERTINENCIA PARA LAS EMPRESAS

Los empleadores reconocen el importante papel que desempeñan a la hora de mejorar la salud mental y la productividad de su fuerza de trabajo. Las empresas que aplican políticas y programas de salud mental suelen encontrar beneficios en ello, principalmente por la disminución de los días de perdidos por baja médica y las mejoras en la rotación de personal, la satisfacción, la motivación y la productividad de los empleados.

NECESIDAD DE ACCIÓN PREVENTIVA

Mejorar la salud mental en el trabajo requiere diferentes esfuerzos y estrategias por parte de empleadores y empleados para **prevenir** los problemas de salud mental relacionados con el trabajo, así como para **proteger** y **promover** la salud mental en el trabajo. Junto a los trabajadores, las empresas pueden lograr el bienestar mental

integrando la salud mental como un elemento esencial de sus sistemas de gestión de salud y seguridad en el trabajo en vigor, a fin de identificar, evaluar y mitigar con eficacia los riesgos psicosociales. A los problemas de salud mental se les debe conceder la misma importancia que a los problemas de salud física.

OBSTÁCULOS PARA UNA GESTIÓN EFICAZ DE LA SALUD MENTAL

Pese a las obvias repercusiones negativas de una mala salud mental y a la enorme y urgente necesidad de abordar cuestiones relacionadas con esta, algunos temibles impedimentos complican el problema. El diagnóstico suele ser más complejo y requerir más tiempo; los síntomas suelen ser algo difusos y no siempre se pueden distinguir fácilmente de los problemas que surgen en el trabajo o que se traen del exterior; los problemas suelen ser duraderos y el riesgo de recaída es alto. Estos desafíos están relacionados con el estigma y la discriminación que hacen que las personas con problemas de salud mental tengan menos posibilidades de recibir un trato favorable o de participar en un diálogo abierto sobre dichas cuestiones.



Esto pone de manifiesto la necesidad de sensibilizar a los empleadores y los directivos empresariales a través de programas de formación eficaces. Asimismo, es necesario crear una mayor conciencia y aceptación de la prevalencia de las cuestiones de salud mental en el lugar de trabajo, de manera que se puedan realizar esfuerzos colectivos para resolverlos y gestionarlos en lugar de rehuir de ellos.

IDENTIFICAR, EVALUAR Y GESTIONAR LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA SALUD MENTAL

Dados los costes humanos y financieros de los problemas de salud mental, debemos crear entornos de trabajo positivos y alentadores, y desarrollar la capacidad de identificar e intervenir de manera temprana y eficaz cuando surjan cuestiones de este tipo.

El informe conjunto de políticas de la OMS y la OIT sobre salud mental en el trabajo hace hincapié en una estrategia de tres ejes para evaluar el problema.

El enfoque estratégico que figura a continuación (en inglés) proporciona un método estructurado para prevenir o minimizar los riesgos psicosociales. El próximo documento de orientación de la OIE sobre salud mental (disponible próximamente) incluye metodologías más detalladas y medidas concretas.

