

La salud mental en el trabajo: Un llamado a la acción



En el ajetreado mundo laboral actual, donde la productividad y el rendimiento son constantemente exigidos, la salud mental suele pasar a segundo plano. Sin embargo, ignorar este aspecto fundamental tiene un alto costo, tanto para los trabajadores como para las empresas.

Los trastornos mentales en el trabajo son una realidad cada vez más presente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 6 trabajadores a nivel mundial experimenta algún tipo de problema de salud mental. La ansiedad y la depresión son las condiciones más comunes, seguidas por el estrés laboral.

¿Por qué es importante hablar de esto?

Los impactos negativos de los trastornos mentales en el ámbito laboral son numerosos:



Disminución de la productividad: Los empleados con problemas de salud mental pueden tener dificultades para concentrarse, realizar sus tareas y cumplir con sus objetivos.

Deterioro del clima laboral: Un ambiente de trabajo donde no se valora la salud mental puede generar tensión, desconfianza y baja moral entre los empleados.



Impacto en la salud física: El estrés y la ansiedad pueden tener repercusiones en la salud física de los trabajadores, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y otros problemas.

¿Cómo podemos identificar los trastornos mentales en el trabajo?

Es importante estar atentos a los siguientes signos y síntomas:

Cambios en el estado de ánimo: Ansiedad, depresión, irritabilidad, apatía.

Alteraciones del sueño: Insomnio, hipersomnia, fatiga.

Dificultades de concentración: Desorientación, olvidos frecuentes, errores en el trabajo.

Aislamiento social: Disminución de la interacción con compañeros, evitación de actividades sociales.

Cambios en el comportamiento: Absentismo, bajo rendimiento, irritabilidad, desorganización.



¿Qué podemos hacer?

- 1. Sensibilización:** Es fundamental romper el estigma y generar conciencia sobre la importancia de la salud mental en el trabajo.
- 2. Capacitación:** Participar en los programas de promoción para adquirir herramientas para identificar y abordar los problemas de salud mental.
- 3. Buscar ayuda profesional:** Si sospecha que tiene un problema de salud mental, es importante contactarse con un especialista para valoración, el cual podrá solicitar a través del correo: riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co

La salud mental en el trabajo no es un lujo, es una necesidad. Es hora de tomar acción y construir un espacio laboral donde la salud mental sea valorada y protegida. Todos tenemos un papel que jugar en este cambio cultural.

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental en el trabajo*: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). *Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0*: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>