



Importancia de la Salud Mental en el trabajo



Generalmente, se piensa que la salud mental está más relacionada al ámbito clínico o que solo se debe acudir en situaciones extremas al psicólogo. Sin embargo, se pasa por alto que **la salud mental se relaciona con todos los aspectos de nuestras vidas** (familia, amigos, pareja, trabajo). Uno de los ámbitos que menos se toma en cuenta es el ámbito laboral.

Las organizaciones están formadas por personas y es fundamental que estas personas se encuentren bien física, emocional y psicológicamente. Un trabajador que se encuentre en un **buen estado de salud integral** va ser beneficioso para la empresa pues será productivo, caso contrario si el trabajador no se encuentra bien en algún aspecto.

En el ámbito laboral pueden suceder diversos acontecimientos por los que la salud mental de un trabajador puede verse perjudicada. Los casos más comunes son los siguientes:

1. Problemas con otros trabajadores

Pueden existir diferencias entre los colegas de una organización por diferentes motivos, lo que puede dificultar el ambiente laboral (Gianuzzi, 2012). Por ello se recomienda tener una comunicación basada en la asertividad en la que se puede expresar opiniones propias de manera honesta, clara y tranquila respetando la opinión de los demás.



2. Burnout

El síndrome de Burnout (síndrome de estar quemado) ocurre cuando el trabajador se encuentra en un estado de agotamiento físico, mental y emocional. Este agotamiento está muy relacionado al estrés generado por el trabajo y el estilo de vida del trabajador (Guitart, 2007). El burnout se puede afrontar de manera organizacional e individual. La empresa puede brindar iniciativas preventivas y de psicoeducación, de manera individual se podría afrontar el burnout teniendo hábitos saludables y una mejora en la respuesta al estrés laboral.



3. Estrés laboral

El estrés laboral se produce debido al desequilibrio entre la sobrecarga del trabajo y la capacidad de recursos para poder sobrellevarlo. Esto puede tener secuelas a nivel físico, psicológico y emocional (Peiró & Rodríguez, 2008). Entre los mecanismos para enfrentar el estrés laboral se puede determinar horarios, establecer prioridades de los pendientes, realizar pausas activas.



Las empresas pueden aplicar diversas estrategias y medidas para **promover la salud mental de los trabajadores**, aumentando la productividad de ellos y la calidad del trabajo. Como políticas a instaurar la organización pueden brindar **espacios de acompañamiento emocional para los trabajadores** en caso lo necesiten. Asimismo, se pueden aplicar como políticas de la empresa **proyectos de prevención y tratamiento de estrés laboral**, burnout (Gianuzzi, 2012). Es importante que se concientice que la salud es integral, un estado de bienestar del aspecto físico, psicológico y social. Si alguno de estos aspectos no se encuentran bien no podemos tener un balance saludable.

Referencias:

Gianuzzi, E. (2012). Salud mental de los trabajadores y el rol de la Psicología Laboral en las empresas recuperadas. *Salud de los Trabajadores*, 20(1), 49-60.

Guitart, A. (2007). El síndrome del burnout en las empresas. En Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anahuac, 1-7.

Peiró, J., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 68-82.



Mayte Rivera Aliaga
Psicología Organizacional
mrivera@corebusinesscorp.com