

POTENCIANDO SERES

A hand in a white lab coat sleeve holds a glowing, wireframe brain graphic. The background is a light green gradient with a faint grid pattern.

Salud mental

**y Bienestar
en el trabajo**



POTENCIANDO SERES

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON SALUD MENTAL EN EL TRABAJO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud en 1964 como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por lo tanto, ya vemos que, por aquel entonces, la organización reconocía una dimensión mental dentro de la salud de las personas. Y va más allá; diciendo que no se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino que implica un bienestar.

Así, en 2001 publicó una definición propia para el término de salud mental: “es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”.

Por lo tanto, la salud mental en el trabajo es un estado de bienestar en el que el individuo se siente a gusto y es capaz de gestionar los problemas del día a día.

El trabajo puede proteger la salud mental

Cerca del 60% de la población mundial trabaja. Todos los trabajadores tienen derecho a un entorno laboral seguro y sano. El trabajo decente apoya la buena salud mental y proporciona lo siguiente:

- Un medio de vida
- Un sentido de confianza, propósito y logro una oportunidad para las relaciones positivas y la inclusión en una comunidad
- Una base para establecer rutinas estructuradas, entre muchos otros beneficios.
- Para las personas con problemas de salud mental, el trabajo decente puede contribuir a la recuperación y a la inclusión, y mejorar la confianza y el funcionamiento en la sociedad.



Los entornos de trabajo seguros y sanos no solo son un derecho fundamental, sino que también tienen más probabilidades de minimizar la tensión y los conflictos en ese ámbito y mejorar la fidelización del personal, así como el rendimiento y la productividad laboral. Por el contrario, la falta de estructuras efectivas y apoyo en el trabajo, especialmente para quienes viven con trastornos mentales, puede afectar la capacidad de las personas para ser eficaces y disfrutar con su trabajo, menoscabar la asistencia de las personas al trabajo e incluso impedir que, para empezar, obtengan un trabajo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO?

El ambiente laboral y la forma en la que se gestiona el trabajo influyen directamente en la salud mental de los colaboradores. De hecho, los trastornos mentales son el segundo problema de salud más común en el ámbito laboral. Por lo tanto, las organizaciones deben asumir un rol activo y promover acciones eficaces en el lugar de trabajo para contribuir al bienestar de sus colaboradores.

La buena salud mental en el trabajo está estrechamente relacionada con los resultados económicos positivos, el manejo de conflictos, la satisfacción de los clientes y el logro de la eficiencia organizacional.

Un **colaborador feliz será mucho más productivo**, estará más comprometido con la empresa, cometerá menos errores y ofrecerá un mejor servicio al cliente; sobre todo, y entre otros aspectos, si entiende el propósito de su trabajo y recibe apoyo a su salud mental en el entorno laboral. A nivel general, aumenta la competitividad de la organización.



¿CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO?

En contrapartida, si no se trata de manera activa la salud mental de los trabajadores, los problemas asociados a ésta pueden afectar no solo a los empleados, sino también a la organización: ausencias, bajas por enfermedad, baja productividad, etc.

Según el Instituto Europeo de Psicología Positiva, el estrés laboral es la causa de una de cada cuatro bajas en España (es decir, el 25%). Se calcula que afecta al 54% de la población activa y que es el segundo motivo de baja médica (por detrás de las dolencias musculares y óseas).



Todo esto tiene un impacto económico sobre las empresas. **Al año, se pierden más de 25.000 millones de euros en España** a causa del absentismo laboral y el estrés. A esa cifra hay que sumarle los 55.000 millones de euros que se dejan de ingresar con la ausencia de los empleados. Por lo tanto, las pérdidas reales rondan los 80.000 millones de euros al año.



PRINCIPALES CAUSAS DE UNA MALA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO:

La salud mental de las personas está sujeta a factores externos de muchos tipos; sin embargo, cuando estos están relacionados con el trabajo, encontramos una serie de riesgos:

- ✓ Expectativas económicas insatisfechas.
- ✓ Falta de motivación.
- ✓ Ausencia de incentivos.
- ✓ Políticas inadecuadas de seguridad.
- ✓ Prácticas ineficientes de gestión o comunicación.
- ✓ Escaso poder de decisión por parte del trabajador.
- ✓ Conflictos entre empleados o empresarios.
- ✓ Bajo nivel de apoyo a los empleados.
- ✓ Inseguridad o inestabilidad laboral.
- ✓ Dificultades para conciliar la vida laboral y personal.
- ✓ Horarios de trabajo rígidos.
- ✓ Falta de claridad en los objetivos.
- ✓ Ritmo de trabajo acelerado.
- ✓ Carga de trabajo excesiva.
- ✓ Acoso psicológico o intimidación.
- ✓ Exposición a riesgos físicos constantes.



¿QUÉ IMPACTO HA TENIDO EL CORONAVIRUS EN LA SALUD MENTAL DE LOS COLABORADORES?

El coronavirus ha tenido un gran impacto sobre el ámbito laboral. Algunos de los factores que han dado pie a problemas relacionados con la salud mental son la inestabilidad y la incertidumbre generadas por la pandemia, la situación de teletrabajo y los cambios en las dinámicas y los procesos, entre otros.

Para analizar cómo el entorno laboral se ha visto afectado por este hecho, hemos llevado a cabo el estudio Salud mental en el ámbito laboral: **¿Cómo cuidar del colaborador actual?**, en el que se recogen los resultados de una encuesta a empleados y profesionales de RRHH.

Algunos de los datos más significativos son los siguientes:

60% de los trabajadores encuestados tiene niveles de estrés más altos en el trabajo desde la irrupción de la pandemia.

El 42,1% apunta a la inseguridad de ingresos como motivo principal de este hecho.

35,1% señala a la dificultad de conciliar la vida laboral y familiar, sobre todo durante las restricciones sanitarias.

En este sentido, el departamento de RRHH tiene un papel fundamental a la hora de proteger a sus colaboradores ante las situaciones de estrés y 'burnout' que puedan producirse.

Presupuesto destinado: el estudio refleja que el **77% de las empresas consultadas no dispone de una partida destinada al bienestar emocional** de sus empleados siendo la falta de presupuesto la razón principal, seguida del hecho de no haberla solicitado o de reticencias por parte de la dirección general.



¿CÓMO PUEDEN LOS RESPONSABLES DE TALENTO HUMANO AYUDAR A SUS COLABORADORES?

Como hemos visto, la salud mental de los trabajadores es un tema delicado al que hay que prestar atención. Las empresas pueden favorecer el bienestar de sus empleados con algunas de las acciones mencionadas a continuación:

- **Encuestas periódicas de ambiente laboral:** se trata de enviar cuestionarios a toda la plantilla cada cierto tiempo para evaluar cómo se sienten los empleados, cuáles son sus preocupaciones, qué se podría hacer para mejorar su bienestar, etc. Se pueden realizar de forma manual a través de una plantilla de encuestas de clima laboral o digitalizar y automatizar su envío a través de un software de encuestas de clima laboral.
- **Comunicación clara y precisa:** crear canales de comunicación bidireccionales de feedback y evaluación favorece el bienestar de los empleados, así como establecer objetivos claros. Estos se sienten más valorados y entienden qué es lo que la empresa espera de ellos, lo que aumenta su motivación y por tanto su autoestima.
- **Seguimiento de cada colaborador:** tanto para detectar posibles problemas como ausencias continuas o bajas por enfermedad frecuentes, como para potenciar el crecimiento y desarrollo de un empleado, es importante llevar a cabo un seguimiento de su evolución dentro de la empresa.



POTENCIANDO SERES

Nuestro enfoque
«Potenciar seres de manera ilimitada»

Contribuir a generar historias de éxito potenciando y ayudando al individuo en el desarrollo integral de sus habilidades y cumplimiento de objetivos.

CONSULTORES EN GESTIÓN HUMANA

Potenciamos y transformamos tu cultura organizacional

¡CONTÁCTANOS!



potenciandoseres.ps@gmail.com

potenciandoseres.fb@gmail.com



www.potenciandoseres.com



@potenciandoseres



Potenciando Seres