



Salud mental, clave para el desarrollo de empresas y trabajadores

[Ministerio de Salud y Protección Social](#) > Salud mental, clave para el desarrollo de empresas y trabajadores

10/10/2017

Boletín de Prensa No 145 de 2017

- MinSalud invita a promover la salud mental y a prevenir los trastornos mentales en el entorno laboral.

Bogotá (D.C.), 10 de octubre 2017.- Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental –que este año hace énfasis en el entorno laboral, formal e informal-, el Ministerio de Salud y Protección Social continúa adelantando acciones de promoción y prevención de la depresión como una de las causas que pueden afectar el desempeño laboral de los trabajadores en Colombia.

Desde 2013, los reportes de las administradoras de riesgos laborales (ARL) y de las entidades promotoras de salud (EPS) dan cuenta de un incremento de los casos de ansiedad y depresión, ocupando el tercer lugar entre los más reportados, después los espasmos, esguinces y fracturas, y de las afectaciones auditivas. Así mismo, la información también concluye que gran parte de los problemas en músculos, huesos y articulaciones o de los accidentes de trabajo se derivan de riesgos psicosociales o afectaciones en la salud mental de los trabajadores.

En ese sentido, es importante que tanto los empleadores como los trabajadores y las ARL identifiquen los principales factores de riesgo en el entorno laboral que provocan la presencia de problemas y trastornos mentales:

- Cargas de trabajo excesivas.
- Exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones que se deben desempeñar en un puesto o cargo determinado.
- Falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador y en la

forma en que se lleva a cabo el trabajo.

- Inseguridad o incertidumbre sobre el futuro laboral.
- Comunicación ineficaz, poco asertiva y falta de apoyo por parte de directivos o los compañeros, lo cual genera conflictos que no se resuelven de manera satisfactoria.
- Acoso psicológico y sexual.
- Exposición a otras violencias como intimidación y críticas que pueden generar frustración y sentimientos de temor, rabia y minusvalía.
- Condiciones laborales inadecuadas, tales como oficinas con espacio físico reducido y ambiente congestionado, escasez de luz natural y mala ventilación contribuyen en la aparición de estrés y tensión.
- Los trabajos repetitivos o rutinarios y la falta de oportunidades para utilizar los propios conocimientos, habilidades y destrezas del trabajador generan frustración y desmotivación y afectan la autoestima.

Recomendaciones para prevenir trastornos mentales en el entorno laboral

El Ministerio de Salud también hace un llamado para que la comunidad laboral implemente acciones para prevenir problemas y trastornos mentales en su entorno:

- Desarrollar y optimizar estrategias de comunicación para difundir entre los trabajadores información sobre factores protectores de la salud mental y estilos de vida saludables.
- Implementar procesos de educación enfocados en desarrollar habilidades de estilos de dirección para quienes manejan equipos de trabajo, comunicación efectiva y asertiva, resolución de conflictos interpersonales, estrategias de motivación a los colaboradores, y liderazgo democrático.
- Generar espacios de encuentro donde los trabajadores puedan expresar tanto las cosas positivas de su trabajo, como los aspectos que consideran se pueden mejorar, con la participación de los actores involucrados y con propuestas claras y viables para esto.
- Realizar entrenamiento en estrategias para modificar reacciones de ansiedad, rabia, miedo o desagrado ante situaciones que resulten amenazadoras en el desarrollo de las actividades laborales.
- Fortalecer el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, búsqueda de apoyo social.
- Brindar formación en primeros auxilios psicológicos, tanto para los brigadistas de emergencias como para trabajadores interesados en el tema abordando temas como el desarrollo de capacidades para identificar y hacer el abordaje inicial de problemas y trastornos mentales, manejar situaciones de crisis como ataques de pánico, intentos de suicidio, y/o conductas violentas, entre otros.
- Fomentar el desarrollo de competencias relacionadas con tolerancia a la frustración, solidaridad, respeto y reconocimiento del otro, asertividad, empatía, solución de conflictos y otras relacionadas con el afrontamiento y la autorregulación.
- Vincular a los trabajadores en actividades deportivas, recreativas, artísticas,

culturales organizadas por el empleador o en alianza con otras instituciones y sectores.

- Promover actividades para fortalecer vínculos y redes de apoyo social entre los trabajadores (como la celebración de cumpleaños y días especiales), a través de las cuales se propicien espacios para compartir experiencias y talentos, o para el manejo de emociones en relación con situaciones cotidianas de trabajo percibidas como conflictivas o estresantes.
- Implementar acciones dirigidas a la prevención del estrés laboral, mediante acciones grupales e individuales que eviten y/o disminuyan el agotamiento físico, el desgaste emocional y la alta carga mental.
- Realizar consejería a trabajadores expuestos a una alta carga mental y emocional.
- Orientar a los trabajadores para el acceso a los servicios de salud