

COLUMNA

Iván Muñoz Muñoz, psicólogo
y director técnico de Paréntesis

Salud mental: ¿el trabajo dignifica?

Se estima que cerca del 60% de la población mundial trabaja. Cifra relevante si pensamos, además, que muchos pasamos gran parte del día en el contexto laboral y la gran mayoría en una organización, en contacto con otros.

Como todos los años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone reflexionar sobre la salud mental y los distintos contextos para abordarla. Este año invita a priorizar la salud mental en el lugar de trabajo, algo obvio, pero un tanto abandonado en el desarrollo de las organizaciones. "El trabajo dignifica," reza una antigua cita de Carlos Marx. Sin embargo, si es mal entendida, implicaría pensar que solo se debe tener uno para la realización personal, pero tener un trabajo no es lo único que se debe impulsar hoy. Ese trabajo debe ser un espacio sano y seguro, en el amplio sentido de esos conceptos.

Así, el trabajo se convierte en un lugar de contrastes. Es una actividad que permite

organizar nuestro día, extraer lo mejor de cada persona, mostrar nuestras competencias, sentirnos útiles y ser retribuidos por esa acción. No obstante, es reconocido también como un espacio que genera múltiples problemas de salud, especialmente en lo mental y emocional, gran parte del tiempo invisibles al resto de las personas.

¿Qué podemos hacer como sociedad para mejorar esto? Para que una organización crezca en un mundo cambiante, que exija innovación constante y necesita marcar diferencias, no es suficiente que lo haga incorporando personas que cumplan el perfil y definir tareas. Ese contexto laboral debe permitir que las personas puedan compartir preocupaciones y fracasos, generar buenos vínculos, ser guiados de manera inclusiva, sentirse apoyados. Es decir, un entorno psicológicamente seguro.

Esa seguridad psicológica apunta a que

exista un clima laboral en que las personas puedan expresarse, ser ellas mismas sin temor a ser maltratadas, culpadas o ignoradas. Donde el miedo o la presión dejen de ser el argumento motivacional. En casi tres décadas de investigación sobre espacios laborales sanos y seguros, vemos beneficios respecto al aprendizaje, el compromiso y el rendimiento en diversos tipos de organizaciones. En nuestra labor diaria atendiendo a personas, muchas de ellas en procesos apoyados por sus organizaciones, nos damos cuenta del enorme soporte que eso genera. Así, la invitación es contemplar la salud mental como un eje central en el desarrollo de las organizaciones, lo que implica un profundo cambio cultural, con un impacto exponencial que incluye todos los ámbitos de la persona: lo individual, familiar, social, laboral. De esta forma, podríamos señalar realmente que "el trabajo dignifica".