

## SOLICITADA POR MUTUAL DE SEGURIDAD

## La salud mental en el trabajo: una prioridad en tiempos de cambios

En la actualidad, el mundo laboral se enfrenta a desafíos sin precedentes. La digitalización, la globalización y el ritmo acelerado de la vida han transformado las dinámicas laborales, volviéndolas más complejas y exigentes. Mientras la productividad y la eficiencia siguen siendo prioridades para las organizaciones, muchas veces, el bienestar de los trabajadores, tema tan relevante como los dos primeros, queda en un segundo plano. En este contexto, la salud mental ha emergido como una preocupación central que no puede seguir siendo ignorada.



Héctor Jaramillo

En nuestro país, la sexta edición del estudio "Monitor de Servicios de Salud de Ipsos 2024" reveló que el 69% de las personas considera la salud mental como el principal problema de salud. En el ámbito laboral, cifras de la Superintendencia de Seguridad Social muestran que, en 2023, el 68% de las enfermedades profesionales están relacionadas con trastornos de salud mental. A esto se suma la percepción y prácticas de los trabajadores respecto a sus hábitos, donde una reciente encuesta de Mutual de Seguridad, evidencia entre otros hallazgos, que el 60% de los trabajadores afirmó dormir menos de siete horas, hecho que agrava aún más la situación.

Bajo este escenario es crucial que las organizaciones comprendan la importancia de priorizar la salud mental de sus trabajadores. El bienestar mental influye directamente en la productividad, la innovación y la retención de talento. Los problemas de salud como el estrés crónico, la ansiedad o la depresión, pueden tener efectos devastadores en la vida personal de los colaboradores y, por ende, en el funcionamiento de la organización. Inclusive, la OMS estima que a nivel mundial cada año se pierden 12 mil millones de días laborales debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de 1 billón de dólares por año en pérdida de productividad.

Por ello, ante un entorno cada vez más competitivo y acelerado, el cuidado de la salud mental es una prioridad. Tanto empleadores como empleados tienen un rol en la creación de ambiente saludables. Las empresas e instituciones necesitan implementar políticas que promuevan la salud física y mental y deben incorporar esta problemática en un elemento central de su gestión en prevención. Al mismo tiempo, es necesario promover ambientes laborales colaborativos donde se estimule un ambiente de comunicación abierta y constructiva que permita establecer políticas en beneficio de todos.

La promoción de salud en los lugares de trabajo, es una tarea continua, ya que entendemos que para las empresas es una ventaja competitiva que los trabajadores estén sanos y tengan bienestar, ya que se generarán beneficios para la organización, los trabajadores y también en lo colectivo. Por esta razón en Mutual de Seguridad abordamos este tema de manera integral, tomado el desafío de abarcar la salud mental desde cuatro ejes de acción: promoción de la salud, prevención, curativo y rehabilitación o reinserción laboral. En definitiva, priorizar la salud mental en el entorno laboral no es solo una necesidad urgente, sino también una inversión a largo plazo.