

OPINIÓN

Día Mundial de la Salud Mental

Desde 1992, cada 10 de octubre se conmemora el día mundial de la salud mental, iniciativa impartida por la Federación Mundial de la Salud Mental, y que tiene como principal objetivo sensibilizar a la sociedad respecto a la importancia de construir vidas plenas y satisfactorias. Asimismo, que la salud mental es un derecho universal y que todos los Estados deben garantizar.

Este año, el lema es: "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo", lo que abre el debate en torno a la construcción de espacios seguros y saludables, como factores protectores de la salud mental en las empresas.

Es importante recordar que el trabajo es un medio de vida, nos otorga un sentido de confianza, propósito y logro; al mismo tiempo, es una oportunidad para construir relaciones positivas y ser parte de una comunidad que tiene objetivos en común, por tanto, es importante que las empresas, e instituciones, faciliten el desarrollo de estos aspectos por medio de acciones en coherencia.

La salud mental en el trabajo no solo afecta a sus trabajadores a nivel individual; ésta tiene un impacto directo en la productividad y el clima organizacional, por lo que el estrés, ansiedad y depresión podrían eventualmente traducirse en ausentismo, disminución del rendimiento, escaso sentido de pertenencia y conflictos relacionales.

Estos factores, denominados psicosociales, pueden estar directamente relacionados con las tareas asignadas, horarios de trabajo, remuneración, valoración del puesto de trabajo, espacio y lugar de trabajo, y oportunidades de desarrollo profesional. Así mismo, según datos ex-



“Promover un entorno de trabajo saludable y seguro implica fomentar una cultura de apertura y apoyo”.

Piera Lusso Gatica,
psicóloga

traídos de la Organización Mundial de la Salud, los entornos laborales que dan cabida a la discriminación, violencia de género, desigualdad, sobre carga de trabajo, control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental.

Promover un entorno de trabajo saludable y seguro implica fomentar una cultura de apertura y apoyo, por lo que implementar acciones y políticas que promuevan el bienestar de sus empleados, es un derecho fundamental. Al mismo tiempo, la construcción de espacios amables, requiere la capacitación de sus líderes en el desarrollo de habilidades de gestión emocional, donde los trabajadores se sientan seguros para expresar sus inquietudes y manifestar sus necesidades, derribando así, estigmas que a menudo impiden que las personas con problemas de salud mental busquen ayuda o mantengan su empleo.

Finalmente, la responsabilidad no recae solo en las empresas, sino también en cada individuo, por lo que fomentar el autocuidado, establecer límites y reconocer cuando se necesita ayuda, son prácticas esenciales. La salud mental debe ser una prioridad tanto en la vida personal como en la vida laboral.