

# Creando un entorno laboral saludable para bienestar mental

El trabajo es bueno para nuestra salud mental, pero un entorno laboral negativo puede provocar problemas de salud física y mental. Problemas comunes en el lugar de trabajo como altos niveles de estrés, acoso y hostigamiento (conocido como *bullying*) crean un ambiente laboral negativo que se extiende más allá del horario laboral. Esto puede llevar a la depresión y la ansiedad, lo que tiene un impacto económico significativo a través de la pérdida de productividad y el aumento del ausentismo. Los empleadores pueden ayudar a prevenir estos problemas eliminando el estigma en torno a la salud mental y poniendo a disposición de los trabajadores recursos útiles.

Según la *American Psychiatric Association* (Asociación Psiquiátrica Americana), solo una de cada tres personas que necesitan ayuda la reciben. Afirman que esto se debe a menudo al estigma, al miedo a perder el trabajo o a la incapacidad de obtener atención debido a la falta de dinero o acceso. Los programas de asistencia para trabajadores, a menudo disponibles a través de los empleadores,

ofrecen servicios gratuitos y confidenciales, pero suelen tener un uso extremadamente bajo (entre el 3% y el 5% a nivel nacional). Esto sugiere que se debe hacer más para fomentar lugares de trabajo que animen a las personas a pedir ayuda cuando sea necesario y crear ambientes donde la salud emocional y mental sea una prioridad.

Aquí tienes algunas sugerencias del equipo de herramientas *Working Well* (Trabajar Bien):

## Detengamos el estigma

Cuando la salud mental está estigmatizada, es más probable que los trabajadores permanezcan en silencio. Eso significa que el trabajo puede verse afectado, pero más importante aún, aquellos que necesitan ayuda, no la buscarán.

Supera el estigma fomentando un entorno donde se puedan discutir los problemas de salud mental. Cuando las personas sienten que pueden expresar estas preocupaciones sin repercusiones, es más probable que accedan a los recursos.



Algunas ideas para detener el estigma:

- Capacitar a todos, especialmente a los líderes, en reconocer el estrés emocional;
- Considerar el equilibrio entre trabajo y vida personal y prestar atención a la carga laboral;
- Asegurar que la dirección demuestre un equilibrio entre trabajo y vida personal;
- Incluir lenguaje sobre el bienestar emocional en las reuniones regulares;
- Ofrecer capacitación sobre estrategias de afrontamiento para todos los trabajadores.

## Conocer las consecuencias

Observa los costos directos e indirectos cuando los empleados no están en su mejor estado. Estos incluyen los costos de atención médica del empleador, así como el presentismo, el ausentismo o las horas extras. Otros costos indirectos incluyen el ánimo de la empresa y el compromiso de los trabajadores.

## Provee acceso asequible

Revisa tu plan de salud y tu programa de asistencia para trabajadores para asegurarte de que incluyan servicios que tus trabajadores puedan pagar. Esto elimina una barrera financiera importante y permite a los trabajadores obtener ayuda si la necesitan.

## Apoya el bienestar a través de la cultura

Aquí tienes algunas ideas para construir una cultura de bienestar:

- Aborda los riesgos para la salud y la seguridad en el lugar de trabajo;
- Identificar los factores estresantes en tu lugar de trabajo y trabajo para reducirlos;
- Hazles a tus trabajadores algunas de las siguientes preguntas y usa las respuestas para identificar posibles barreras para una cultura de bienestar:
  - ¿Qué es lo más estresante? ¿Las tareas? ¿La jornada laboral?
  - ¿Cómo se sienten con respecto a la retroalimentación negativa?
  - ¿Cómo se sienten acerca de las expectativas laborales? ¿Son demasiado altas?
  - ¿Cuál es la calidad de las relaciones laborales?

## Otras ideas para promover el bienestar

- Provee un programa de actividad física en el lugar de trabajo;
- Ofrece opciones de alimentos saludables;
- Fomenta la atención preventiva, como controles de bienestar y exámenes de salud;
- Involucra a los trabajadores en las decisiones, mejora su compromiso y participación en las iniciativas de la empresa;
- Ofrece programas de desarrollo profesional para los trabajadores;
- Reconoce regularmente y recompensa a los trabajadores por sus contribuciones;
- Fomenta las conexiones sociales con compañeros de trabajo y la comunidad.

¿Listo para empezar? Mira a continuación para encontrar más recursos que te ayudarán a construir una cultura de bienestar.

## Más recursos

- El sitio web de *American Psychiatric Association* (Asociación Psiquiátrica Americana) cuenta con numerosos recursos para ayudar a los empleadores a crear un lugar de trabajo psicológicamente saludable ([bit.ly/4cjDLyK](http://bit.ly/4cjDLyK))
- *Right Direction* proporciona a los empleadores y trabajadores información sobre la depresión ([www.rightdirectionforme.com](http://www.rightdirectionforme.com))
- Centros para el control y la prevención de enfermedades, Salud mental en el lugar de trabajo ([bit.ly/4acZyG7](http://bit.ly/4acZyG7))
- stigmafrees: Cambia la forma en que el mundo ve la salud mental, por NAMI ([bit.ly/3Vebens](http://bit.ly/3Vebens))