



Énfasis en la salud mental en el trabajo

En los últimos años, nuestra comprensión de la salud mental en el lugar de trabajo ha evolucionado, exponiendo así el profundo impacto que tiene en la productividad, el compromiso y el bienestar general. La investigación ha demostrado que comorbilidades de salud mental como la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño suelen estar relacionadas con desórdenes físicos, y pueden tener un impacto más profundo en nosotros como empleados que los desafíos de salud física como lesiones de espalda, hipertensión u obesidad.

Parte de la razón es que, mientras las dolencias físicas pueden afectar un aspecto de nuestra vida laboral, los problemas de salud mental suelen impregnar todas las facetas de la existencia. Pueden tener un impacto negativo en la satisfacción general de la vida y, en consecuencia, en nuestra capacidad para desempeñarnos de manera óptima en el trabajo. Una fuerza laboral infeliz y mentalmente enferma puede provocar un aumento del absentismo, una reducción de la productividad y una mayor rotación de personal.

La interacción entre la salud mental y la física subraya la necesidad de que los empleadores adopten un enfoque global para abordar las comorbilidades de salud mental que no solo fomente una fuerza laboral más sana, sino que también mejore significativamente el rendimiento laboral general y la satisfacción de los empleados. En su encuesta más reciente *Work in America*, la Asociación Estadounidense de Psicología encontró que el 92 % de los trabajadores creía que es muy importante para ellos trabajar para una organización que valore su bienestar emocional y psicológico.

Al considerar un nuevo empleo o abogar por un cambio en su lugar de trabajo actual, pregúntese a sí mismo y a su posible empleador lo siguiente:

¿Ha desarrollado la empresa una cultura de apoyo y cómo lo ha logrado?

Cultivar una cultura de apoyo e inclusión en el lugar de trabajo es primordial para la salud mental de los empleados. Busque empleadores que fomenten un diálogo abierto sobre la salud mental, minimicen el estigma y promuevan el equilibrio entre la vida laboral y personal.

[Más información en la Página 2](#)



El 92 % de los trabajadores quiere un empleador que valore su bienestar emocional y psicológico.

Asociación Estadounidense de Psicología

LCT00122-20240411





¿Ofrece la empresa beneficios sólidos de salud mental?

Además de proteger nuestra propia salud, el interés superior del empleador debe ser ofrecer beneficios integrales de salud mental. Un informe de la Organización Mundial de la Salud sugiere que por cada dólar invertido en el tratamiento de la salud mental, hay un retorno de 4 dólares en mejora de la salud y la productividad. Infórmese sobre los beneficios de salud mental, como el acceso a terapia, asesoramiento y servicios psiquiátricos.

¿Qué referencia hace la empresa respecto a los recursos de salud mental?

Más allá de los beneficios, los empleados deben tener fácil acceso a los recursos de salud mental y se les debe alentar activamente a utilizarlos mediante sesiones educativas específicas. Los Programas de Asistencia al Empleado (PAE) son a menudo infrutilizados, pero pueden servir como herramientas inestimables para las personas que buscan apoyo.

¿Son claras las políticas y prácticas en el lugar de trabajo?

Unas políticas y prácticas claras en materia de salud mental sientan las bases de un entorno de trabajo saludable. No tenga miedo de preguntar por los lineamientos de gestión de cargas de trabajo, los horarios flexibles y las opciones de trabajo a distancia para aliviar el estrés.

¿Qué esfuerzos hacen para crear un entorno de trabajo saludable?

El entorno físico influye en la salud mental. Unos espacios de trabajo ergonómicos, una iluminación adecuada y áreas de esparcimiento pueden contribuir a un entorno laboral más saludable. Los estudios han demostrado que la exposición a la luz natural y a los espacios verdes en el lugar de trabajo puede mejorar el estado de ánimo y el bienestar general.

¿Apoya la dirección de la compañía las medidas de bienestar?

La dirección desempeña un papel fundamental en la configuración del panorama de la salud mental de una organización. Preste atención para ver si los directivos modelan un comportamiento saludable, dan prioridad al equilibrio entre la vida laboral y personal y participan activamente en iniciativas de salud mental.

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, hay ayuda disponible.

Póngase en contacto con la Línea de Texto de Crisis 24/7 de Mental Health America (Envíe un mensaje de texto con la palabra MHA al 741-741).



Herramientas de sensibilización sobre salud mental

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para conocer más recursos.