

La importancia de la salud mental en el trabajo

La salud mental juega un papel importante en el desempeño laboral. Condiciones como la ansiedad, la depresión y los problemas de sueño pueden afectar a la energía, a la concentración y al estado de ánimo. Estos problemas pueden afectar a la vida diaria más que muchos problemas físicos. Cuando los empleados tienen dificultades con su salud mental, pueden faltar al trabajo con más frecuencia o tener problemas para mantenerse enfocados.

La salud mental afecta a todo el entorno laboral. Cuando los empleados se sienten apoyados, son más productivos y están más satisfechos con su trabajo. Muchos trabajadores dicen que es importante trabajar para un empleador que se preocupe por su bienestar emocional.

Si está buscando un trabajo nuevo o quiere mejorar su empleo actual, estas preguntas pueden orientarlo.

¿Cómo ha construido la empresa una cultura de apoyo?

Una cultura saludable es aquella en la que las personas se sienten seguras al hablar de su salud mental. Busque lugares de trabajo que fomenten conversaciones abiertas, reduzcan el estigma y apoyen el equilibrio entre la vida laboral y personal.

¿Ofrece la compañía buenos beneficios de salud mental?

Los buenos beneficios apoyan tanto al empleado como al empleador. Pregunte si el plan médico cubre terapia, consejería o atención psiquiátrica. Estos servicios pueden ayudar a los empleados a manejar el estrés y mantenerse sanos.

¿Cómo comparte la empresa los recursos de salud mental?

Los recursos deberían ser fáciles de encontrar y de usar. Busque empleadores que ofrezcan sesiones educativas o que promuevan su programa de asistencia al empleado (EAP). Los EAP pueden dar apoyo de corto plazo en momentos de estrés.

Más información en la página 2



El 92 % de los trabajadores quieren un empleo en el que se valore su bienestar mental.

— American Psychological Association (asociación americana de psicología)

LCT00301-20260415



¿Son claras las políticas y prácticas del lugar de trabajo?

Las políticas claras ayudan a los empleados a entender qué apoyo está disponible. Pregunte por horarios flexibles, expectativas sobre la carga de trabajo y opciones de trabajo a distancia. Esto puede ayudar a reducir el estrés y apoyar la salud mental.

¿Qué iniciativas apoyan a un entorno laboral sano?

El espacio laboral físico también es importante. Una buena iluminación, asientos cómodos y acceso a espacios al aire libre pueden mejorar el estado de ánimo y la concentración. Un entorno sano ayuda a los empleados a sentirse más equilibrados en el trabajo.

¿Apoya la dirección el bienestar?

Los líderes establecen el rumbo. Preste atención a si los gerentes dan el ejemplo con hábitos saludables, apoyan el equilibrio entre la vida laboral y personal, y participan en programas de bienestar. El apoyo de la dirección puede hacer una gran diferencia en cómo se sienten los empleados.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.