

SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

Para mejorar la cultura preventiva en las empresas, debemos empezar a prestar atención al concepto global de salud y bienestar de las personas trabajadoras. Así pues, es fundamental que este concepto incluya aspectos como la salud mental. Y es que el trabajo, cuando se disfruta en unas buenas condiciones, puede ser una fuente de seguridad financiera, mejora de la autoestima, relaciones interpersonales enriquecedoras, etc. Sin embargo, si las condiciones no son favorables, el trabajo puede convertirse en un riesgo para la salud mental de las personas.

Hoy en día, tanto las empresas como las personas trabajadoras están sometidas a las exigencias de los conocidos como entornos VUCA. Este acrónimo en inglés se utiliza para describir aquellos entornos que son volátiles, inciertos, complejos y ambiguos. Este hecho nos debe impulsar a cuidar con más esmero la salud global de las personas trabajadoras, más allá del mero cumplimiento de la legislación vigente.



¿Qué puede hacer una empresa por la salud mental de las personas trabajadoras?

- Realizar periódicamente evaluaciones de riesgos psicosociales.
- La dirección debe promover y ser referente de valores éticos.
- Capacitar a los mandos intermedios en técnicas de comunicación asertiva y no violenta.
- Formar a los mandos intermedios en la gestión de conflictos y negociación.
- Evitar los conflictos de rol.
- Fomentar entre los mandos directivos e intermedios el liderazgo humanista.
- Generar procedimientos de actuación en caso de acoso laboral.
- Promover políticas de conciliación laboral y personal.
- Organizar adecuadamente la distribución de tareas y la carga laboral.
- Promover la participación y autonomía de las personas trabajadoras.

Fecha: 18/05/2022