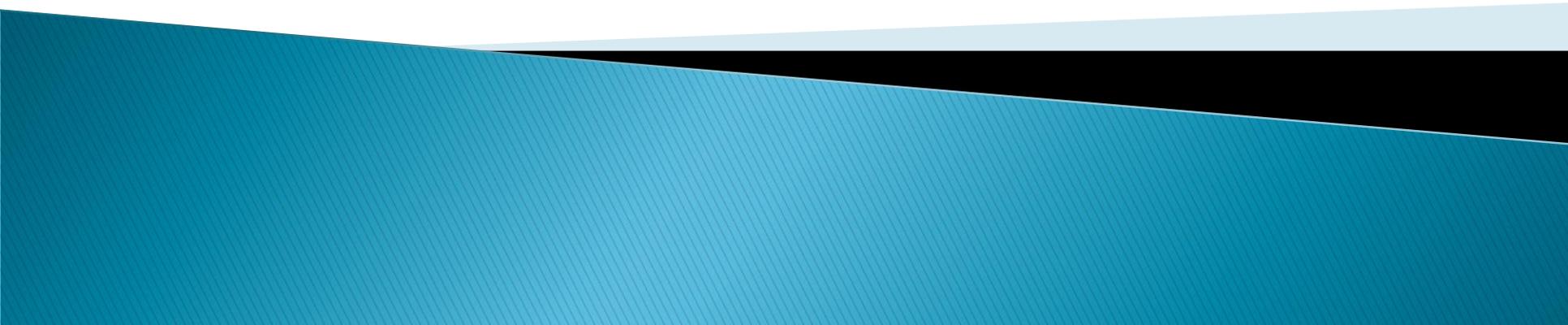


# **La Salud Mental de la Fuerza Trabajadora: Retos y Responsabilidades del Patrono**

**Aida Mirna Vélez Cardona PhD.  
Psicóloga Clínica y Forense**



# Objetivos

- ▶ Repasar conceptos sobre la salud mental y sus efectos en la fuerza trabajadora
  - ▶ Explicar algunos retos en nuestro siglo para llegar al éxito laboral.
- 

# Qué es el trabajo

- ▶ Un **hacer del hombre** que se manifiesta en una multiplicidad de actividades.
  - ▶ Un aspecto importante de la vida humana que permite la existencia de las personas y la sociedad.
  - ▶ Medio de **obtener los bienes para** para vivir.
  - ▶ Permite establecer vínculos y relaciones sociales.
  - ▶ Práctica que diferencia al hombre de los animales.
- 

# Qué nos motiva a trabajar

## ▶ VIKTOR FRANKL

Plantea una tendencia natural a buscar **el sentido de la vida**, el cual se puede encontrar en el amor, el trabajo y el sufrimiento.

El ser humano busca trascender, a tener un sentido que cumplir, dirigirse a algo distinto a uno y el trabajo satisface esa necesidad.

# Qué nos motiva a trabajar

## ▶ ABRAHAM MASLOW

- ▶ El trabajo es una fuente de **autorrealización**, donde la persona llega a ser todo lo que puede ser y se realiza plenamente.
- ▶ En la búsqueda constante de satisfacer sus necesidades, el trabajo es un medio de **satisfacer las capacidades personales** y de desarrollar su potencial.

# Trabajo y Salud Mental

- ▶ La persona al trabajar va adquiriendo nuevo conocimiento y va sufriendo modificaciones en su organismo, en las relaciones con sus semejantes, interacciones entre ser y naturaleza, trabajador y trabajo.
- ▶ El trabajo afecta al ser humano en su jornada laboral, como en la vida personal.
- ▶ La pérdida del trabajo es un factor de riesgo de enfermar, por lo que el trabajo es un **factor positivo para la salud de las personas.**

# Concepto de Salud Mental

- ▶ Involucra un gran rango de **conductas emociones, cogniciones y aptitudes.**
- ▶ En general, la persona que goza de buena salud mental se siente bien, tolera grados razonables de **presión**, se adapta a las circunstancias que cambian, disfruta de buenas **relaciones personales** y es capaz de trabajar de acuerdo con su potencial.

# Las personas con salud emocional

- ▶ Se sienten satisfechas
  - ▶ Sienten alegría de vivir, deseos de reírse y capacidad para disfrutar
  - ▶ Pueden lidiar con el estrés y recuperarse de los contratiempos
  - ▶ Pueden aprender cosas nuevas y adaptarse a los cambios
  - ▶ Encuentran un equilibrio entre el trabajo y el placer
  - ▶ Tienen autoestima alta
  - ▶ Se implantan metas y objetivos
- 

# Concepto de Salud Mental

- ▶ La salud mental implica más que ausencia de enfermedad mental.
- ▶ Las personas psicológicamente saludables pueden presentar síntomas emocionales en ciertas circunstancias, pero estos son apropiados y proporcionados a dichas situaciones.
- ▶ Se estima que **una de cada cinco** personas puede presentar síntomas de algún trastorno mental en el curso de un año.

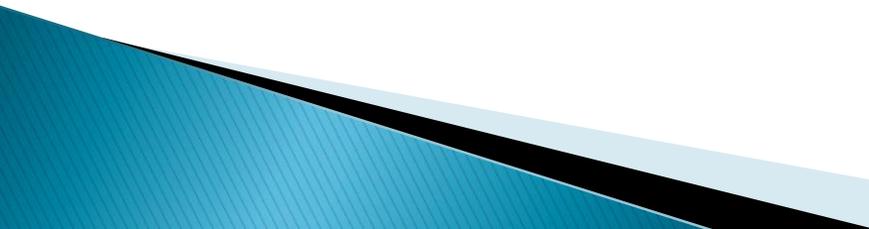
# Factores inherentes al trabajo que afectan la salud emocional

- ▶ Trabajar sin el equipo adecuado
  - ▶ Rotación de turnos
  - ▶ Problemas en planta física
  - ▶ Excesivo ritmo de trabajo
  - ▶ Trabajo en espacios físicos inadecuados
  - ▶ Hacinamiento de personal
  - ▶ Inestabilidad laboral
  - ▶ Rigidez y presión laboral
  - ▶ Trabajo repetitivo y monótono
  - ▶ Pocas oportunidades para ascender
- 

# Factores inherentes a la persona

- ▶ Personalidad
  - ▶ Inteligencia cognoscitiva y emocional
  - ▶ Estado emocional
  - ▶ Actitudes
  - ▶ Eventos críticos de vida
  - ▶ Motivación
  - ▶ Habilidades sociales
  - ▶ Trato con compañeros y supervisores
  - ▶ Lealtad al trabajo
- 

# Efectos de las enfermedades mentales en el trabajo

- ▶ Ausentismo laboral
  - ▶ Pérdida de productividad
  - ▶ Pobre rendimiento
  - ▶ Problemas en relaciones interpersonales
  - ▶ Conductas violentas
  - ▶ Incapacidades
  - ▶ Accidentes laborales
  - ▶ Crisis
  - ▶ Costos en el escenario laboral
- 

# Trastornos más frecuentes en el trabajo

**Trastornos  
afectivos**

**Trastornos  
por  
ansiedad**

**Abuso y  
dependencia  
de  
alcohol y  
drogas**

# Algunas señales que llevan a problemas de salud mental en el trabajo

- ▶ *Burnout* (síndrome de quemazón)
- ▶ Cafeinismo
- ▶ Depresión
- ▶ Estrés laboral
- ▶ Fatiga psíquica
- ▶ Guerra psicológica
- ▶ *Mobbing* (acoso psicológico laboral)
- ▶ Retraimiento social
- ▶ Carencia de valores
- ▶ Falta de modales y tacto en la conducta

# Responsabilidad del patrono

- ▶ El sistema constitucional, en la Carta de Derechos, dispone una garantía de protección a los y las trabajadoras en su lugar de empleo. Se establece que los patronos tienen el deber de garantizar el derecho a “la protección contra riesgos para su salud o integridad personal en su trabajo o empleo”.

▶ **Constitución de Puerto Rico Art.11#16**

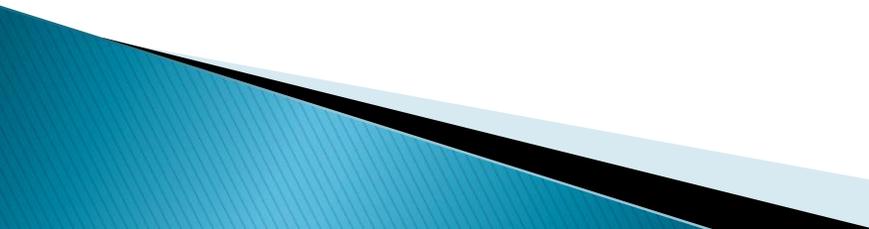
# Objetivos básicos en la planificación del patrono

- ▶ Optimizar el factor humano de la organización
  - ▶ Desarrollar, formar y promocionar el personal, de acuerdo con las necesidades laborales y las capacidades de la persona
  - ▶ Motivar el factor humano
  - ▶ Mejorar el clima laboral
  - ▶ Contribuir a maximizar el crecimiento de la organización
- 

# Promoción de la Salud Mental en el trabajo

- ▶ Patronos deben lograr que los empleados tengan un **mayor control sobre su salud y bienestar**, así como sobre las condiciones de trabajo que inciden en aquellas, mejorando a la vez el ajuste con su medio ambiente humano y material.
- ▶ El enfoque debe ser en la **prevención primaria**, enfatizando la educación en valores, actitudes y comportamientos de los individuos y de ser necesario, cambios en la cultura organizacional.

# Promoción de la Salud Mental en el trabajo

- ▶ La promoción y prevención primaria deben constituir una prioridad entre las políticas públicas orientadas al mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de la población. Las agencias, empresas y organizaciones tienen un papel significativo en sus trabajadores.
  - ▶ Se deben evaluar los factores de riesgos propios del trabajo, los que se producen entre el trabajo y la vida personal, familiar y social del trabajador, la genética de las personas, para atender y priorizar aquellas propias del trabajo.
- 

# Promoción de la Salud Mental en el trabajo

- ▶ Promover un ambiente sano y saludable en el trabajo, con atención y prioridad a atender, entender y referir a servicios profesionales, todo empleado que solicite voluntariamente o requiera ser referido, a **programas de ayuda** internos o externos en el sistema que se desempeña.
- ▶ Tener los **protocolos actualizados** para los casos de violencia doméstica, conductas de acoso laboral o sexual, violencia en el lugar de trabajo, uso de alcohol u otras sustancias y otras conductas, que interfieran en la ejecución de algún empleado.

# Retos para lograr éxito laboral

- ▶ En este **siglo XX1**, la sociedad está caracterizada por los continuos avances tecnológicos y la tendencia a la globalización económica y cultural.
- ▶ Se le llama el siglo de la **información**, sociedad del **conocimiento**, del **aprendizaje** y de la **inteligencia**.
- ▶ El caudal de la recepción de la información es rápido, aumenta continuamente y no está en armonía con el ritmo del pensamiento y comprensión de la naturaleza humana.

# Cambios en el mundo laboral

- ▶ Es una sociedad más demandante y competitiva, lo que exige un trabajador más cualificado, autoprogramable, con capacidad para cambiar en lo tecnológico y organizativo.
  - ▶ Los **factores psicosociales** asociados a los nuevos modos de trabajar se perfilan como una de las causas principales del deterioro en la salud emocional de los empleados.
- 

# ¿Qué retos enfrenta un trabajador en este siglo?

- ▶ Capacidad para **enfrentar las exigencias** de una sociedad competitiva, la que exige una respuesta rápida y eficiente.
  - ▶ Capacidad para **adaptarse a los cambios** continuos.
  - ▶ Habilidad para **trabajar bajo presión**, con iniciativa y generación de ideas para gestionar conflictos.
  - ▶ **Habilidades sociales**, para interactuar con el ritmo de trabajo y con empatía con compañeros y supervisores.
- 

# Retos

- ▶ **Manejo del estrés**, que se produce cuando hay una discrepancia entre las capacidades de la persona y las demandas del medio ambiente. En el trabajo ocurren hechos, situaciones, interacciones y se generan riesgos, que pueden manifestarse por síntomas de estrés.
- ▶ Despidos, reestructuraciones, cambios en la gerencia, anteponer el trabajo antes que la vida personal, responsabilidades excesivas, son algunas, entre muchas, **las causales de estrés laboral**.

# Retos

- ▶ **Conocimiento Especializado en el Campo en que se Trabaja** - esfuerzo para mantenerse en constante aprendizaje durante la vida.
  - ▶ **La capacidad de hacer las cosas** – Ser diligente y trabajar duro, tener capacidad organizativa y hábitos de trabajo productivo.
  - ▶ **Liderazgo** – estar motivado para la creatividad y asumir liderazgo, cuando sea necesario.
- 

# Retos

- ▶ **Diferenciar entre lo bueno y lo malo** – sensibilidad ante los intereses morales y éticos. Poseer el sentido de la justicia, ser siempre justo.
  - ▶ **Seguridad en sí mismo** – saber que uno ha hecho todo lo posible para estar preparado y listo para accionar en el trabajo.
  - ▶ **Expresión oral** – capacidad de llevar los mensajes adecuadamente, buena comunicación, capacidad de escuchar sin enjuiciar.
- 

# Retos

- ▶ **Preocupación por los demás** – llevarse bien con los demás, uso de la empatía y aceptar la diversidad en general.
- ▶ **Sentido común** – tener buen juicio sobre los asuntos de la vida y apartar los pensamientos e ideas superficiales, irrelevantes, para llegar al centro de lo que importa.
- ▶ **Inteligencia emocional** – facilidad para relacionarnos con los demás y manejo adecuado de las emociones.

# Otros retos

## **Autosuficiencia:**

Física

Emocional

Social

Intelectual

Espiritual

# Visión de futuro

- ▶ Tanto las empresas, sistemas, agencias y organizaciones, como sus empleados, deben proyectarse hacia la satisfacción de las necesidades laborales y personales, a corto y largo plazo.
- ▶ El trabajo cumple una función para lograr unas metas y las personas son las responsables para el logro de las mismas.
- ▶ **Visión de futuro** es la planificación laboral, en acuerdo entre los sistemas y las personas, para el logro de las metas organizacionales e individuales.

# Siglo XXI

- ▶ Se caracteriza por cambios rápidos del medio psicosocial en los lugares de trabajo. Los supervisores están expuestos a altas exigencias y elevados niveles de responsabilidad, los cuales son factores de riesgos generadores de estrés. Se ha transformado una gerencia de objetivos a una de procesos y el trabajo exige una participación más intensa de los empleados, con incremento en la responsabilidad individual, para cumplir las demandas laborales.
- 

# Siglo XX1

- ▶ Uno de los retos del patrono en la vida moderna es entender que el proceso de globalización y los cambios en las telecomunicaciones, el avance en la tecnología, la información cibernética y otros retos de la vida moderna, traen como consecuencia mayores exigencias en el mundo del trabajo. Tanto supervisores, como empleados, tienen mayores demandas laborales y mayores exigencias mentales.
- 

# Siglo XXI

- ▶ Muy importante la **selección del personal** idóneo a trabajar, con capacidad, competencia y habilidades para la tarea a realizar y la oportunidad de ofrecer **adiestramientos** especializados y más capacitación a este personal, para su superación personal y profesional. Esta es una medida preventiva para disminuir los factores de riesgos para los problemas de salud mental y constituye un **factor de protección** muy importante y necesario en los escenarios de trabajo de nuestro siglo.