

## LA OMS INSISTE EN LA NECESIDAD DE ASEGURAR LA SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

Aída de Vicente y Silvia Berdullas

Bajo el título *Salud Mental y Bienestar en el Lugar de Trabajo* (*Mental health and Well-being at the Workplace*), la OMS ha publicado un informe con el que pretende subrayar la importancia de la prevención de la salud mental en el trabajo, así como fomentar planes de actuación para eliminar el estigma y la discriminación que sufren las personas con enfermedad mental, facilitando su reincorporación al mundo laboral. El texto critica que durante los periodos de crisis económica se introducen medidas de austeridad y recorte sobre áreas que no se consideran una prioridad, como los servicios de salud mental y los programas de prevención y promoción de la salud, cuando, paradójicamente, es el momento en el que más se necesitan.

El informe está basado en las intervenciones de una reunión de expertos sobre salud mental y bienestar en el lugar de trabajo, organizada en 2009 por la OMS, y en la cual quedó patente que existe un cuerpo de evidencia científica creciente acerca de la importancia de la consideración de los aspectos psicológicos en el lugar de trabajo. El documento incluye también ejemplos de buenas prácticas en prevención y promoción de la salud mental que se están llevando a cabo en empresas y organizaciones de algunos países europeos, como Reino Unido.

Tal y como se señala en el documento, los trastornos mentales constituyen, en conjunto, la principal causa de discapacidad y una de las primeras razones pa-

ra el absentismo laboral, con serios efectos sobre la economía de los países. Por este motivo, *“los empresarios deberían implementar actividades preventivas de cara a optimizar la correspondencia entre cada trabajador y su ambiente laboral a nivel físico, organizacional y psicológico. Además, deberían complementarlas mediante la promoción de actividades saludables, que mejoren la capacidad de afrontamiento individual y fortalezcan las destrezas personales”* (pág. 13).

Desde esta perspectiva, el informe establece que las intervenciones psicológicas en el ámbito del trabajo y de las

organizaciones poseen un valor fundamental, y que se pueden implementar en diferentes niveles de intervención (pág. 15):

- ✓ Nivel individual: por ejemplo, mediante la mejora de las habilidades de afrontamiento para prevenir el estrés y el *burnout* y fortalecer la capacidad de manejar los periodos de cambio y las relaciones interpersonales.
- ✓ Ambiente social: mediante la creación de estructuras de apoyo social (cultura organizacional) y el desarrollo de políticas contra el acoso moral y el *bullying*.
- ✓ Condiciones laborales: por ejemplo, reduciendo los factores de riesgo, mejorando el diseño del espacio físico y la organización del trabajo o incluyendo estructuras de apoyo para las mujeres que faciliten la conciliación entre la vida familiar y laboral.

**Se puede consultar el informe completo en:**  
[www.infocoponline.es/pdf/1611100MS.pdf](http://www.infocoponline.es/pdf/1611100MS.pdf)