

Guía para crear lugares de trabajo mentalmente saludables

Recursos para trabajadores





Publicado por:
BKK Bundesverband / ENWHP Secretariat
Kronprinzenstrasse 6
45128 Essen

Autores: Lee Knifton, Verona Watson (Mental Health Foundation), Heleen den Besten, Rob Gründemann, Anja Dijkman (TNO)
Editor: Dr. Reinhold Socher (ENWHP Secretariat)
Diseño gráfico: www.berliner-botschaft.de

Renuncia

Esta guía no reemplaza a ninguna guía laboral nacional. Por consiguiente, ninguna recomendación constituye una garantía, una declaración, una ley o una guía empresarial. La Red y sus socios tratarán de garantizar la exactitud de sus recomendaciones y revisiones, si bien éstas no constituyen ningún asesoramiento legal y la Red no se hace responsable de ninguna pérdida o daño que pueda surgir, directa o indirectamente, como resultado.

Contenidos

1. La salud mental es importante para todos en el lugar de trabajo	Página 04
2. ¿Qué puede hacer para promover su salud mental?	Página 05
3. Gestionando el estrés	Página 07
4. Ayudando a compañeros con problemas de salud mental	Página 09
5. Pasos que puede hacer su empresa para mejorar la salud mental	Página 11



1. La salud mental es importante para todos en el lugar de trabajo

Como empleado tiene derecho a esperar de su empresario y de los mandos intermedios que creen las condiciones necesarias para tener lugares de trabajo mentalmente saludables, si bien usted también es responsable de su propia salud mental, cuidando de sí mismo y de sus compañeros. La European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP, 'Red europea de promoción de la salud en el trabajo') está trabajando con organizaciones de toda Europa para desarrollar una campaña de promoción de la salud mental en el trabajo llamada «Trabajar en sintonía con la vida. Move Europe».

Esta campaña tiene como objetivos:

- Promover la salud mental positiva en el lugar de trabajo.
- Comprender y prevenir las causas que provocan estrés o problemas de salud mental.
- Apoyar a los empleados que sufren problemas de salud mental.
- Desarrollar políticas efectivas de reinserción y empleo a personas que han sufrido algún problema de salud mental.

¿Salud mental?

La Organización Mundial de la Salud define la *salud mental positiva* como «un estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su propio potencial, tiene capacidad para afrontar al estrés normal de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad». Los trabajadores con una buena salud mental obtienen mejores resultados en su trabajo. Se trata, por lo tanto, de la forma de pensar, sentir y comportarse. Muchas personas no se sienten cómodas expresando sus sentimientos, pero es sano compartílos con los demás y ayuda a comprenderlos. También hay otras medidas que pueden tomarse para promover la salud mental positiva y reducir el estrés.

¿Enfermedad mental?

El término *enfermedad mental* cubre una amplia gama de problemas que afectan la capacidad para seguir adelante con la vida diaria. Este tipo de problemas puede afectar a cualquier persona, de todas las edades y los antecedentes, y repercutir también al entorno próximo, como familiares, amigos o cuidadores. La mayoría se recuperan. De media, una de cada cuatro personas sufrirá algún tipo de problema de salud mental a lo largo de un año. Sin embargo, sólo un número relativamente pequeño será diagnosticada de una enfermedad mental grave. Los trastornos mentales más frecuentes son la depresión y la ansiedad, y las enfermedades más graves son la esquizofrenia y los trastornos de la personalidad. Con apoyo, la mayoría de las personas se recupera de sus problemas de salud mental, por lo que resulta importante superar el estigma asociado a estos trastornos en el lugar de trabajo.

2. ¿Qué puede hacer para promover su salud mental?

Hable de sus sentimientos

Hablar de sus sentimientos puede ayudarle a mantener una buena salud mental y a hacer frente a sus preocupaciones. Compartirlos con sus compañeros no es una debilidad. Ayuda a mantener su salud mental positiva y a tomar el control de su bienestar. Que le escuchen puede hacer que se sienta apoyado o menos aislado. No tiene por qué ser una conversación formal, sino parte de las conversaciones cotidianas. Si usted tiene algún problema en el trabajo, o siente ansiedad, puede compartirlo. Incluso puede que no tenga nada que ver con su trabajo, pero que le esté afectando. Parece difícil hablar de sentimientos, pero compartir algo que le preocupa puede ayudarle a:

- Identificar el problema y verlo de otra manera.
- Tener otra visión de la situación laboral que le está causando el problema y reducir la tensión acumulada.
- Saber que usted no está solo y que otras personas comparten sus sentimientos.
- Identificar, con la ayuda de algún compañero, opciones o soluciones en las que no había pensado antes.

Compartir sus sentimientos puede animar a sus compañeros a hacer lo mismo. Es importante tomar el tiempo necesario para escuchar a los demás, ser solidario y respetuoso. Practique sus habilidades de hablar y escuchar, como una manera de conectar con los demás y como una forma de compartir sentimientos y preocupaciones.

Redes sociales de apoyo

Tener el apoyo de sus amigos, de su familia y de su comunidad ayuda a lidiar con la vida y a reducir la sensación de aislamiento. Las redes sociales proporcionan apoyo emocional, diversión y puntos de vista alternativos, por lo que fomentan la salud mental y ayudan a prevenir problemas de esta índole. A menudo, olvidamos que pasamos una gran parte de nuestras vidas con la «comunidad laboral», así que, siempre que sea posible, es saludable «hacer conexiones» en el lugar de trabajo. Pueden ser informales, durante los descansos y los almuerzos, si bien también puede ayudar a crear un ambiente de trabajo positivo organizar o participar en grupos o actividades sociales. Sea creativo y piense en actividades que puedan interesar a la mayoría. Además, si estas actividades implican actividad física, tener que aprender una nueva habilidad o una afición, habrá más beneficios.

Tolerancia cero

El estrés en el trabajo puede estar relacionado con el acoso moral o el abuso de poder. El acoso puede ser evidente, en forma de agresión física y/o verbal o de intimidación, o puede ser sutil, como burlas, exclusión frente a oportunidades o promociones, o menoscabo. Cualquier persona puede ser acosado o acosador, y suele ser difícil de identificar. Sin embargo, existen trabajadores que son particularmente vulnerables por razón de sexo, bajos ingresos, raza, sexualidad, etnia, edad o problemas de salud mental de base. También los que tienen

contratos temporales o con poca seguridad contractual. Como trabajador, puede reafirmarse en no estar de acuerdo con ningún tipo de intimidación. También es importante que apoye a las víctimas de maltrato en lugar de ignorarlas, y que trabaje con sus compañeros para asegurar la aplicación de políticas antiacoso.

Cuide su salud física y su bienestar

Mejorar su salud física puede promover una mejora de su salud mental. La primera cosa que usted puede hacer es «mantenerse activo» en el trabajo. El ejercicio diario y regular puede aumentar su confianza y autoestima, así como ayudarlo a dormir y a funcionar mejor. Analice su horario de trabajo y valore cuándo puede realizar períodos cortos de actividad física.

Usted puede:

- Caminar una parte o la totalidad de su trayecto al trabajo.
- Ir en bici al trabajo.
- No usar el ascensor o las escaleras mecánicas y usar las escaleras normales.
- Caminar a la hora del almuerzo.
- Buscar tiempo para alguna actividad antes o después del trabajo, por ejemplo... ¿por qué no se reúne con sus compañeros en un gimnasio o realiza algún deporte o actividad de grupo?

También hay relación entre la dieta y la salud mental. Comer una dieta saludable y equilibrada puede mejorar el estado de ánimo general y la concentración, y protege de sentimientos como la ansiedad y la depresión. Saltarse comidas, comer sin parar, tomar alimentos azucarados o bebidas con cafeína puede provocar estrés. Así que intente:

- Realizar descansos adecuadamente.
- Relajarse y ayudar a su digestión con una actividad suave después de comer.
- Beber frecuentemente y de manera preferible agua.

A veces, se bebe alcohol para cambiar el estado de ánimo o para lidiar con el miedo o la soledad. Sin embargo, demasiado alcohol daña el cuerpo y conlleva problemas de salud mental.

3. Gestionando el estrés

Es importante «trabajar en sintonía con la vida», lo que significa controlar el estrés en el trabajo. El *estrés* es:

«Una reacción adversa de las personas a presiones excesivas u otro tipo de demanda» (fuente: [Health and Safety Executive UK](#)).

El estrés no es una enfermedad, pero, si llega a ser excesivo y/o prolongado, puede desarrollarse una enfermedad física y/o mental. En general, el trabajo es positivo para las personas si está bien diseñado, aunque también puede ser una gran fuente de presión. Esta presión puede ser positiva y un factor de motivación, lo que ayudará a alcanzar metas y a obtener mejores resultados. Pero, cuando esta presión se convierte en excesiva, una reacción natural es el estrés. Cualquier persona puede sufrir estrés laboral, independientemente del tipo de tareas que realice.

¿Está estresado?

El estrés produce una serie de signos y síntomas. La siguiente lista no es exhaustiva, pero, si usted percibe que su actitud o su comportamiento están cambiando debido a alguna situación laboral o personal, este cambio puede ser indicio de estrés e indicativo de la necesidad de consultar con su médico de cabecera o su médico del trabajo:

Cambios de comportamiento:

- Dificultad para dormir.
- Cambio de hábitos alimentarios.
- Mayor consumo de tabaco o alcohol.
- Evitación de los amigos y los familiares.
- Problemas sexuales.

Cambios cognitivos y psicológicos:

- Mayor indecisión.
- Dificultad para concentrarse.
- Pérdida de memoria.
- Sentimientos de insuficiencia.
- Baja autoestima.

Cambios físicos:

- Sensación de cansancio.
- Indigestión y náuseas.
- Dolor de cabeza.

- Dolores musculares.
 - Palpitaciones.
-

Cambios emocionales:

- Irritabilidad o enojo.
 - Ansiedad.
 - Bloqueo emocional.
 - Hipersensibilidad, agotamiento y/o apatía.
-

Si usted cree que padece algún problema de salud mental o identifica alguno de los síntomas anteriores, sería recomendable contactar con su médico de cabecera, así como con su supervisor, con el departamento de recursos humanos o con el médico de trabajo. Es importante afrontar estos problemas cuanto antes. Revise su estilo de vida para detectar los factores añadidos, que pueden estar relacionados con el trabajo, como realizar varias tareas a la vez o llevarse trabajo a casa. Repase, en el apartado anterior, las medidas que puede tomar para potenciar la salud mental positiva.



4. Ayudando a compañeros con problemas de salud mental

Incluso cuando se tomen medidas para promover la salud mental positiva y para manejar el estrés, algunas personas van a sufrir trastornos de salud mental. Estos trastornos son frecuentes y pueden afectar a cualquier persona. Se estima que, cada año, el 10% de las personas que trabajan sufrirá depresión. Hay diversos tipos de depresión y son diferentes de la sensación de cansancio o de tristeza. Una persona puede experimentar sentimientos persistentes de cansancio, de negatividad, de ansiedad, de impotencia y de dificultad para concentrarse o funcionar con normalidad en el trabajo. A veces, existe una causa directa que causa el problema, como un acontecimiento vital o problemas con la pareja, de dinero o de desempleo. Otra de las causas puede ser también el tener problemas laborales, como cargas de trabajo altas, falta de apoyo o conflictos con los compañeros o el empresario. Sin embargo, a veces, no hay una razón clara. Con ayuda, la mayoría de las personas se recuperan.

Buscar ayuda precozmente

Decidir cuándo necesita ayuda puede ser difícil. Cualquier persona puede sentirse estresada, deprimida o ansiosa de vez en cuando, pero si esta situación se mantiene durante algún tiempo (unas dos semanas), le impide comer, dormir o trabajar, o interfiere en la calidad de sus relaciones, o incluso si quiere lastimarse a sí mismo, entonces, es el momento de pedir ayuda. En principio, es recomendable buscar ayuda cuanto antes de los servicios de salud o de su empresario. Problemas con la carga de trabajo, el apoyo o las relaciones con los compañeros pueden empeorar la salud mental, y su empresario tiene el deber de intervenir. Sólo si se comunica el problema, podrá revisarse su desempeño en el trabajo u otros temas específicos.

Estar allí para sus compañeros

Usted puede ser de gran ayuda para sus compañeros, escuchando a aquellos que le cuenten sus problemas de salud mental. Cuando alguien tiene un problema de este tipo, es especialmente importante darle la oportunidad de continuar con sus actividades sociales cotidianas. También es positivo contactar con aquellas personas que se ausenten del trabajo durante un tiempo.

Infórmese

Hay una serie de cursos y talleres sobre salud mental que pueden ayudarle a profundizar sobre este tema. También existen líneas de soporte locales que son confidenciales y servicios de asesoramiento y apoyo. A continuación, se enumeran algunos recursos extraídos de la [fuente Think Fit! Think Well! A simple guide to mental wellbeing for employees](#), de la [British Heart Foundation](#):

Beat (Beating Eating Disorders)
Atención al cliente: +44 (0) 845 6 341414
www.b-eat.co.uk

Depression Alliance
+44 (0) 845 123 2320
www.depressionalliance.org

International Stress Management Association UK
+44 (0) 7000 780430
www.isma.org.uk

Mental Health Foundation
+44 (0) 20 7803 1101
www.mentalhealth.org.uk

MIND
Línea de información: +44 (0) 845 766 0163
www.mind.org.uk

No panic
Atención al cliente: +44 (0) 8080545
www.nopanic.org.uk

OCD Action (Obsessive Compulsive Disorders)
Atención al cliente: +44 (0) 845 390 6232
www.ocdaction.org.uk

Rethink
+44 (0) 845 456 0455
www.rethink.org

Sane
+44 (0) 845 767 8000
www.sane.org.uk

The Stress Management Society
+44 (0) 8701 999 235
www.stress.org.uk

Toghether
+44 (0) 20 7780 7300
www.together-uk.org





5. Pasos que puede hacer su empresa para mejorar la salud mental

Cómo piense y se sienta en el trabajo dependerá de tener un ambiente laboral que promueva y apoye el bienestar mental y reduzca el estrés.

Exigencias de la tarea

Algunas de las causas más importantes de estrés laboral son las presiones respecto al tiempo, la sobrecarga de trabajo y las plantillas demasiado ajustadas, que conllevan grandes exigencias para realizar la tarea. Sus compañeros, el comité de empresa, el servicio de salud laboral y los mandos intermedios deberían tener en cuenta:

- Cantidad y complejidad de su trabajo: ¿puede hacerle frente? ¿tiene el tiempo adecuado y suficiente?
- Objetivos realistas: ¿son sus objetivos individuales y los de su equipo realistas y alcanzables? Deberían revisarse periódicamente.
- Entorno de trabajo: si hay algún problema de ruido, de ventilación, de humedad o de temperatura, debería debatirse y buscarse mejoras.
- Recompensas: si cree que no está suficientemente recompensado por el trabajo que desarrolla, no sólo a través de la nómina, sino también mediante otras prestaciones, el reconocimiento y las perspectivas de mejora, debe evidenciarlo.
- Horario de trabajo: debe asegurarse de tomar un tiempo libre tan pronto como le sea posible después de realizar horas extras. Así mismo, siempre debería realizar todos los descansos y todas sus vacaciones.

Control de la tarea

Tener un mayor control sobre la forma de hacer su tarea y sobre la influencia de ésta en su puesto de trabajo puede ayudarle a reducir los niveles de estrés. Sus compañeros, el comité de empresa, el servicio de salud laboral y los mandos intermedios deberían tener en cuenta, siempre que fuese posible, las siguientes medidas:

- Ofrecerle una variedad de tareas a realizar.
- Permitirle opinar sobre cómo hacer su trabajo y cómo planificarlo.
- Controlar mínimamente su ambiente de trabajo (p. ej., dónde se sienta, la disposición de su lugar de trabajo, etc.).
- Mejorar el equilibrio entre su vida personal y laboral. Se trata de tener cierto control sobre cuándo, dónde y cómo trabajar, para tener una mejor calidad de vida. Si cree que tiene un desequilibrio entre su trabajo y el resto de su vida, debería realizar algunos ajustes para mejorarlo.

Tipos de trabajo

Sus funciones y sus responsabilidades en el trabajo deben estar claramente definidas.

- Asegúrese de que tiene un puesto de trabajo bien definido.

- Si usted debe responder a más de un mando, tenga claras las demandas temporales que se le plantean y que se trate de expectativas razonables.
- Cerciórese de que tiene la formación y la capacitación para llevar a cabo sus tareas con eficacia.

Organización del trabajo

Los cambios organizacionales y la precariedad en el empleo se asocian con un aumento de los problemas de salud mental. A veces, los cambios organizacionales son inevitables, pero la forma en que se implementan, el tipo de información proporcionada y la oportunidad de participar pueden ser de vital importancia. Si cree que no recibe información precisa y actualizada sobre los cambios, pregunte. Reúnase con sus compañeros para compartir las dudas que tengan sobre los cambios planificados, para plantearlas en las reuniones de equipo, de grupo y de todo el personal.

Relaciones y soportes en el trabajo

Un ambiente saludable y unas relaciones positivas en el trabajo hacen que sea más fácil tener un buen estado de salud mental. Es de gran ayuda sentirse capaz de confiar en los demás, mostrarse abierto, sentirse valorado y capaz de reconocer los problemas, y pedir ayuda. Si lo considera necesario:

- Pregunte por la ayuda que puede ofrecerle la organización, por ejemplo, el servicio de salud laboral, un programa de ayuda al trabajador, terapias breves o exámenes de salud.
- Consulte con su mando intermedio, el comité de empresa, el servicio de salud laboral o el departamento de recursos humanos acerca de los «ajustes razonables», tales como horas de trabajo, tiempo para asistir a terapias u otros tratamientos, supervisión en el trabajo, cambio de lugar de trabajo, teletrabajo o reincorporación gradual al trabajo después de una ausencia prolongada por enfermedad.



European Network for Workplace Health Promotion- ENWHP

La Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo se fundó en 1996 por un grupo de organizaciones relacionadas con la salud pública y la seguridad y salud laboral. Hoy en día, miembros de los 31 países comparten una visión común respecto a "Trabajadores sanos en empresas saludables". En actuales cooperaciones, la ENWHP ha desarrollado unos criterios de calidad comunes y disemina ejemplos de buenas practicas para aumentar la importancia de la salud en el trabajo. La secretaría de la ENWHP y la coordinación de la campaña "Move Europe" está desarrollada por la BKK Bundesverband en Essen, Alemania.

La campaña "Trabajar en sintonía con la vida. Move Europe" es cofundada con la Comisión Europea en el Programa de Salud Pública 2003-2008.



www.enwhp.org