

# PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO (8ª INICIATIVA DE LA ENWHP)

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental positiva como «un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su comunidad».

Al igual que las enfermedades físicas, los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona, de cualquier edad y condición. Los problemas de salud mental más frecuentes son la depresión y la ansiedad. A pesar de las múltiples iniciativas de gestión del estrés muchas de ellas de soporte individual, los problemas psicosociales constituyen una de las principales causas de absentismo laboral en la actualidad. De hecho, en Europa, se estima que más de uno de cada cuatro trabajadores sufre estrés y que el estrés representa más del 50% del absentismo en las empresas.

Desde sus inicios en el año 1996, la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (<http://www.enwhp.org>) ha desarrollado un importante número de iniciativas para la promoción de la salud en la empresa como medio de actuación para la salud laboral y pública, tanto en el ámbito europeo como nacional. Trabajar en sintonía con la vida es la 8ª iniciativa conjunta (2009-2011).

## TRABAJAR EN SINTONÍA CON LA VIDA

Como en las iniciativas anteriores, considerando el lugar de trabajo como un entorno privilegiado para promover el bienestar y la salud de los trabajadores y fundamentando su acción en la máxima “no hay salud sin salud mental”, los miembros de la ENWHP identificaron, recogieron y describieron modelos de buenas prácticas en sus respectivos países conforme a unos criterios de calidad y de buenas prácticas predefinidos.

En base a la literatura disponible y a los ejemplos de buenas prácticas recogidos, se elaboraron tres guías para ayudar a empresarios y trabajadores a diseñar y aplicar programas de promoción del bienestar y de la salud mental en la empresa y para mostrar los beneficios de dichos programas tanto a nivel individual como empresarial.

Otros productos de la intervención fueron:

- **Cuestionario** para la evaluación de la calidad de las intervenciones que se están llevando a cabo en la empresa.
- Descripción y presentación de los **modelos de buenas prácticas** recogidos en el ámbito europeo (<http://tinyurl.com/bp9yy3k>).
- **Declaración de Edimburgo**: expresión del compromiso de los miembros de la ENWHP con el fomento de la promoción de la salud y del bienestar mental en el trabajo como elemento central de los esfuerzos en promoción de la salud en la empresa y en la que se invita a empresarios, trabajadores, sindicatos, intermediarios / asesores y gobiernos europeos a dar una mayor importancia a la promoción de la salud mental en el trabajo y a poner en marcha medidas para protegerla y mejorarla.

Estas guías y documentos están disponibles en el Portal de Promoción de la Salud en el trabajo del INSHT (<http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/>) y en la web de la ENWHP (<http://www.enwhp.org>).



Estas guías son:

- **Beneficios de la promoción de la salud mental en el trabajo**: este documento se elaboró para ayudar a las empresas a conocer en mayor profundidad los aspectos económicos de los temas psicosociales en el trabajo (estrés, violencia, acoso, síndrome del quemado, etc.). ¿Cómo puede valorarse el coste económico de estos temas? ¿Cuánto cuesta no tomar medidas con respecto a este tema? ¿Qué inversión en prevención de riesgos psicosociales debe realizarse?, etc. En ella se exploran también brevemente aspectos que no son directamente económicos (legales, sociales, comerciales, etc.), pero que están estrechamente relacionados con la toma de decisiones estratégicas acerca de si deben o no tomarse medidas.
- **Salud mental: guía para empresarios**: En esta guía se explica cómo promover una salud mental positiva en el lugar de trabajo; ayuda a comprender y prevenir las situaciones que causan estrés y otros problemas de salud mental; recomienda acciones para apoyar a los trabajadores que padecen problemas de salud mental y para desarrollar políticas eficaces para reintegrar y dar trabajo a los mismos.
- **Salud mental: guía para trabajadores**. En esta guía se informa a los trabajadores sobre sus derechos y sobre las acciones que a nivel individual puede realizar para cuidar de su salud mental y de la de sus compañeros.

## ELEMENTOS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL

- Crear entornos de trabajo gratificantes y estimulantes, así como una organización que de apoyo a sus empleados.
- Dar la oportunidad a los trabajadores de mejorar sus capacidades, incluyendo la confianza en sí mismos y la competencia social.
- Promover una mayor participación de los trabajadores en la toma de decisiones.
- Reconocer la importancia de los mandos como elemento clave en el apoyo a los trabajadores.
- Crear ambientes de trabajo positivos y clarificar las funciones y las responsabilidades de cada integrante del equipo.
- Reducir las fuentes de estrés en el trabajo y desarrollar la resiliencia al estrés mediante estrategias de afrontamiento.
- Fomentar la cultura de empresa, la participación, la equidad y la justicia, y eliminar el estigma y la discriminación en el trabajo.
- Apoyar, retener y contratar a trabajadores con trastornos mentales.
- Desarrollar y poner en marcha políticas de salud y bienestar mental fuertes.
- Vigilar el impacto de estas políticas e intervenciones.

Autores:

Joaquín Pérez Nicolás  
M<sup>a</sup> Dolores Solé Gómez  
Sofía Vega Martínez

[promosalud@meyss.es](mailto:promosalud@meyss.es) - Centro Nacional de Condiciones de Trabajo.