

Salud mental en el trabajo, ¿por qué es importante?



Un **líder tóxico** que no respeta a sus colaboradores; **salarios** que no van de acuerdo con las competencias de los empleados y **ambientes hostiles** con relaciones competitivas son algunos componentes que más afectan la salud mental de los trabajadores.

Esto compartió [Marisa Salanova](#), investigadora especializada en organizaciones positivas de la [Universitat Jaume I](#) (UJI) en el [Wellbeing 360](#) del [Tecnológico de Monterrey](#).

La profesora en psicología abordó el cómo para alcanzar la felicidad en el trabajo y dio tips para construir organizaciones que vean por sus colaboradores pues opinó que **las personas felices son más productivas**.

Citó también que durante la pandemia por COVID-19 la salud mental de los trabajadores resultó afectada.

De acuerdo [con un análisis de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) la pandemia aumentó 27% los trastornos de **depresión grave** y 25% los trastornos de **ansiedad**,



/> width="900" loading="lazy">

Los colectivos más afectados fueron los jóvenes, las mujeres y también aquellas personas que ya tenían trastornos o enfermedades previas.

"La felicidad aumenta la productividad de los empleados".- Marisa Salanova.

Beneficio de la salud mental en los trabajadores

De acuerdo con el [Foro Económico Mundial](#) cada euro invertido en temas de promoción de la salud en el trabajo tiene un retorno de inversión de casi 3 euros.

Marisa Salanova explicó que esto se debe a que *"la felicidad aumenta la productividad de los empleados"*. En términos de salud física reduce los trastornos cardiovasculares, agregó.

Comentó que en el ámbito laboral las personas con mayor nivel de **bienestar** tienen más seguridad en las entrevistas de empleo, ocupan mejores puestos de trabajo y tienen mejores salarios.

También son colaboradores que conservan más su empleo, son mejores tomando decisiones y trabajan mejor en equipo, lo que Salanova citó como el efecto *happy-productive worker*, o en español el **trabajador productivo feliz**.

Cómo cuidar de nuestra salud mental en el trabajo

Marisa Salanova ha dedicado su vida a crear programas que inviertan en el bienestar de las personas desde el equipo de investigación [WANT_Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables](#) de la UJI.

Desde 2008 ha utilizado el **modelo de organización positiva saludable** donde fortalecen las dimensiones: individual, grupal o de liderazgo y el organizacional.

“Se debe trabajar desde esas tres áreas para que tenga más efectos de durabilidad y el bienestar sea sostenibles en el tiempo”, afirmó.

Durante su conferencia en el [Wellbeing 360](#) donde impartió la charla **Cuidar la Salud mental en las organizaciones, ¿qué sabemos y cómo mejorarlas?** compartió técnicas para encontrar la felicidad en el trabajo.

A nivel individual:

- Hacer ejercicio físico
- Tener una nutrición saludable
- Descansar lo necesario
- Disfrutar el trabajo
- Disfrutar el tiempo libre

A nivel de la organización:

- Crea programas positivos de gestión del estrés
- Brindar recursos para mejorar la salud de los empleados
- Implementar programas de salud mental
- Promover la vinculación saludable
- Crear iniciativas de envejecimiento activo (programas para cuidar el talento de la gente mayor).

*“Si aplicamos estos consejos aumentará el nivel de bienestar y seremos más atractivos para los demás, conseguiremos mejores puestos, mejores salarios; además, **vivir mejor es también convivir mejor.***

“Estoy segura de que con estos tips podemos ser artesanos de nuestro propio bienestar y del de otros”, aseguró Marisa Salanova

Acerca de Wellbeing 360

Wellbeing 360 es un evento que organiza desde hace 10 el [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de Tecmilenio.

*"Tecmilenio creó este foro con el objetivo de que miles de personas pudieran explorar, de mano de **expertos de todo el mundo**, los caminos para conectar con su conciencia, construir su propósito, vivir en bienestar y buscar la **autorrealización**",* dijo Bruno Zepeda, rector de esta universidad.

Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad** señaló que tienen 10 años celebrando este evento que ha tenido distintos nombres, como Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad y hoy Wellbeing 360 en su tercera edición.

*"Estamos muy orgullosos de que probablemente este sea **el evento más relevante en temas de bienestar** a nivel global y que lleva el sello Tecmilenio",* agregó.

Wellbeing 360 se realiza del 17 al 20 de octubre de 2022 y cuenta con la participación de expertos internacionales como **Raj Raghunathan, Kelly McGonigal, Robert Quinn, Karen Reivich**, entre otros.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: