



Justificación y datos Día Mundial de la Salud mental en el Trabajo

Del 9 al 13 octubre 2023

¿Porque se celebra todos los años el día mundial de la salud mental?

El 10 de octubre de cada año, la OMS y la OPS promueven la celebración del día mundial de la salud mental, esta celebración busca reforzar el compromiso global para hacer de la salud mental un derecho humano universal.

América vive una gran crisis de salud mental con alta prevalencia de los trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, la mayor parte de las personas que presentan estos problemas no reciben la atención vital que necesitan.

La Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica define “la salud mental como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente.”

Hoy en día, muchas personas con problemas de salud mental todavía sufren el estigma y la discriminación generalizada, abusos y la denegación de sus derechos humanos básicos, incluido el trabajo. Aunado a limitaciones o ausencia de la atención de su salud mental y el acceso oportuno y de calidad al tratamientos médico-psicológicos.



1. Qué relación tiene que el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social con esta celebración.



Convertir la salud mental en un derecho universal no se podrá lograr sin una sinergia intersectorial, a la cual no escapa el sector trabajo y seguridad social.

El trabajo digno es un derecho y una necesidad para toda persona, de manera que determina la salud y el bienestar de una persona. “El trabajo desde la perspectiva del desarrollo humano da sentido a la vida de las personas, en tanto, les permite desplegar sus capacidades como sujetos activos, productivos y, por ende, contribuir con la autorrealización y el reconocimiento social.”



De manera que el trabajo, las condiciones en que este se desarrolla, y el grado de bienestar que este otorga a la persona tiene el potencial de otorgar salud o afectarla. El trabajo es un determinante de la salud mental de la población.

2. Porque se dice que el trabajo puede ser fuente de salud o de enfermedad

El trabajo que desempeña cada persona influye de forma significativa en el camino de su realización personal, se convierte en un aliciente del sentido de identidad del individuo, en especial si éste tiene un significado importante para sí mismo, es decir, si tiene sentido.

Cuando las actividades cotidianas, incluido el trabajo, sobrepasan las capacidades de manejo, surge la sensación de descontrol y se percibe incapacidad para dar respuesta a la situación, se puede afectar el estado de salud física y mental. Mientras que por el contrario, si se reciben las exigencias y se dispone de recursos necesarios para afrontarlas, surge una sensación gratificante, por hacer frente a los desafíos de la vida.

Cuando la persona se adapta al campo laboral de forma funcional, produce efectos positivos en su salud, incrementa su seguridad, autoestima, sentido de pertenencia, autonomía, entre otros elementos clave para dar sentido a la vida y al quehacer diario, todos ellos son aspectos que se asocian en sí con el concepto de salud mental. No obstante, si el trabajo tiene características precarias y/o violentas o es insatisfactorio para la persona trabajadora, estas situaciones tienen un efecto directo en la afectación de la salud física y mental.

3. De acuerdo a su criterio que aspectos laborales son los que podrían afectar en mayor medida la salud física y mental de las personas trabajadoras

Algunas de las condiciones de trabajo que pueden incidir en la insatisfacción y la aparición de la enfermedad física y mental de la persona trabajadora son fundamentalmente:

- a) trabajo precario; inestable, por obra o plazo determinado.
- c) Salario reducido o ineficiente para cubrir las necesidades básicas o los ingresos no permiten cubrir los niveles de endeudamiento adquiridos.
- d) Sin acceso a la protección social de los sistemas de salud pública y de riesgos del trabajo;
- e) Trabajo con características de peligrosidad por su naturaleza;
- f) Actividades laborales de alta demanda cuantitativa, mental y emocional;
- g) Trabajos que se desarrolla en ambientes violentos y poco empáticos;
- h) Dificultades en la conciliación entre la vida personal y la laboral.
- i) trabajo con factores de riesgo psicosociales no controlados.

Estas características pueden ocasionar estrés laboral y romper la estabilidad emocional de las personas trabajadoras que puede llevar a producir una enfermedad laboral, posiblemente de naturaleza mental con síntomas asociados a la desesperanza, tristeza, ira, miedo, depresión y ansiedad.



Sin embargo, es necesario recalcar que los factores involucrados en la enfermedad causada por el trabajo incluyen por un lado la calidad de los componentes del trabajo desarrollado, los riesgos laborales que presenta y por otro la predisposición individual o vulnerabilidad de la persona trabajadora. De manera que las condiciones de trabajo pueden decantar la balanza hacia el lado de la enfermedad en personas con una susceptibilidad previa.

El estrés laboral, la sobrecarga laboral y la violencia en el trabajo son las condiciones que en mayor medida pueden afectar la salud mental de las personas trabajadoras

4. Existen estadísticas que evidencian que el trabajo puede afectar la salud mental de las personas trabajadoras

Datos salud mental en el trabajo.
2022

- 4 de cada 100 personas que enferman a causa del trabajo, presentan trastornos mentales y del comportamiento.
- Las mujeres trabajadoras son quienes más evidencian su afectación emocional a causa del trabajo.
- Las principales afecciones son la ansiedad, depresión y trastornos del comportamiento
- Las principales manifestaciones de violencia en el trabajo son la discriminación, el acoso laboral y sexual

En el año 2022 se reportaron 5 408 personas con enfermedades a consecuencia del trabajo. Las primeras cuatro enfermedades laborales se asocian con afectaciones al sistema osteomuscular (lesiones de rodilla, hombros, manos y columna vertebral) mientras que en quinto lugar se ubican las enfermedades mentales y de trastornos del comportamiento, estas representan el 4.2% del total de enfermedades laborales.

En el año 2020 se reportaron 23 casos, en el año 2021 se reportaron 167 y en el año 2022 se registran 229. En su mayoría se afectaron más mujeres (147) que hombres (87), de manera similar (porcentualmente) para los diferentes años.

5. Que pueden hacer las empresas para ayudar a prevenir la afectación de la salud mental y promover entornos de trabajo seguros y saludables

El fin es la promoción de empresas saludables la que definen como “aquellas en la que todos sus integrantes colaboran para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores”

El centro de trabajo con características de saludable, debe buscar la mejora de la salud de las personas trabajadoras, en un entorno físico y mental saludable, que involucre a sus familias y otros miembros de la comunidad.



Lo que se espera de una empresa saludable además de cumplir con todas las medidas de salud ocupacional, es promover en las personas trabajadoras la capacitación en materia de salud y solucionar todo aquello que pueda afectar la salud, física, social y mental.

Sera una organización con horarios razonables, un buen clima laboral, que promueve el trabajo en equipo, promueve la participación, el trato justo y el reconocimiento por el trabajo realizado.

Las organizaciones son cada vez más conscientes de la importancia del cuidado de la salud mental de las personas trabajadoras y de la necesidad de implementar acciones preventivas

Entornos de trabajo seguros y saludables

- Cumplir la legislación en materia laboral y de salud ocupacional.
- Procurar jefaturas empáticas, que ejerzan la comunicación clara, el trato justo y el reconocimiento oportuno.
- Tolerancia cero a la violencia laboral: discriminación, acoso laboral, sexual y violencia externa.
- Promover la participación y la capacitación.
- Promover la salud integral, la actividad física y los hábitos de vida saludables.