



¿Qué Es La Salud Mental En El Lugar De Trabajo?

La relación entre trabajo y salud mental es un asunto de preocupación nacional e Internacional que se manifiesta con claridad en el último tiempo. Y si bien esta relación ha sido identificable al menos desde los orígenes del trabajo industrial, es en las últimas décadas que la relación aparece como un problema que trasciende los muros de la empresa, para convertirse en un asunto que traspasa las condiciones de vida en la sociedad moderna.

El aumento de los problemas de salud mental de los trabajadores deriva de los cambios sociales y culturales que han afectado al trabajo. Se señalan como grandes problemas la incertidumbre, falta de claridad y confianza en la estabilidad laboral, el boom tecnológico, el rediseño de puestos de trabajo y las demandas de rápida adaptación a estos cambios, las transformaciones en la organización del trabajo donde emergen empleos con jornada a tiempo parcial, empleos transitorios, la subcontratación y los nuevos sistemas de remuneraciones.

Los problemas de salud mental son comunes en la población general, estimándose que hasta 1 de cada 5 personas puede presentar síntomas de algún trastorno mental en el curso de un año. Las enfermedades mentales dan cuenta de una proporción significativa del ausentismo laboral, y su costo las ubica entre las tres más importantes causas de pérdidas de productividad y de años de vida perdidos por incapacidad.

La Calidad de Vida es un factor a tener en cuenta en los actuales modelos de gestión de la Calidad. La salud física y mental son dimensiones de dicha calidad de vida.



El disfrutar la vida y el bienestar personal es un reto en que la sociedad actual está empeñada. Hoy, la jerarquía de valores de la juventud incorpora entre los primeros valores el de "pasarle bien", junto a otros tradicionales, como son los del trabajo y la familia.

Es importante tanto la calidad de los años que se vivan, como la cantidad de años que, de hecho, gracias a los adelantos médicos y tecnológicos se ha logrado.

Salud y trabajo son dos aspectos estrechamente relacionados: un buen estado de salud permite el adecuado desarrollo de la actividad laboral y constituye la base para conseguir el bienestar en el trabajo; el cambio en el ámbito laboral, permite desarrollar nuestras capacidades físicas e intelectuales, aunque también constituye una fuente de riesgo para la salud.

Como importantes trastornos derivados de determinados trabajos en la Organización se han subrayado **el estrés y el Bournot**. Son altos los costes en salud para el individuo que producen estas disfunciones, pero no lo son menos para la Organización en que el trabajador está integrado.

¿En Qué Se Traducen Los Costos Para La Organización?

- Alta Rotación.
- Bajo rendimiento físico y psíquico.
- Errores. Fallos de Calidad.
- Accidentes dentro y fuera del trabajo.
- Absentismo por baja.
- Conflictos y tensiones.
- Fatiga y cansancio.
- Enfados.
- Desconfianza, etc.

Estos conceptos tienen un alto coste económico y un coste personal, más importante aún.

¿Cuál Es La Relación Entre Enfermedad Mental Y Trabajo?

La relación entre trabajo y enfermedades mentales puede plantearse al menos desde dos perspectivas:

- a) los problemas de las personas que presentan alguna enfermedad mental, que forman parte de la fuerza laboral y los efectos de la enfermedad sobre el desempeño laboral;
- b) las enfermedades mentales asociadas a factores de riesgo en el ambiente del trabajo.

¿Qué Es La intervención Psicológica y Como Puede Ayudarme?

La intervención psicológica consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicas por parte de un profesional acreditado con el fin de: Ayudar a otras personas a comprender sus problemas, reducir o superarlos, prevenir la ocurrencia de los mismos, mejorar las capacidades inter-personales.



¿Qué Es La Psicología Clínica Y De La Salud?

Especialización de la psicología que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos para: Evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y/o prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos.

¿En Qué Consiste La terapia Psicológica o psicoterapia?

Es una parte de la psicología clínica y de la salud. La terapia psicológica consiste en una relación interpersonal entre por lo menos dos participantes, uno de los cuales (el terapeuta) tiene un entrenamiento y experiencia especial en el manejo de los problemas psicológicos. El otro participante es un consultante que experimenta algún problema en su ajuste emocional, conductual o interpersonal y

ha pasado a formar parte de la relación (terapéutica) con el fin de resolver su problema. La relación psicoterapéutica es una alianza de ayuda, pero con propósitos bien definidos, en la cual se utilizan varios métodos, en su mayor parte de naturaleza psicológica, con el objeto de provocar los cambios que el consultante desea y el terapeuta aprueba.



¿Cuántos Tipos De Intervención Existen?

Existen diferentes modelos de intervención que varían en diversos aspectos importantes tales como: forma de concebir la conducta normal y anormal y los trastornos psicológicos, variables relevantes en el desarrollo y mantenimiento de dichas conductas y trastornos, relaciones existentes entre dichas variables, modos de recoger los datos pertinentes, objetivos a conseguir con la intervención y modo de llevar a cabo esta.

Entre las más conocidas, encontramos: terapia psicodinámica, conductual, cognitiva, análisis transaccional, terapia sistémica, terapia estratégica breve... etc. La intervención psicológica puede realizarse con individuos, parejas, familias, grupos y comunidades.