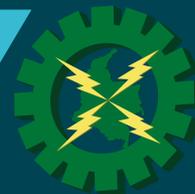




EL RAYO



SUBDIRECTIVA REGIONAL BOGOTÁ CUNDINAMARCA

EL PANORAMA DE LA SALUD MENTAL EN LOS TRABAJADORES



En muchos escenarios de la relación laboral, la Organización Sindical le ha insistido a la Empresa la necesidad de fortalecer las acciones y medidas de prevención para proteger la salud mental de sus trabajadores, somos conscientes que la compañía ha dispuesto un canal de ayuda psicológica, pero todos los esfuerzos adicionales que se lleven a cabo serán bienvenidos, esto debido a los efectos que ha dejado la **emergencia sanitaria** sumado a los **entornos laborales negativos**.

Según la ley 1616 de 2013 define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar,

para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas.

EFFECTOS QUE HA DEJADO LA EMERGENCIA SANITARIA

La pandemia ha demostrado que la crisis continua aun después de un año de la declaración de emergencia sanitaria y que puede empeorar debido a las actuales condiciones socioeconómicas del país.

Por esto, es esencial que las empresas se concienticen, implementen y fortalezcan iniciativas orientadas al bienestar de la salud mental de su personal directo (el cuidado de la salud mental y el equilibrio entre la vida laboral y personal).

Algunas personas experimentan una gama de síntomas nuevos o permanentes que pueden durar semanas o meses después de haber sido infectadas por el virus, algunas de ellas son:

Cansancio o fatiga, dificultad para pensar o concentrarse (neblina mental), problemas para dormir, cambios en el estado de ánimo etc.

El numeral 4 de la circular 064 de 2020 Mintrabajo menciona lo siguiente:

Las secuelas que puede dejar la pandemia a causa del virus COVID-19 en la población trabajadora es un aspecto crucial en la salud mental de los trabajadores, es



por ello que se debe generar una conciencia de autocuidado y en algunos casos atención psicológica, aun así, haya pasado la emergencia sanitaria, ***pues el impacto que deja la enfermedad debe ser atendido para el desarrollo de posibles alteraciones en el estado de la salud mental de los trabajadores.***

El numeral 5 de la circular 064 de 2020 Mintrabajo menciona lo siguiente:

Las Empresas deben desarrollar las siguientes acciones mínimas de identificación, evaluación, **monitoreo permanente**, prevención e intervención de los factores de riesgos psicosociales en el marco del actual estado de emergencia sanitaria.

ENTORNOS LABORALES NEGATIVOS:

La Organización Sindical ha insistido en colocar mucha atención a los entornos laborales negativos (un mal clima laboral, carga excesiva de trabajo, problemas en canales de comunicación, largas jornadas de trabajo) pues estos de no manejarse adecuadamente podrían ser causante de patologías físicas y mentales.

Muchas condiciones e interacciones en el sitio de trabajo causan deterioro en la salud de los trabajadores.

El trabajo bajo presión ha llevado a recargar con más trabajo a los empleados (la reducción de personal a fin de recortar gastos hace que los empleados que quedan tienen que ocuparse de más trabajo), el agotamiento la-

boral va más allá del estrés que se experimenta día a día en el trabajo.

Largas jornadas de trabajo si derivan en inproductividad y problemas de salud, el balance perfecto entre productividad y salud se sitúa entre las 7 o 8 horas de trabajo diario.

La tecnología ha transformado por completo el mundo laboral, sin embargo está borrando la línea que separa el trabajo de la vida personal.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera el lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Un ambiente de trabajo saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.

En fin, el estrés, la ansiedad y la depresión se convirtieron en otras pandemias por combatir, así los problemas de la salud mental se agudizaron, estos trastornos mentales tienen un efecto muy negativo sobre la calidad de vida y la capacidad funcional en el trabajo.

**JUNTA DIRECTIVA
SINTRAELECOL SUBDIRECTIVA
BOGOTA CUNDINAMARCA**