

Armónica **Mente**

Programa de Salud Mental

Promoción de Salud Mental y prevención del trastorno
mental en el trabajo

Cartilla para el trabajador



Colmena
Seguros





Introducción

“ArmónicaMente” es el programa de Promoción de la Salud Mental que **Colmena Seguros** ofrece a sus empresas y trabajadores afiliados.

Esta cartilla hace parte integral del programa y está dirigida a ti, en ella encontrarás información sobre la Salud Mental, ejercicios de cuidado de Salud Mental y actividades sugeridas que ayudan a que las personas se sientan bien.



Salud Mental: ¿Qué es y cómo podemos cuidarla?

Los seres humanos crecemos y nos desarrollamos en entornos que marcan nuestra vida de forma positiva o negativa, definiendo nuestras habilidades y formas de enfrentar el mundo, de disfrutar la vida y de resolver problemas.

Cada elemento que hace parte de nuestra vida como el lugar de vivienda, lugar de origen, familia, amigos, actividad laboral, gustos musicales o deportivos, etc. afectan la forma en la que nos relacionamos con el mundo y cómo nos proyectamos y crecemos en él.

Si queremos cuidar de nuestra Salud Mental, debemos comenzar por tener claro **¿A qué nos referimos cuando hablamos de Salud Mental?** Según la Organización Mundial de la Salud, se trata de un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.¹

Para cuidar nuestra Salud Mental, favorecer nuestro bienestar y fortalecer nuestra calidad de vida, existen muchas acciones y cambios que las personas podemos hacer. En esta cartilla abordaremos temas de gran importancia para tu bienestar como trabajador, como son el entorno psicosocial y la promoción de la Salud Mental dentro y fuera del trabajo, haciendo especial énfasis en el desarrollo de habilidades personales, entre las cuales se incluyen los estilos de vida saludables y los llamados recursos de afrontamiento.



¹ OMS (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*.
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

A Factores psicosociales



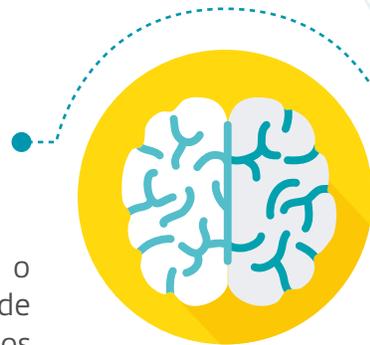
El trabajo es bueno para la salud física y mental en general, pues brinda a las personas la oportunidad de desarrollar sus habilidades, emplear sus conocimientos y adquirir otros nuevos, hacer parte de un medio de interacción y apoyo con otras personas, así como aumentar la posibilidad de desplegar distintos aspectos de su personalidad al ejercer diversas funciones. Además, genera el recurso económico para cubrir las necesidades básicas y sirve para organizar y usar el tiempo de una forma productiva ².

Dentro de las múltiples condiciones de trabajo están los **factores psicosociales**, que a su vez abarcan muchos aspectos. La Organización Internacional del Trabajo -OIT y la Organización Mundial de la Salud - OMS, han definido los factores psicosociales laborales como las “interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, lo cual a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo” (1984, s.p.).

De acuerdo con esta definición, algunos factores hacen referencia al individuo o trabajador, otros a las características del trabajo y al ambiente de la organización, y finalmente están los factores externos a la organización, como las condiciones económicas, sociales, familiares, culturales, de transporte y vivienda. Los factores psicosociales están siempre presentes en la vida de las personas y cuando se analizan los efectos de todos estos factores en la salud de los trabajadores, se encuentra que algunos de ellos pueden ser de riesgo y otros de protección para la salud.

² Kalimo, R., El-Batawi, M, & Cooper, G. (1988). *Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

B Factores psicosociales de riesgo o protectores



La exposición a factores psicosociales de riesgo o protectores, tanto internos o externos al ambiente de trabajo, está asociada a la posibilidad de tener sentimientos y pensamientos positivos y de realización personal, así como la posibilidad de desarrollar problemas o incluso trastornos mentales; *tanto los efectos positivos como los negativos de los factores psicosociales, se manifiestan según las características de personalidad de cada individuo y las capacidades que tenga de afrontar y resolver las dificultades normales de la vida.*

El diagrama que se observa a continuación es llamado modelo espectro-continuum³, este ilustra cómo la Salud Mental es una condición dinámica que se mueve entre los extremos de salud y trastorno, pasando por una condición intermedia llamada problema mental. La presencia de factores protectores y de riesgo, así como las experiencias, habilidades y aprendizajes de las personas para manejar dichos factores, facilitan o dificultan la adaptación y la capacidad de sobreponerse al riesgo de desarrollar trastornos.

En lo referente a la promoción de la Salud Mental, para cuidarla se requiere intervención en los factores psicosociales (riesgo y protectores) y en las personas.



C El estrés

El estrés es un proceso individual, cada persona lo vive y lo procesa de manera particular. Es un proceso de adaptación como respuesta a una situación que puede ser amenazante o peligrosa, no es necesariamente dañina, sino que según se maneje la situación, la experiencia de “estrés” puede ser estimulante y generar habilidades para enfrentar situaciones nuevas, o puede causar tensión emocional.

Frente a una situación potencialmente estresante, la historia y experiencia personal aportan elementos valiosos que permiten afrontar de manera efectiva el factor estresante o por el contrario, nos hacen más vulnerables a los efectos negativos del estrés.

Así como el estrés positivo estimula la creatividad y el logro de resultados, el estrés crónico genera tensión y puede desencadenar efectos negativos en la Salud Mental de las personas.

Cada uno de nosotros es “dueño” de su estrés y su manera de reaccionar frente a las fuentes que lo generan. Para promover la Salud Mental, los trabajadores podemos realizar una serie de acciones y prácticas regulares que favorecerán la satisfacción diaria con nuestra vida, la consecución de objetivos y el mantenimiento de una visión positiva de nuestra vida y nuestro futuro. El primer paso es tener información clara y precisa sobre la Salud Mental y cómo hacer para cuidarla.



Ejercicio

Cuidado de Salud Mental

Toma una hoja en blanco y haz una lista de 10 cosas que son importantes para ti y te hacen sentir bien, en otras palabras, que incrementen tu bienestar.

Revisa la lista con cuidado y piensa ¿Cuándo fue la última vez que hiciste al menos 3 de esas cosas? **Decide empezar hoy a aumentar tu bienestar, haz diariamente al menos una de ellas, concéntrate en ella y disfrútala al máximo.**



Cuidado de la Salud Mental: ¿Cómo puedo cuidar de mi Salud Mental? Estrategias de promoción y prevención

Teniendo en cuenta lo que hemos expuesto hasta el momento es preciso controlar el estrés para prevenir la ocurrencia de un problema mental. Para reducir el estrés en el trabajo, las estrategias van dirigidas en dos sentidos: disminuir los factores de estrés en el ambiente laboral y aumentar la capacidad del trabajador para hacer frente a situaciones de estrés.

El primer grupo de estrategias le corresponde principalmente a tu empleador, quien debe intervenir en el ambiente de trabajo desde acciones del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Programa de Factores Psicosociales.

Las estrategias orientadas al trabajador, es decir, las técnicas cognitivas y las que desarrollan competencias y habilidades personales (**estrategias de afrontamiento**), son las más eficaces para mejorar la Salud Mental.

Por esto y porque como trabajador también eres responsable de tu propia Salud Mental al cuidar de ti mismo y de tus compañeros, aquí nos vamos a concentrar en este grupo de estrategias.

Como dijimos anteriormente, los recursos personales que empleamos para minimizar los factores de estrés, se denominan estrategias de afrontamiento. Algunas de ellas se centran en la solución de problemas como la confrontación y la planificación, y otras en el manejo emocional y cognitivo como el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de la responsabilidad, el escape o la evitación, y la reevaluación positiva. La confrontación se refiere a los intentos por solucionar la situación mediante acciones directas o agresivas. En la planificación, se piensan y desarrollan estrategias de solución. El distanciamiento es cuando buscas apartarte del problema o no pensar en él para evitar que te afecte. Con el autocontrol se intentan dominar los sentimientos y respuestas emocionales. Las estrategias de escape o evitación involucran pensar en otras cosas o realizar actividades que hagan “olvidar” el problema, como comer, beber, usar drogas, etc.

Cada persona tiende a utilizar cierto tipo de estrategias, lo que se denomina el estilo de afrontamiento. Debido a que la eficacia de una estrategia depende de la situación estresante y de los objetivos que la persona tenga al respecto, es importante revisar si el estilo de afrontamiento es el más apropiado o si requiere ser ajustado adoptando estrategias más eficaces. Por ejemplo, podemos darnos cuenta de que ciertas estrategias de evitación, a la larga, pueden causar más daño que la situación estresante. A continuación vamos a describir otras estrategias cognitivas y comportamentales que puedes intentar llevar a cabo para prevenir y/o afrontar el estrés y los trastornos mentales.



A Mi mente al cuidado mental - estrategias cognitivas.



Cuando al hablar del proceso que conduce al estrés, hablamos de evaluaciones cognitivas, nos referimos a pensamientos, es por eso que las técnicas cognitivas trabajan con los pensamientos que tenemos frente a los factores de riesgo, con el fin de reducir las respuestas estresantes que, con el tiempo, pueden conducir al desarrollo de trastornos mentales.

A continuación compartiremos contigo estrategias claves que te permitirán trabajar principalmente con los pensamientos (Aunque como verás, algunas técnicas también utilizan en parte comportamientos), reduciendo así la percepción de amenaza y/o aumentando la percepción de recursos personales de afrontamiento:

A.1 Cuando mis pensamientos no reflejan la realidad

Problema: Son aquellos pensamientos formados por sesgos o tendencias individuales al interpretar la realidad, como cuando se sacan conclusiones sin tener suficiente evidencia, o a partir de un pequeño dato se extraen conclusiones generales (siempre, nunca, todos, etc.). También cuando se tiende a exagerar la importancia de un evento negativo o se personaliza la información, es decir, se relaciona con uno mismo sin tener un fundamento para ello, “se toma como algo personal”.

Alternativas de solución: Para combatir los pensamientos deformados lo primero que debes hacer es estar atento a identificar si presentas algún tipo de estos pensamientos, volviendo al momento en que surgió, describiendo la emoción que acompañó dicho pensamiento y los detalles de la situación. Una vez identificado el pensamiento distorsionado, se elimina reemplazándolo por otro que se ajuste más a la realidad de la situación. Por ejemplo: recibes un llamado de atención de tu jefe y de inmediato piensas que probablemente te van a despedir. En este caso, analizas las emociones que tienes ante dicho pensamiento, así como el contexto y posibles razones por las cuales tu jefe te llamó la atención, para finalmente ajustar tu pensamiento de forma más realista y menos extrema.



Y... ¿Cómo impacta un pensamiento deformado? Interpretaciones deformadas de la realidad suelen llevar a sobrestimar la probabilidad o severidad de un factor estresante o a subestimar los propios recursos o la ayuda de otros para afrontarlo.

A.2 Tomando el control de mis pensamientos

Problema: Pensamientos y sentimientos recurrentes de preocupación o temor por situaciones presentes o futuras.

Alternativa de solución: Dirigida principalmente a reducir la ansiedad, debes estar atento al momento en que se presente algún pensamiento que has identificado previamente y que te conduce a experimentar emociones desagradables, gentilmente lo interrumpes preguntando si tienes evidencia o razones reales que soporten ese pensamiento y lo sustituyes objetivamente por un pensamiento positivo preparado con anticipación.

A.3 Solución de problemas

Problema: Identificar claramente las situaciones problemáticas que se te presentan y te causan preocupación, describiendo estas y tus respuestas habituales e infructuosas para resolverlos, con el mayor grado de detalle posible.

Alternativa de solución: Al respecto, es útil preguntarse quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué. A continuación, genera una lista de posibles alternativas de solución, puede ser mediante una “lluvia de ideas”, y evalúa las ventajas y desventajas de cada alternativa. Finalmente, escoge la que consideres que mejor sirve a los objetivos que tienes frente a la situación, ponla en práctica y evalúa el resultado obtenido.

A.4 Combatiendo la ansiedad con la relajación

Problema: La ansiedad provoca una reacción de tensión muscular.

Alternativa de solución: Para enfrentarte a situaciones que percibes como amenazadoras, puedes practicar antes la relajación muscular voluntaria a medida que visualizas en tu mente de forma progresiva, escenas detalladas de dichas situaciones que te generan ansiedad. Existen aplicaciones de celular que pueden guiarte en la realización de ejercicios de relajación.

A.5 Haciendo frente a un mal hábito

Problema: Todos tenemos hábitos no favorables que repetimos por impulso o para reducir la ansiedad.

Alternativa de solución: Puede utilizarse sobre todo en el caso de las adicciones, puesto que busca eliminar o reducir un hábito destructivo que se ve reforzado por alguna clase de placer. La técnica consiste en reemplazar el mal hábito con un hábito saludable, y en el momento en que llega el impulso del hábito negativo recordar una o varias consecuencias desagradables mientras se realiza relajación o respiración profunda.

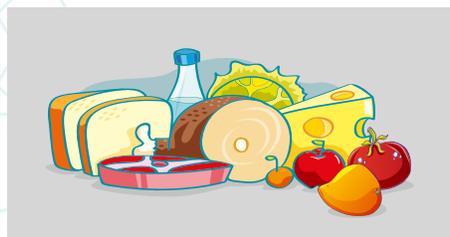
Como te habrás dado cuenta, estas técnicas utilizan sobre todo la imaginación, por eso es importante desarrollar la habilidad para imaginar, para lo cual resulta muy útil concentrarse en cada uno de los sentidos diferentes a la vista (tacto, gusto, olfato, oído), grabar descripciones de las escenas que se quieren imaginar o dibujar las escenas con cada uno de sus detalles.

B Estrategias conductuales



Este conjunto de estrategias abarca principalmente los estilos de vida saludables, las redes sociales y las habilidades de comunicación. Con estilo de vida nos referimos a los comportamientos que las personas realizan de manera repetitiva, como un hábito.

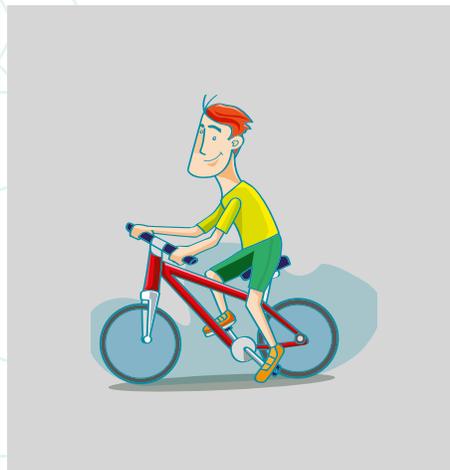
Los **7 Hábitos de vida saludable** que **Colmena Seguros** recomienda para tener un estilo de vida saludable⁴ constituyen estrategias conductuales básicas que debes implementar para prevenir y/o afrontar el estrés en el trabajo, además de servir para la vida en general:



1. Alimentación balanceada: Es aquella que contiene todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas para cubrir todas las necesidades de tu cuerpo. Se caracteriza por ser variada, con mayor cantidad de alimentos de origen vegetal y menor cantidad de origen animal. También es recomendable hacer cinco comidas al día, consumir buena cantidad de agua y evitar los alimentos de paquete y comidas rápidas.



2. Descanso: El tiempo y la calidad de sueño durante la noche son esenciales para nuestro bienestar. Conviene tener una rutina relajada horas antes de ir a la cama y procurar mantener un horario regular para acostarse y para levantarse. Un promedio de 8 horas de sueño por noche. Si realizas turnos y/o trabajas de noche, infórmate sobre la mejor forma de manejar tus pausas, comidas, horas de sueño y descanso.



3. Actividad física y recreativa: Mejorar la salud física contribuye a promover una Salud Mental positiva. Mantenerse activo ayuda a mejorar la confianza y el autoestima. Aquí vale todo movimiento del cuerpo que haga trabajar los músculos y requiera más energía que estar en reposo, como caminar, correr, bailar, nadar, montar bicicleta o trabajar en el jardín. También se incluyen aquí las pausas activas que debemos hacer a lo largo de nuestra jornada laboral, necesarias para evitar la tensión muscular y mental que conduce al estrés, sobre todo en personas que permanecen sedentarias y/o frente al computador durante mucho tiempo en el trabajo. Existen múltiples programas para descargar en el mismo computador para recordarnos que debemos pararnos y realizar ejercicios de estiramiento durante algunos minutos. Igualmente en el celular podemos descargar aplicaciones de pausas activas⁵.

⁴ <https://www.colmenaseguros.com/pyme/productos-servicios/Paginas/Un-estilo-de-vida-y-trabajo-saludable-en-7-pasos.aspx>

⁵ Algunos ejemplos son el programa Breaker para Windows y el aplicativo de Colmena

<https://www.colmenaseguros.com/gestion-conocimiento/pausas-activas/Paginas/default.aspx> . Apps de celular como Office Workout y Pausas Activas de Safe Mode.



4. Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas: Como lo mencionamos antes, el consumo de estas sustancias son estrategias de “escape” ante situaciones de estrés que, en lugar de contribuir a su solución, generan mayor vulnerabilidad y malestar a largo plazo. Por esta razón debes evitar tomar alcohol cuando estás solo o bajo estrés.



5. Administración del tiempo: Aprender a organizar y gestionar nuestro tiempo, evitando dejar las cosas para última hora, contribuye a sentirnos más eficaces y en control frente a nuestras responsabilidades. Planificar de manera flexible todas nuestras actividades impedirá sentirnos desbordados y angustiados con todo lo que tenemos por hacer.



6. Cuidado preventivo de la salud: visitar al médico al menos 1 vez al año, realizar un chequeo general de salud. Según la edad y el sexo hay exámenes médicos recomendados, infórmate con los servicios de prevención y promoción de tu EPS (Empresa Promotora de Salud)



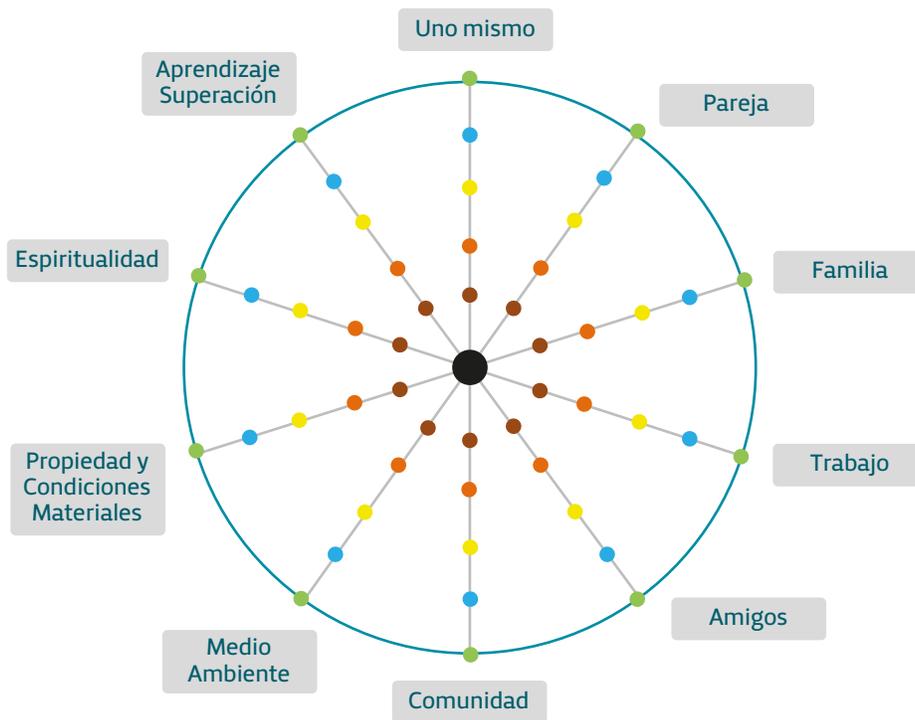
7. Orden y aseo: Hacer de tu entorno de trabajo un lugar agradable, cuidando de la limpieza y correcta disposición de los elementos que utilizas cotidianamente. Realiza una clasificación de los elementos que usas por frecuencia y estado.



Ejercicio Balance en la vida – Equilibrio en la vida

En el diagrama que encuentras a continuación, señala para cada tema (eje) la frecuencia con la que realizas actividades relacionadas con esa área de la vida considerando la escala propuesta.

Une los puntos y mira la figura, Ahora con un color o marcador diferente, señala la dedicación “deseada o ideal”, une los puntos y compara las dos figuras, ¿hay algún área de la vida que casi nunca recibe tu atención o que está desatendida comparada con lo “ideal”?



● No existe ● Rara vez ● 1 vez cada semestre ● 1 vez cada 2 meses ● 1 vez al mes ● 1 vez por semana

Reflexión y reto

Todas y cada una de las áreas de la vida representadas en este círculo son importantes para mantener un balance, facilitan el disfrute de la vida, el desarrollo y aprendizaje en diferentes momentos y etapas, te protegen frente a los factores de riesgo psicosocial y las fuentes de estrés.

Reto: Elige una de las áreas y con agenda en mano asigna tiempo semanas (como mínimo) para desarrollar ese aspecto de tu vida.

Además de estos hábitos, el construir, mantener y fortalecer redes de apoyo social es de gran importancia para afrontar muchos de los retos y tensiones que tenemos en nuestra vida y en el trabajo. Por lo tanto, procura balancear el tiempo y las responsabilidades con tu familia y el trabajo, y procura compartir espacios fuera de lo laboral con tus compañeros y amigos. Finalmente, busca redes de apoyo, grupos de intereses variados y no dudes en buscar ayuda psicológica cuando lo necesites.

Un componente esencial para fomentar las relaciones sociales es la comunicación, aprender a comunicarnos asertivamente nos permite manifestar nuestras ideas, posturas, sentimientos y preocupaciones de una forma tranquila y abierta, evitando los problemas que origina la comunicación confusa o agresiva. Además, en el trabajo es fundamental para poder hablar con tu empleador sobre tus necesidades emocionales y laborales, y para ser más efectivos en la coordinación de tareas con los compañeros de trabajo.



La historia personal, el estrés y la Salud Mental

Como lo mencionamos anteriormente, cada persona tiene una historia única y particular, que lo hace el individuo que es. Ese grupo de experiencias, habilidades, pensamientos, valores, expectativas y conocimientos, hacen que la forma en la que cada uno afronta la vida sea única y particular, por lo que, frente a condiciones psicosociales intralaborales similares, las respuestas de estrés o las condiciones de Salud Mental son diferentes entre las personas.

El estrés, tanto en los pensamientos (cognitivo) como en los sentimientos o en lo corporal, es un proceso individual, cada persona lo vive y lo procesa de manera individual, su experiencia previa, su capacidad biológica y genética hacen la diferencia. Es un proceso de adaptación como respuesta a una situación que puede ser amenazante o peligrosa, no es necesariamente dañina, sino que según se maneje la situación, la experiencia de “estrés” puede ser estimulante y generar habilidades para enfrentar situaciones nuevas, o puede causar tensión emocional.

Frente a una situación potencialmente estresante, la historia y experiencia personal aportan elementos valiosos que permiten afrontar de manera efectiva el factor estresante o por el contrario, nos hacen más vulnerables a los efectos negativos del estrés.



A continuación veremos cómo experimentamos el estrés y cuál es su relación con los problemas o trastornos mentales:

A ¿Cómo procesamos las situaciones potencialmente estresantes?



Es importante tener en cuenta que “las situaciones consideradas como estresantes, no generan estrés en todas las personas y que estas a su vez, no reaccionan de la misma manera en situaciones estresantes”⁶. Esto se debe a la valoración cognitiva y hay dos tipos de evaluación que realizamos las personas al enfrentarnos con situaciones estresantes, las llamaremos: **la evaluación primaria y la evaluación secundaria**.

Por lo general, cuando el estrés dura poco tiempo, no tiene efectos a largo plazo, pero si continúa por varias semanas, puede conducir a una enfermedad o trastorno mental, o a alguna molestia física.

La evaluación primaria es la que hacemos acerca del significado o importancia que tiene la situación para cada uno de nosotros. En ese sentido, la situación puede evaluarse como indiferente, positiva o estresante. Cuando una situación es considerada estresante, se evalúa a su vez, si constituye una amenaza, un desafío o una pérdida. Cuando evaluamos el factor estresante como una

amenaza, se considera que causará un daño futuro. Cuando lo vemos como un desafío, se desarrolla una respuesta positiva frente al factor, como por ejemplo la manifestación de nuevas habilidades. Finalmente, el factor se evalúa como una pérdida cuando se percibe un daño ya causado. **La evaluación secundaria**, por su parte, es acerca de las habilidades personales para eliminar, minimizar o tolerar dicho factor. Dichas habilidades son denominadas **estrategias de afrontamiento**.

La evaluación primaria y secundaria suelen presentarse de forma simultánea, dando como resultado mayores o menores respuestas estresantes, dependiendo del nivel de desequilibrio percibido entre la importancia de la situación y los recursos para afrontarla. En otras palabras, *el estrés se origina cuando una persona siente que sus habilidades o capacidades no son suficientes para afrontar la amenaza que percibe en una situación determinada*. Es por ello que debes estar muy atento a esos esfuerzos continuos con los que percibes que no estás logrando responder a los requerimientos de tu trabajo, tu ambiente familiar y/o tu vida personal.

B La Salud Mental, los problemas mentales y los trastornos mentales.



De acuerdo con el “Modelo Expectro-continuum”, la Salud Mental es un estado de bienestar dentro de un continuo, lo que indica que existen matices y características variables dentro de la Salud Mental.

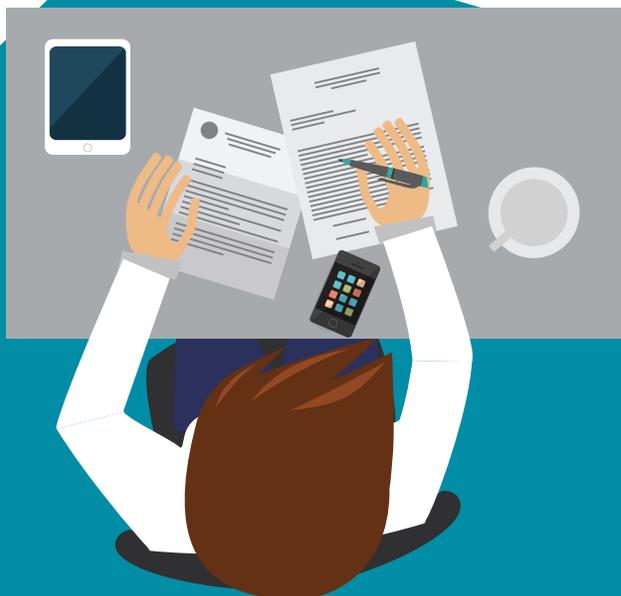
Ciertas experiencias como la pérdida de un ser querido o una enfermedad grave causan cambios y dolor que pueden llevar a experimentar dificultades de adaptación y efectos en la Salud Mental.

Los trastornos mentales se entienden como grupos o patrones de comportamientos que están asociados a un malestar emocional presente, que generan dificultad notoria para funcionar apropiadamente en actividades del día a día o están asociados a un riesgo alto de sufrir daño a la salud ⁷.

Los trastornos mentales deben ser diagnosticados por un profesional médico.

Según datos de la OMS, una de cada cinco personas experimenta algún trastorno mental en el trabajo.

Los *trastornos mentales* interrumpen el actuar diario de las personas al punto de no poder trabajar o realizar las tareas rutinarias y de la vida cotidiana. Entre los trastornos más frecuentes que viven las personas están: la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias como el alcohol u otras drogas, los desórdenes de personalidad y la conducta suicida.





La falta de información y los prejuicios acerca de las enfermedades mentales, han llevado a crear ideas erradas sobre lo que es tener una enfermedad mental y lo que las personas que las padecen viven. Por esta razón, muchas personas que pueden estar expuestas a sufrir un problema mental o que están padeciendo síntomas sin estar aún enfermas, prefieren ocultarlo y no buscan ayuda, corriendo así el riesgo de empeorar su situación.

Sin embargo, hoy en día se sabe que los trastornos mentales y de conducta no son exclusivos de un grupo especial: se encuentran en personas de todas las regiones, todos los países y todas las sociedades. Estas situaciones son más frecuentes de lo que se cree y por ello es fundamental informarnos y tomar acciones al respecto, ya que tú o un compañero de trabajo podrían estar experimentando algo como esto y puede que necesiten algún tipo de ayuda. Además, los trastornos mentales afectan no solamente a las personas que los padecen, sino a quienes las rodean, sea en el trabajo, la familia o la comunidad, incluso la organización o empresa con la que trabajas también se ve afectada por problemas de ausentismo, baja productividad, incapacidades, rotación, conflictos, etc. relacionados con la enfermedad mental.

Para abordar las problemáticas asociadas a la Salud Mental, es importante reconocer que “todos tenemos días buenos y días malos”, y las dificultades de la vida dentro y fuera del trabajo pueden generar diferentes pensamientos, comportamientos y sentimientos que es posible identificar, afrontar y modificar, ya sea solos, aplicando hábitos saludables, estrategias de afrontamiento, o usando herramientas más especializadas con la orientación de un profesional.

C ¿Qué eventos, síntomas y signos debo atender para cuidar mi Salud Mental?



En este punto ya entendemos que nuestras experiencias e historia de vida aportan a nuestra calidad de Salud Mental actual, y que la exposición a factores de riesgo psicosocial dentro o fuera del trabajo pueden afectar nuestra Salud Mental.

El vivir trae consigo experiencias que pueden causar dolor, amenazar nuestra estabilidad y generar preocupación por nuestro futuro o nostalgia por el pasado. En ese tipo de momentos difíciles es normal sentir temor, preocupación, enojo, culpa, ansiedad o dolor.

Reconocer cuando la Salud Mental está afectada, buscar ayuda y aprender a superar las situaciones difíciles de la vida es necesario para sobrellevar ciertos eventos y proteger la Salud Mental.

En primer lugar es muy importante reconocer o identificar cuando es necesario buscar ayuda y soporte para cuidar la Salud Mental, ya que hay indicadores de estar viviendo una situación que puede causar un problema o trastorno mental.



¿Qué me pasa?



La siguiente lista indica algunas características asociadas a sentimientos de pérdida o tristeza, es decir, a síntomas de depresión. Si reconoces cuatro (4) o más de estos indicadores como algo frecuente en un período mayor a tres meses, es necesario prestarles atención y buscar ayuda con la Empresa de Servicios de Salud EPS.

- ✓ Profundos sentimientos de tristeza
- ✓ Pérdida de interés en el trabajo o actividades sociales
- ✓ Apatía, indiferencia
- ✓ Concentración reducida
- ✓ Olvido y dificultad para recordar cosas
- ✓ Dificultad para tomar decisiones
- ✓ Dificultad para dormir o dormir demasiado
- ✓ Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada
- ✓ Pérdida de energía o mucha fatiga
- ✓ Irritabilidad, enojo, o tendencia al llanto
- ✓ Cambios de peso o apetito

En cuanto a la ansiedad, esta hace parte del sistema de alerta cuando requerimos disponernos a actuar frente a algún riesgo, sin embargo, cuando esta sensación es frecuente, incluso ante la ausencia de un riesgo real, constituye una situación que es importante atender. Algunas de las señales más comunes del trastorno de ansiedad son (4 o más de las siguientes en un periodo mayor a 3 meses):

- ✓ Comer en exceso (más de lo habitual)
- ✓ Dificultades para dormir y relajarse
- ✓ Deseo recurrente de escapar o evitar una situación
- ✓ Pensar insistentemente en una situación actual o un evento futuro
- ✓ Pensar con mucha frecuencia sin resultados soluciones frente a problemas.
- ✓ Estado de ánimo de alerta permanente (hipervigilancia)
- ✓ Dificultad para controlar impulsos
- ✓ Alta sensibilidad y enojo fácil (Irritabilidad)

Por otra parte, el aumento significativo en el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias psicoactivas, es un comportamiento de alerta que además de generar problemas físicos, familiares y sociales, genera problemas laborales como ausentismo, accidentalidad, bajo rendimiento y calidad del trabajo, conflictos interpersonales, entre otros.

Los principales factores de riesgo que pueden aumentar la ocurrencia de estos trastornos, son aquellos que producen estrés, es decir “cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de los individuos para hacerles frente o para mantenerlas bajo control”. En este sentido, el estrés es la respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales, lo que significa que debemos actuar de manera integral sobre nuestras características personales, las condiciones de nuestro entorno familiar y social, y las condiciones de nuestro trabajo para disminuir el estrés y promover el bienestar tanto físico como mental.

Conclusión

Recuerda que todos podemos estar atentos a nuestro estado de ánimo y bienestar mental y físico, pequeñas acciones como salir con amigos, aprender algo nuevo o hacer una actividad diaria que disfrutemos plenamente, nos ayudará a sentirnos mejor.

La vida tiene experiencias dolorosas, retadoras y complejas, si enfrentas alguna dificultad y después de intentarlo ves difícil superarlo, busca ayuda profesional en tu Empresa Promotora de Salud (EPS).

Recuerda que:

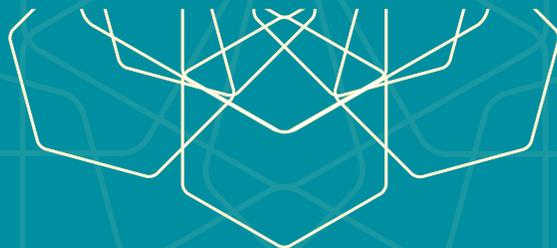
- ✓ La Salud Mental es un asunto de todos, empleadores y trabajadores, juntos debemos promover el cuidado de la Salud Mental.
- ✓ Los factores psicosociales (intralaborales, extralaborales e individuales) tienen efectos positivos y negativos sobre la salud mental, por eso es importante intervenirlos.
- ✓ Prevenir e intervenir el estrés hace parte de las acciones de cuidado de la Salud Mental.
- ✓ Aprender y compartir lo aprendido sobre la Salud Mental contribuye a un estado de bienestar psicológico que facilita el desempeño en el trabajo y el manejo del estrés.
- ✓ Realizar actividades de cuidado de la salud física, un estilo de vida saludable y crear hábitos positivos mejoran la calidad de vida.
- ✓ Reconocer y atender oportunamente los síntomas de afectación en la Salud Mental contribuye a prevenir problemas mentales.
- ✓ En caso de identificar la presencia regular de ciertos síntomas es importante acudir al médico o especialista.

Después de haber leído esta cartilla, esperamos que hayas aprendido sobre tu Salud Mental y cómo cuidarla. Sigue aplicando lo aprendido y compártelo con otros.





Colmena Seguros te acompaña en el conocimiento, abordaje y promoción de la Salud Mental, para que el bienestar de tus trabajadores esté ArmónicaMente.



Colmena
Seguros



Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com