

# “SALUD MENTAL Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO”.

## PSICOLOGÍA DEL TRABAJO

MONTERÍA, SEPTIEMBRE 03 DE 2013

***“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 es una de las dimensiones de la calidad de vida, aspecto clave a considerar en una adecuada Gestión del personal”.***

# AGENDA

1. Conceptos de Salud, Salud Mental y Salud en el Trabajo OMS-OIT
2. Salud Mental en Colombia
3. Promoción de la Salud
4. Prevención de la Enfermedad
5. Intervención en Salud Mental



# CONCEPTO DE SALUD SEGÚN LA OMS

“Salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también es el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y la colectividad”.

# CONCEPTO DE SALUD MENTAL SEGÚN LA OMS

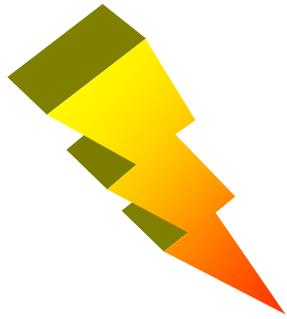
“Estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, en el que el individuo se encuentra en condiciones de seguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas, potencialmente antagónicas, así como de formar y sostener relaciones armoniosas con los demás y participar constructivamente en los cambios que puedan introducirse en el medio ambiente físico y social”

# CONCEPTO DE SALUD EN EL TRABAJO SEGÚN LA OMS

- Promover y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores
- Prevenir todo daño a la salud provocado por las condiciones de trabajo
- Proteger a los trabajadores contra los riesgos resultantes de agentes nocivos para la salud
- Ubicar y mantener al trabajador en una ocupación adecuada a sus aptitudes fisiológicas y psicológicas.

En suma:

***“Adaptar el trabajo al hombre y a cada hombre en el puesto de trabajo”***



# **POLITICA NACIONAL DE SALUD MENTAL Resolucion 02358/98**

## **OBJETIVOS GENERALES.**

- Mejorar el acceso, cobertura y calidad de la atención en salud mental en todas sus fases.
- Promover el desarrollo de la salud mental.



# OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar la cultura de la salud mental.
- Prevenir la aparición de trastornos
- Reorientar y mejorar la calidad de prestación servicios.
- Impulsar la rehabilitación psico-social
- Fomentar procesos de investigación básica y aplicada.
- Fortalecer la red de instituciones y oferta de servicios

# Ley 1616/2013. "POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"

## ARTÍCULO 3°. SALUD MENTAL.

La salud mental se define 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.



# SALUD MENTAL

## **ARTÍCULO 9°. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL TRASTORNO MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL.**

*Las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores.*

# SALUD MENTAL

Sobre la salud mental en el trabajo, algunos autores plantean algunos aspectos importantes a tener en cuenta, Warr (1987), planteando que su ausencia o exceso afectarían negativamente a la salud mental. Al respecto nombra:

1. Las posibilidades de control de las actividades y situaciones.
2. Las oportunidades para emplear las habilidades que se poseen y de desarrollar otras nuevas.
3. La participación en la generación de objetivos específicos en función del propio rol laboral.
4. La variedad de tareas.
5. La claridad del entorno laboral en cuanto a la información sobre su rendimiento.
6. La disponibilidad económica
7. La seguridad física.
8. La oportunidad de establecer contactos interpersonales –apoyo social, coaliciones, modelos de comportamiento, etc.;
9. La valoración social del puesto de trabajo.

# EFFECTOS NEGATIVOS

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



# LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Surge en 1986 con la Carta de Ottawa. En Europa, este esfuerzo se expresó en la estrategia: salud para todos, de 1984. sin embargo se comenzó de hablar de eso en Canadá en 1974.
- Según la OMS (1987), la PS es un proceso de capacitar a la población para que aumente el control de su propia salud y la mejore.
- Tiene una fuerte influencia de la teoría del aprendizaje social, destacando una relación entre los procesos cognitivos y la conducta.
- Según Fiorentino, es toda acción orientada a impulsar a un individuo o a una comunidad hacia un alto nivel de bienestar, en este sentido, al más alto nivel de salud mental posible.
- Involucra a la gente en el contexto de su vida diaria.
- Considera a la salud como un recurso para la vida cotidiana y no como el objetivo de la vida: implica recursos sociales, personales y físicas.
- Pueden emprenderse acciones desde la organización y desde el individuo.

# LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Proceso que permite a las personas incrementar el **control** sobre su salud para mejorarla.  
(Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986.)
- Proceso político y social global que incluye acciones dirigidas a **fortalecer habilidades y capacidades individuales**, y a **modificar condiciones** sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.
- Permite a las personas incrementar su **control sobre los determinantes de la salud** y mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.

# LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Estrategias básicas para la promoción de la salud (Carta de Ottawa)

- **abogar** para crear condiciones sanitarias esenciales
- **facilitar** que todas las personas puedan desarrollar su completo potencial de salud
- **mediar** a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad.



# LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

## Áreas de acciones prioritarias (**Carta de Ottawa**)

- Establecer una **política pública** saludable
- Crear **entornos que apoyen** la salud
- Fortalecer la **acción comunitaria** para la salud
- Desarrollar **las habilidades personales**, y
- Reorientar los **servicios sanitarios**

# LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

## Prioridades (Declaración de Yakarta)

- Promover la **responsabilidad social** para la salud.
- Incrementar las **inversiones** para el desarrollo de la salud.
- Expandir la **colaboración** para la promoción de la salud.
- Incrementar la **capacidad de la comunidad** y el **empoderamiento** de los individuos.
- Garantizar una **infraestructura** para la promoción de la salud.

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Comprende oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen comunicación destinada a **mejorar el conocimiento sanitario y el desarrollo de habilidades personales** que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.
- Aborda la transmisión de información, el fomento de la **motivación**, las habilidades personales y la **autoestima**, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.
- Incluye información relativa a las **condiciones** sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, a los **factores de riesgo y comportamientos de riesgo**, y el **uso del sistema** de asistencia sanitaria.

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

El concepto de prevención en salud deriva del paradigma clásico de salud pública que distingue tres niveles de prevención:

- **Primaria:** Orientada a impedir la aparición de enfermedades en poblaciones susceptibles. Utiliza tanto intervenciones de promoción de salud como protección específica.
- **Secundaria:** Su objetivo es acortar la duración de la enfermedad una vez que ha aparecido, reducir la probabilidad de contagio, y limitar las secuelas, a través del diagnóstico temprano y tratamiento oportuno.
- **Terciaria:**  
Dirigida a personas con enfermedades irreversibles para las que no se dispone de tratamientos efectivos. Trata de preservar las funciones, disminuir la discapacidad, minimizar las exacerbaciones de la enfermedad subyacente y potenciar la rehabilitación.

# INTERVENCIONES PREVENTIVAS

- Las intervenciones preventivas deben tomar en cuenta los diversos factores causales de las enfermedades, considerando sus componentes biológicos, psicológicos y socioculturales.
- Las acciones deben enfocarse, con preferencia, al nivel de salud pública en vez del nivel individual.
- Si se encuentra diferencia en la incidencia o prevalencia de una enfermedad en grupos poblacionales comparables, existe la posibilidad de realizar prevención primaria.

# INTERVENCIONES PREVENTIVAS

- Las acciones preventivas tienen repercusiones inevitables en numerosos problemas de salud, además de la condición específica a la cual están dirigidas.
- El diseño de intervenciones preventivas debe basarse en un modelo conceptual amplio con impactos en diversos problemas.
- Deben considerar la conducta humana como un factor crucial. Para que la prevención sea efectiva, requiere de cambios en actitudes y conductas de los individuos al mismo tiempo que cambios en los sistemas.

# PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO

Murphy (1988) diferencia tres niveles en la intervención en este aspecto:

- Intervención Primaria para reducir al mínimo los agentes de estrés.
- Intervención Secundaria para manejar el estrés.
- Intervención Terciaria para asistir a los empleados.



# PROPUESTAS

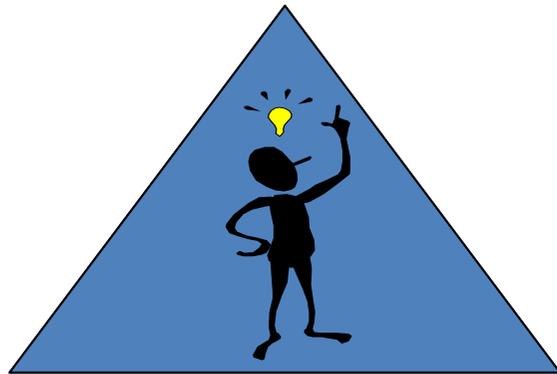
- Promoción: fomento de políticas y leyes para espacios laborales saludables, salud laboral como derecho; sistemas de información en salud laboral (observatorio subregional); apoyar trabajo en redes subregionales y regionales; apoyo tecnológico para comunidades de aprendizaje e intercambio virtual; asesoría a consejos nacionales, foros, dialogos inclusivos y comisiones multisectoriales.
- Educación: diagnóstico de tema de salud laboral en la educación técnica, pre y post grado, uso amplio de caja de herramientas, apoyo a programas de formación técnica y universitaria, investigación aplicada en temas críticos: trabajo infantil, discriminación, migrantes, sector informal, seguridad social, inspección laboral

# ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- Promover la participación activa y la toma de decisiones entre los trabajadores.
- Definir claramente las funciones y responsabilidades de los mismos.
- Promover la conciliación de la vida laboral con la personal.
- Promover el respeto y evitar actitudes despectivas o discriminatorias.
- Gestionar adecuadamente la carga de trabajo
- Promover la formación continua.
- Disponer de procedimientos para la resolución de conflictos.
- Reconocer el trabajo y la contribución de los trabajadores.

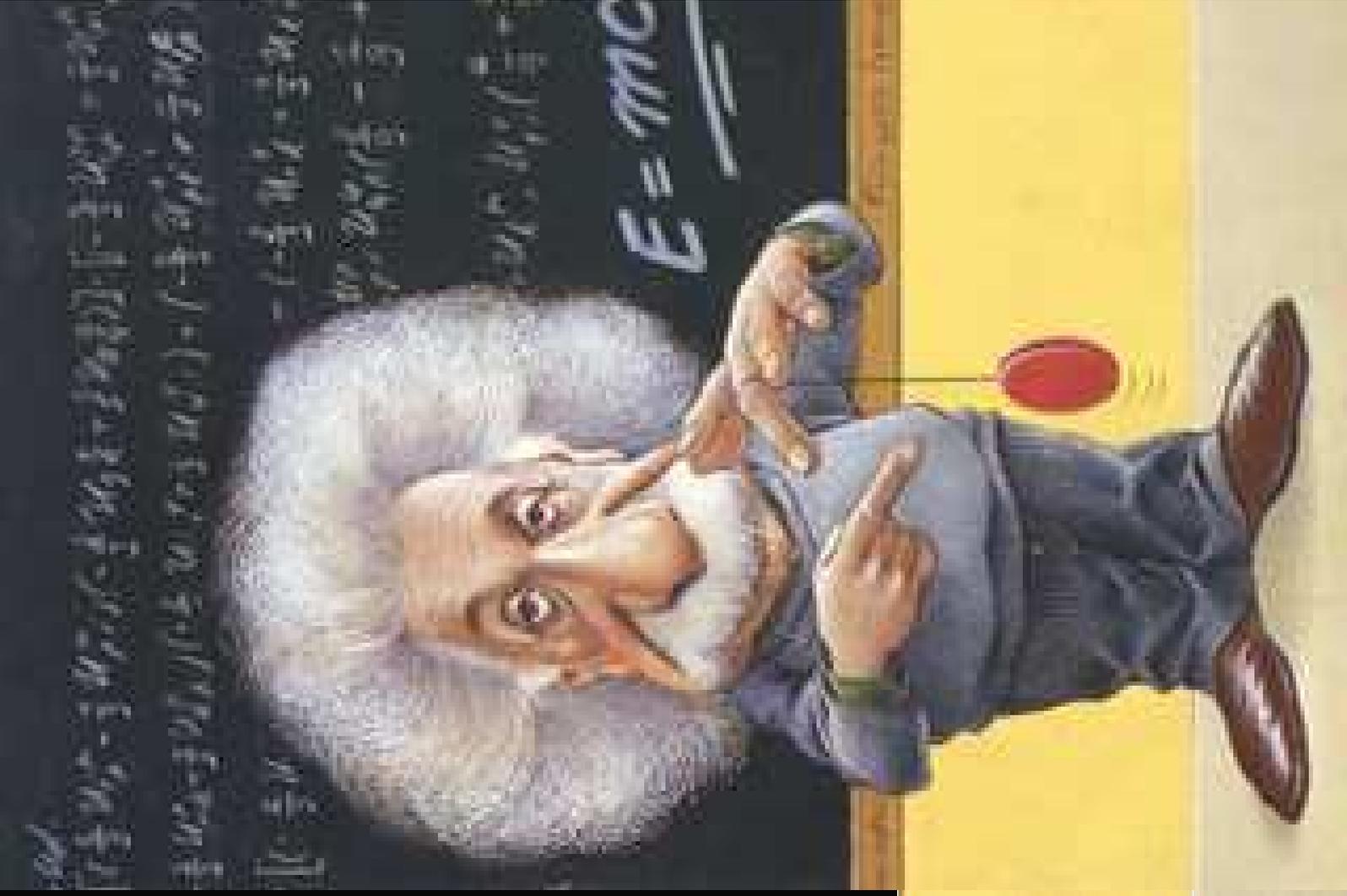
# PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

Según Colomer (2001), es el conjunto de actividades que van más allá de la prevención mediante la participación y negociación de los trabajadores: control del estrés, alimentación, cspa y deporte.



Según Tapia (2005), el bienestar ocupacional, es la capacidad de llevar a cabo, con gusto, seguridad y con la menor cantidad de contaminantes las tareas del trabajo

**“Nada  
Ocurre....  
Si algo no se  
mueve antes”**





**MUCHAS GRACIAS**