



Talento, salud mental y productividad

MTRA. MARTHA BEATRIZ VALDERRAMA SÁNCHEZ

Presidenta del Consejo Académico Maestría de Capital Humano en Universidad Anáhuac México
valderrama@anahuac.mx

Síntesis

Mantener una excelente salud mental-emocional entre los colaboradores ha pasado a ser un asunto prioritario en las empresas, pues solo aquellas que se interesen por el talento de sus integrantes y por cuidar su salud de manera integral pueden alcanzar los objetivos que se planteen, propiciar ambientes armoniosos en los equipos de trabajo y sobresalir en el plano productivo.

Importancia del talento y su salud mental

Deseo iniciar compartiendo mi visión respecto a que las personas son las verdaderas creadoras de valor en las organizaciones y para lograrlo hay que cuidar varios aspectos que van desde la atracción, selección, capacitación y desarrollo del talento hasta el clima, la salud y la cultura organizacional.

Para contar con una organización saludable, el primer elemento por cuidar es su personal. Por ello, independientemente de que nuestros colaboradores cubran el perfil de competencias para desempeñar sus cargos, debemos cuidar de su salud integral haciendo énfasis en la salud mental-emocional. Asimismo, es necesario abordar la importancia de tener buenos hábitos con nuestros colaboradores con el fin de evitar trastornos mentales, por lo que se necesitan incorporar buenas prácticas que permita el bienestar y el desempeño efectivo de las personas para mejorar su productividad.

Salud mental

Es normal que un ser humano exprese sus emociones por medio de un factor que altere su comportamiento, que depende del manejo de herramientas emocionales con las cuales las personas cuentan para expresar su reacción, y la respuesta siempre traerá una consecuencia por la causa aplicada. En este plano, nuestros colaboradores tienen un entorno que va más allá de lo laboral y,

dependiendo del individuo, la carga de afectación a dichas situaciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es "el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

El IMSS da al término un significado más específico y lo relaciona particularmente con el estrés: "Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea; incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés".

Si bien es cierto que la mente puede llegar a dominar nuestro estado físico, también es cierto que las instituciones no cuentan con los recursos suficientes para orientar y atender la importancia de la salud mental. Lo anterior se refleja por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2020, donde las cifras en los servicios de salud mental representaban 2.8% del gasto total destinado a la salud en general en todo el mundo, de manera que existe un incremento de trastornos mentales por la falta de difusión de la información, siendo esta una alteración en la salud mental.

Trastornos mentales

La OMS define al trastorno mental como "una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo".

Cifras mundiales

Según Global Health Data Exchange (GHDx), en 2019 una de cada ocho personas en el mundo (970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos, pero con base en la OMS en 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales muestran un aumento de 26 y 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año.

Cifras en México

Según el gobierno federal, en México solo dos de cada 10 personas con alguna condición mental que requiere atención la obtiene, por lo que aquellas que logran ser atendidas, no siempre reciben la ayuda adecuada. Con base en el censo de 2020,

realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a lo largo del territorio nacional hay un millón 590,583 personas con algún problema o condición mental. 54% hombres y 46% mujeres, y alrededor de 264,518, es decir, 16.6% tienen algún problema o condición mental y alguna limitación, también 34.5% de 30 a 59 años y 14.4% de 60 años o más. Eso quiere decir que casi la mitad (48.9%) son adultos.

Relación del COVID-19 en la salud mental

Según el Instituto de Salud Global de 30-60% de los pacientes con COVID-19 sufren manifestaciones del sistema nervioso central y periférico, sin embargo, ningún estudio ha informado de daño cerebral transitorio. El delirio es el síndrome neuropsiquiátrico agudo más frecuente, seguido de un estado de desánimo y ansiedad.

Asimismo, las cifras en México indican un rango de edad en el que los colaboradores muestran una preparación con un rango gerencial o mayor por los años de experiencia en sus áreas.

Impacto de la salud mental y la productividad

Un claro ejemplo del control de la mente y su alteración en la productividad son los deportistas y su preparación previa a una competencia; según la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo AC (FMAA), los atletas deben regular sus emociones, aprender a centrar su atención, así como procurar tener una buena relación con su entorno, sus compañeros de equipo y entrenador.

La pandemia en los negocios es una amenaza para las organizaciones porque no la podemos controlar; asimismo, ha provocado profundas alteraciones socioeconómicas, aumentando la presión financiera y mostrando las desigualdades en salud. Afirmamos que la crisis económica afecta a un número creciente de personas que se enfrentan a preocupaciones inesperadas sobre las finanzas y el desempleo, lo cual provoca sentimientos de desesperanza y desesperación en personas en edad productiva.

Sin embargo, debemos aprender de ella y desarrollar respuestas que nos lleven al crecimiento, dada la apertura de nuevas oportunidades en el mercado. Considero que solo las empresas que se interesan por su talento y aceptan el reto de cuidar la salud mental en sus colaboradores, son las entidades que pueden dar resultados y ser más productivas.

Nuevas formas de trabajo

Cabe destacar que el buen uso de la tecnología coadyuva a la productividad, siempre y cuando se implemente de manera correcta. En 2020 el porcentaje de mexicanos con trabajo remoto permanente se disparó de 34 a 68%, esto vino a modificar los escenarios laborales y el respeto por la salud de las empresas y sus colaboradores se tornaron en la prioridad organizacional.

Los principales retos de trabajo a distancia son: la adopción de nuevas formas de comunicación y supervisión; el respeto al derecho de la desconexión al concluir la jornada pactada y los acuerdos de horarios laborales. Lo anterior obedece a que durante la pandemia se observó que no existía equilibrio entre las actividades personales y laborales bajo la modalidad del teletrabajo, pues este invadía el tiempo personal, lo cual desencadenó trastornos de ansiedad y estrés. Las organizaciones deben enfatizar el desarrollo preventivo de nuevas habilidades como la flexibilidad, la adaptabilidad, la escucha, la comunicación, el autocontrol y la resiliencia para sus colaboradores.

Recomendaciones

¿Qué pueden hacer los empleadores para contribuir a la salud mental de los colaboradores?

Sensibilizarse en temas de salud mental; modificar los factores de riesgo del estrés en el trabajo; facilitar el acceso a la atención de salud para los empleados que lo necesiten; ser perceptivos y flexibles a las necesidades de sus empleados, entendiendo su situación personal; combatir el estigma y fomentar la discusión abierta sobre salud mental en el trabajo.

En el lugar de trabajo, crear un ambiente de empatía y cordialidad, así como de aspectos positivos; exaltar las cualidades y capacidades del personal; mostrarse prudente, pero atento a los sentimientos de los trabajadores y sus problemas personales; brindar beneficios profesionales a favor de la salud mental para los empleados.

¿Qué deben hacer los colaboradores para favorecer su salud mental?

Ayudar a reconocer los signos de la depresión, incluyendo la tristeza excesiva, la desesperanza, la pérdida de interés en actividades y los cambios de apetito o del sueño. Buscar ayuda cuando se necesite, y apoyar a quien esté sufriendo, para que busque ayuda. Hablar

con el empleador sobre sus necesidades emocionales y practicar la resiliencia y el autocuidado.

El 23 de octubre de 2019 comenzó a aplicarse la Norma Oficial Mexicana 35, ley que busca reconocer el estrés laboral, por lo que ya será obligatorio que las empresas midan y tomen en cuenta la salud mental de sus empleados.¹

En México, cada vez más empresas intensifican acciones para garantizar que sus colaboradores estén en óptimas condiciones dentro del espacio laboral, promoviendo el balance en la vida por medio de programas de deporte y recreación, atención psicológica presencial y por vía telefónica, estableciendo principios de convivencia para propiciar un ambiente armonioso en los equipos de trabajo, y gestionando descuentos para servicios médicos. Con todo esto, contribuyen a que cada miembro de la organización pueda desarrollarse profesionalmente y alcance un equilibrio que le brinde estabilidad. ☞

- 1 Cornejo, V. (2019). Salud mental y productividad en el trabajo. Fundación para la Salud Mental Integral. Disponible en: <<http://fundacioncontinua.com/blog/salud-mental-y-productividad-en-el-trabajo/>>.

Fuentes consultadas

Aguilar, H. (2020). Factores de riesgo psicosocial en el trabajo, NOM 035 STPS 2018 vs. COVID, Webinar. Herminia Aguilar, Psicoterapia y Consultoría Empresarial.

Araya, R. (2 de enero de 2023). ¿Por qué es fundamental acabar con el estigma y los prejuicios e invertir en salud mental? *Gente Saludable*. Disponible en: <<https://blogs.iadb.org/salud/es/por-que-es-fundamental-acabar-con-el-estigma-y-los-prejuicios-e-invertir-en-salud-mental/>>.

Badillo, D. (3 de abril de 2022). En México se ignora a ocho de cada 10 personas con algún problema o condición mental. *El Economista*. Disponible en: <<https://www.eleconomista.com.mx/politica/En-Mexico-se-ignora-a-ocho-de-cada-10-personas-con-algun-problema-o-condicion-mental-20220401-0064.html>>.

Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo, A.C. (8 de octubre de 2020). Importancia de la salud mental en el deportista. FMAA Atletismo. Disponible en: <<https://www.fmaa.mx/post/importancia-de-la-salud-mental-en-el-deportista>>.

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx). Disponible en: <<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>>. Consultado el 5 de enero de 2023.

Organización Mundial de la Salud (2 de marzo de 2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1>.

Organización Mundial de la Salud (3 de junio de 2022a). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>>.

Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022b). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <<https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>>.

Organización Panamericana de la Salud (8 de octubre de 2020). No hay salud sin salud mental. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>>.



Instituto Mexicano de
Contadores Públicos

tienda.imcp.org.mx

Suscríbete a nuestra revista y recíbela en formato impreso y digital

*La información más completa y
actual del ámbito contable solo la
encontrarás aquí*

\$1,200.00
Anualidad

libreria@imcp.com.mx

Tel. 55 52 67 64 27



Tienda
en línea