

El 40% de los trabajadores considera mala o regular su salud mental

[Multimedia](#)

Este es uno de los datos que se desprende del informe que la organización Obertament presentó sobre salud mental y estigma en las organizaciones, dentro del ámbito de Cataluña. El informe se elaboró tras realizar 103 encuestas a empresas y 623 encuestas a personas trabajadoras. En el caso de las empresas, los datos se obtuvieron entrevistando al personal de dirección o responsables de recursos humanos

Algunos de los datos de este informe resultan llamativos y señalan, tal como defendió la Directora del Pacte Nacional de Salut Mental de la Generalitat de Catalunya, Magda Casamitjana i Aguilà, que la salud mental debe tratarse ya como un problema de salud pública.

Las causas que pueden generar un problema de salud mental son múltiples pero el informe de Obertament indica también que el 68% de los trabajadores con problemas de salud mental sitúa su trabajo como una de las causas de su condición.

Y estos problemas se agravan por el hecho de que el 90% de los trabajadores no hablan de ello con su entorno laboral, y la razón es el estigma. El miedo a ser considerado menos competente, a perder el puesto de trabajo, a tomar demasiadas bajas, a no ser promocionado en la organización, hace que se silencien estas situaciones hasta que la persona afectada se ve desbordada.

Cada vez más las empresas son conscientes de la importancia de este tema: el 76% de las empresas afirma preocuparse por la salud mental de sus empleados. Las organizaciones están adoptando enfoques más proactivos para abordar la salud mental, implementando políticas y programas que fomentan un entorno de trabajo saludable y apoyan a los empleados en este ámbito, pero es necesaria una orientación profesional para erradicar el estigma dentro del ámbito laboral.

Para ello Obertament, siendo la organización de referencia en Catalunya en lucha contra el estigma, ha lanzado la campaña 'Hi guanyem tots' ('Ganamos todos'), este mes de noviembre.

El elemento principal de esta campaña es la puesta en marcha de la web www.higuanyemtots.org, una plataforma de contenidos online que pone a disposición de empresas, directivas, y trabajadores/as las herramientas y recursos de la organización Obertament para abordar el estigma dentro del ámbito laboral. En este espacio se ofrece entrenamiento a líderes de las

empresas, formación y recursos para toda la plantilla, y campañas de comunicación internas, entre otros recursos. También se pueden consultar testimoniales que rompen el tabú sobre el hecho de ser profesional y tener un problema de salud mental.

El objetivo de esta acción es hacer tomar conciencia del estigma y la discriminación que sufren las personas con problemas de salud mental dentro del ámbito laboral, y dar a conocer esta problemática a la sociedad y el sector empresarial, así como ofrecer a las empresas, grandes y pequeñas, soluciones prácticas y accesibles para luchar contra este estigma.

El eje de la campaña consta de tres mensajes:

Hablemos. Los datos recogidos en el informe manifiestan que las personas con problemas de salud mental acostumbran a ocultar esta condición dentro del ámbito laboral por muchas razones. El primer paso es encontrar una vía de comunicación entre la empresa y la persona trabajadora.

Trabajémoslo. El informe recoge que las empresas y las directivas tienen la percepción de estar actuando activamente en pro de la salud mental de los trabajadores, pero los trabajadores no lo perciben de igual manera. Es más, creen que parte de sus problemas de salud mental tienen que ver con el trabajo. Trabajar con la empresa sobre esta realidad y ofrecer soluciones y recursos es el segundo paso para luchar contra el problema.

Ganamos todos. El cuidado de la salud mental genera beneficios para las organizaciones. Se genera una reducción del absentismo y el presentismo, aumento de la productividad, mejora del clima laboral, mejora en la captación y retención del talento, incidencia positiva en la cuenta de resultados y en definitiva, un cambio de cultura en la empresa.

De este modo, la Salud Mental deja de ser un problema individual para adquirir una visión organizativa.
