

# Salud mental: Principal riesgo laboral en las empresas.



La salud mental es el recurso principal con el que cuentan los trabajadores. La importancia de su cuidado radica en la mejora de las condiciones sociales, personales y laborales de la fuerza de trabajo. Además, contribuye a incrementar la productividad y la competitividad de las empresas, por lo que debe ser un eje primordial a considerar en los centros de trabajo.

## **Factores de riesgo psicosocial y sus efectos.**

La Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018 nos otorga la siguiente definición de riesgos psicosociales:

Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de

adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado.

Entre los factores de riesgo psicosocial más destacados se encuentran:

- Jornadas excesivas y falta de equilibrio entre la vida personal y laboral.
- Sobrecarga de trabajo e incapacidad para controlar la asignación de tareas.
- Conductas de acoso e intimidación.
- Ambigüedad en el rol del trabajador y falta de autonomía en la toma de decisiones.
- Falta de comunicación en la empresa.
- Miedo a perder el empleo.



Suscríbete a nuestro **Newsletter**

¿Qué acciones pueden implementar las empresas para cuidar la salud mental de su personal?

- Implementar la NOM-035-STPS-2018.
- Horarios flexibles.
- Otorgar días libres para uso personal
- Correcta organización y diseño del trabajo.
- Comunicación periódica con los empleados.
- Otorgamiento de incentivos, programas de apoyo, orientación y reconocimiento al trabajo.
- Promover la desconexión digital.
- Correcta organización y diseño del trabajo.
- Incluir un plan de salud con buena cobertura de salud mental.

Es fundamental cuidar la salud mental en el trabajo, ya que una buena salud mental crea un entorno laboral propicio y acogedor. Esto, a su vez, aumenta la satisfacción y la felicidad de los empleados, incrementando su motivación, concentración y creatividad, lo cual se traduce en un mejor rendimiento. Además, mejora la imagen de la empresa y eleva su productividad, beneficiando a ambas partes.

Acércate a nosotros y descubre cómo podemos llevar tu empresa al siguiente nivel.