

Conferencista
invitada



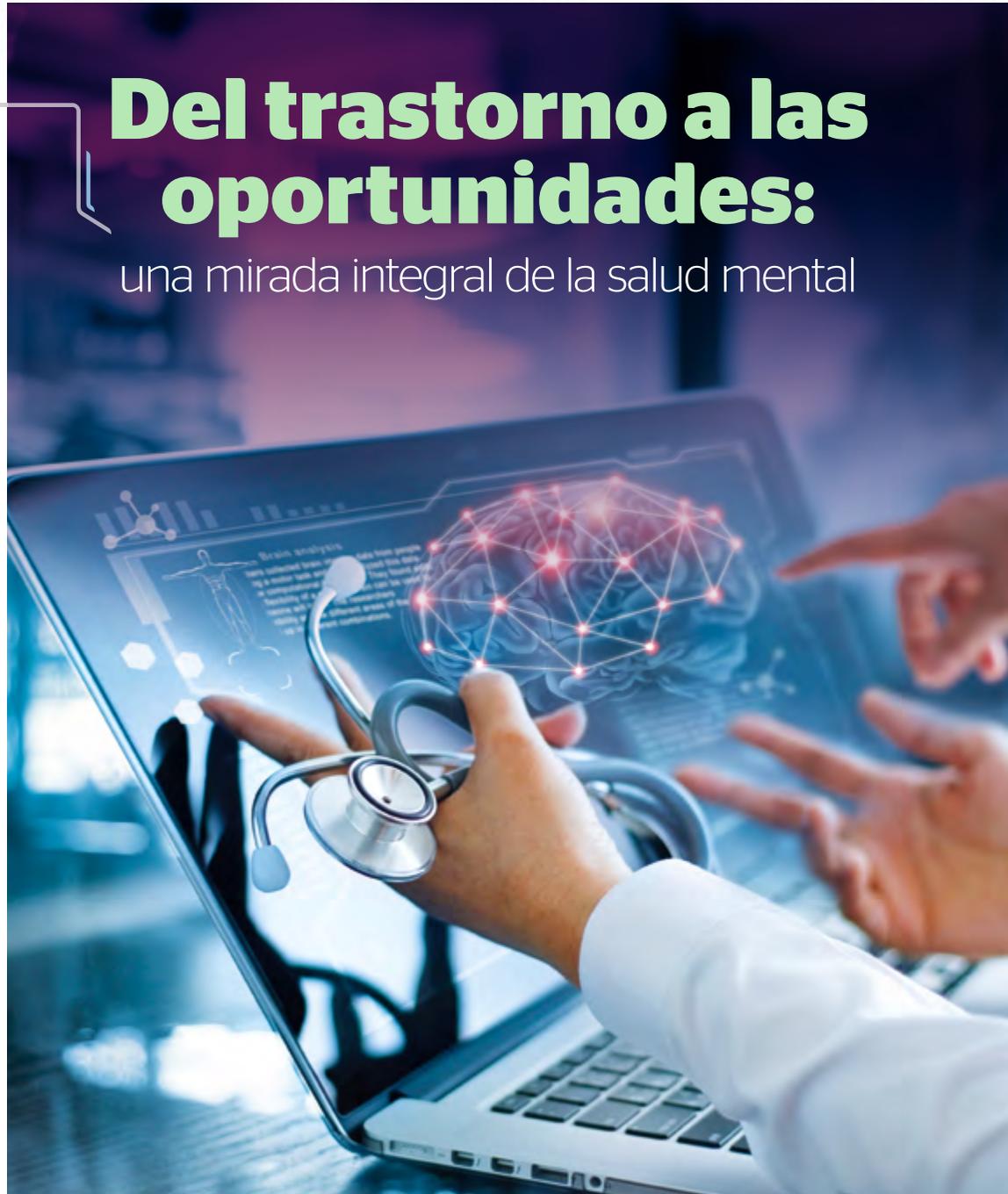
Mónica
Lorena Vargas
Betancourt

**Líder nacional de
salud mental
laboral de ARL
SURA.**

*Psicóloga, magíster en
Salud Ocupacional.*

Del trastorno a las oportunidades:

una mirada integral de la salud mental



a salud mental, particularmente, en el ámbito laboral, requiere ser gestionada de manera holística e integral si se quiere garantizar el bienestar de los trabajadores y alcanzar los resultados esperados.

No obstante, de acuerdo con la literatura, algunas organizaciones suelen caer en el error de abordar este aspecto de manera segmentada: los problemas de salud mental y los trastornos mentales concentran los mayores esfuerzos,

pero se tienden a dejar por fuera otras esferas del bienestar como la capacidad para afrontar retos, la toma de decisiones, el manejo de las emociones y el desarrollo de resiliencia, entre otros aspectos fundamentales.

De igual forma, se suele abordar el tema casi que exclusivamente desde el individuo, dejando por fuera, en muchos casos, el análisis de la estructura organizacional que también incide profundamente en la salud mental de los trabajadores.

“Necesitamos tener una visión mucho más comprensiva y amplia de lo qué es la salud mental en los lugares de trabajo: ir más allá de los trastornos mentales y abordar todos sus componentes. Ver todo el bosque completo y comprender cómo aporta no solo al bienestar de las personas, sino también a la competitividad y sostenibilidad de las organizaciones”, afirma Mónica Vargas Betancourt, psicóloga, magister en salud ocupacional y Ph.D. en educación con amplia experiencia en investigación y consultoría en factores de riesgo psicosocial y salud mental.

En su conferencia ‘¿Qué nos pasa por la mente cuando hablamos de salud mental laboral? Armando el rompecabezas...’ —a desarrollarse en el marco del 56 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente— Vargas, quien actualmente se desempeña como líder nacional de Salud Mental Laboral de la ARL SURA, compartirá claves para gestionar la salud mental en las empresas más allá del abordaje de los factores psicosociales y ahondará en el impacto que tienen las condiciones del ambiente laboral y de la organización del trabajo en la salud mental de los trabajadores.

En este sentido, uno de los desafíos que Vargas les plantea a las organizaciones es el abordaje de la salud mental desde un enfoque positivo. “La pandemia nos dejó muchas enseñanzas y oportunidades para volcar la mirada hacia el cuidado de la esfera mental, no desde el problema, como clásicamente se ha tratado, sino desde una conceptualización integral, comprendiendo la sinergia que hay entre los lugares de trabajo y el bienestar mental de las personas”, afirma la especialista.

De ahí se desprende el otro gran reto: convertir los entornos laborales en entornos protectores que no solo cuidan y potencian la salud mental, sino que, incluso, se convierten en escenarios donde aquellas personas que tienen problemas mentales o están diagnósticas con algún tipo de trastorno encuentren oportunidades de recuperación.

Un aspecto muy importante, para tener en cuenta, es que las organizaciones deben desarrollar programas y es-



trategias para favorecer la salud mental de los trabajadores, pero ellos también son parte fundamental del proceso. “Como individuos, tenemos mucho que aportar. Necesitamos que los equipos de trabajo se cuiden entre sí: que los líderes cuiden a sus equipos de manera coherente y alineada con las políticas de seguridad y salud en el trabajo, pero que los equipos también cuiden a sus líderes”, agrega Vargas.

En otras palabras, la psicóloga indica que se debe fomentar el respeto y la cordialidad en las relaciones interpersonales, crear ambientes de trabajo que privilegien la colaboración en lugar de la competitividad, gestionar oportuna y eficazmente los factores de riesgo psicosocial, desarrollar una comunicación abierta y bidireccional centrada en la confianza y la escucha, promover la desconexión laboral y el disfrute del tiempo libre, desarrollar acuerdos de trabajo flexible con base en las lecciones aprendidas de la pandemia y crear e implementar programas de formación dirigidos a la población trabajadora en primeros auxilios psicológicos como algunas de las acciones a poner en práctica.

“Aquí el papel de los líderes es esencial porque tienen la potestad de generar li-

neamientos muy claros y consistentes, de poner las reglas del juego claras para todo el mundo y de crear una cultura basada en la seguridad y el autocuidado”, asevera la doctora Vargas.

Finalmente, la especialista menciona que existe un reto emergente de cara a los trastornos mentales de origen laboral que pocas veces se reconoce: el estrés postraumático derivado de la siniestralidad laboral o de los puestos de trabajo que se exponen a riesgos de orden público, violencias (especialmente en sectores de atención al usuario) y vandalismo. “Es un fenómeno en el que también nos centraremos en la charla, porque no está lo suficientemente mapeado, pero debemos empezar a abordarlo y a gestionarlo”, agrega.

Se trata entonces de algunas de las piezas clave que conforman ese “rompecabezas” de la salud mental y sobre las que la doctora Vargas profundizará en su charla para brindar una visión esperanzadora y positiva para empresas y equipos de trabajo.

Los asistentes comprenderán cómo la gestión integral de la salud mental en el ámbito laboral es crucial para garantizar el bienestar de los trabajadores y el éxito de las organizaciones. ^{Ps}