

Conferencista invitada



Anabel
Fernández
Fornelino

**CEO y fundadora
de Affor Health.**

*Licenciada en Administración
y Dirección de Empresas,
magíster en Prevención de
Riesgos Laborales.*

Autoría:
**Gerencia de
Comunicaciones**
del Consejo Colombiano de
Seguridad (CCS)



Indicadores de salud mental

para una detección precoz



El mundo laboral, hoy por hoy, está en constante evolución. La adopción de nuevas tecnologías, los cambios en las dinámicas de contratación y las nuevas modalidades de trabajo ponen a prueba la capacidad de las organizaciones para proteger el bienestar de las personas en un entorno cada vez más desafiante y exigente.

En este contexto, la evaluación de los riesgos psicosociales derivados de estas transformaciones y la gestión de factores que afectan la salud mental y emocional en el trabajo ha adquirido una relevancia sin precedentes.

En España, por ejemplo, se está empezando a triangular la información procedente de las evaluaciones de riesgos psicosociales con otros tipos de diagnósticos obtenidos en los exámenes de salud. Se trata de un enfoque que permite obtener una visión más completa y precisa del bienestar de los empleados a través de la integración de diferentes fuentes de información.

Tal es el caso de la herramienta Psicommet, un instrumento online que les permite a las organizaciones y a sus servicios aliados de salud y prevención evaluar la

salud mental de los trabajadores dentro del reconocimiento médico que se realiza en el marco de los programas de vigilancia epidemiológica.

“Esta herramienta ahora la estamos utilizando para recabar datos de Colombia y construir lo que será el primer barómetro de salud mental ocupacional del país”, explica Anabel Fernández Fornelino, CEO y fundadora de Affor Health, una consultora B Corp especializada en gestión preventiva psicosocial con presencia en países como Argentina, Ecuador, Chile, México, Panamá, Colombia y Perú.

El proyecto, realizado en alianza con el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS), será presentado en el 57 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente en el marco de la conferencia 'Indicadores de salud mental para una detección precoz' a cargo de Fernández. Allí los asistentes comprenderán cómo funciona la batería, que factores analiza, cómo se recopilan las muestras de datos y cómo adaptar la herramienta a los contextos organizacionales y particularidades de sus empresas.

La ponencia abordará cuáles son los indicadores de salud mental que analiza el instrumento dentro de los cuales está la pérdida de apetito, los problemas para conciliar el sueño, el grado de irritabilidad o de tensión y las muestras de apatía para desempeñar labores, entre otros.

A su vez, explicará cómo identificar los principales riesgos psicosociales, así como las características y síntomas comunes de los trastornos emocionales con el objetivo de clarificar las diferencias entre ellos ya que, a menudo, las personas suelen confundirlos. "Por ejemplo, cómo categorizar correctamente la ansiedad, el estrés y el *burnout*. Además, se mencionarán brevemente posibles cambios de comportamiento en nuestros equipos, compañeros o familiares que podrían ser señales de alerta de que algo no está funcionando bien", agrega Fernández.

Y es que, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud, existen "múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales que pueden combinarse para proteger o socavar la salud mental". Así, factores como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas a las afecciones de salud mental.

"En la evaluación de riesgos, los datos recopilados son de carácter anónimo y no buscan evaluar el estado individual de cada persona, sino analizar las condiciones de trabajo. Por ejemplo, si un porcentaje elevado de trabajadores en una unidad de negocio reporta problemas de sobrecarga, es probable que este problema efectivamente exista —explica Anabel Fernández—. Sin embargo, esto no implica necesariamente que todos los trabajadores estén estresados, ya que las personas pueden reaccionar de manera distinta ante la misma situación. Lo que para algunos puede ser muy estimulante, para otros puede generar estrés. Mientras que algunos disfrutan de la autonomía y la capacidad de organizarse, otros pueden encontrar estas mismas condiciones caóticas, ya que no todos tienen la misma capacidad de autogestión".

De ahí, la importancia de la detección precoz para establecer medidas de in-

tervención a tiempo y evitar que estos factores desencadenen en situaciones desafortunadas e indeseables que pueden ir desde un accidente por descuido hasta un caso de suicidio. Por ello, en la ponencia se presentarán programas de promoción y prevención primaria y secundaria aplicables, así como estrategias de intervención estructural dirigidas a contrarrestar los factores de riesgo y reforzar los factores protectores.

Finalmente, los asistentes a la ponencia podrán acceder a la herramienta *Psicomat* desde sus celulares, completar la batería y obtener resultados en vivo lo cual les permitirá acceder a una retroalimentación personalizada del estado de su salud mental y emocional con algunas recomendaciones en función de los hallazgos identificados.

Así las cosas, la conferencia promete ser un espacio crucial para entender y abordar los desafíos de la salud mental en el entorno laboral contemporáneo de la cual los participantes saldrán equipados con conocimientos y estrategias concretas para implementar en sus propios contextos laborales. Se llevarán herramientas prácticas para identificar y gestionar riesgos psicosociales, mejorar el bienestar emocional de sus equipos y fomentar ambientes de trabajo más saludables, resilientes y sostenibles. 

