

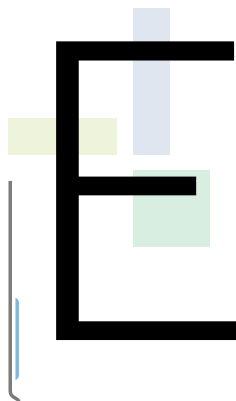


Jaime Barrera,
Director Institucional
de Bienestar
Organizacional
del CCS*

*Contenido Alianza CCS -
Affor Health



Salud mental en el trabajo: una estrategia fundamental para la sostenibilidad empresarial



En el entorno laboral colombiano, la salud mental se está consolidando como un pilar esencial para la productividad y sostenibilidad de las organizaciones. Con el paso del tiempo, la conciencia sobre los riesgos psicosociales ha aumentado significativamente, lo que refleja la importancia de abordar estos desafíos de manera estructurada y específica. Colombia, con su diversidad cultural, económica y laboral, ofrece un escenario único para analizar las estrategias empresariales que buscan proteger y promover la salud mental de los trabajadores.

El panorama regional de la salud mental en el trabajo

Las diferentes regiones de Colombia presentan condiciones y retos únicos en

cuanto a la salud mental laboral, en parte debido a las particularidades culturales, económicas, geográficas y sociales de cada una. En Antioquia, por ejemplo, la fuerte presencia del sector industrial está vinculada a altos niveles de exigencia laboral que, a menudo, derivan en estrés y agotamiento. En contraste, en la región Caribe, donde el sector turístico tiene un peso significativo, los empleados enfrentan factores como la estacionalidad del trabajo y las largas jornadas en temporadas altas, lo que afecta su equilibrio emocional.

La región de los Llanos, caracterizada por la actividad agroindustrial y petrolera, también enfrenta retos particulares como el aislamiento geográfico y las condiciones laborales en zonas rurales que abarca la

mayoría geográfica del país, que suelen generar sentimientos de soledad y desconexión en los trabajadores, aumentando el riesgo de problemas de salud mental. Por su parte, Bogotá y las grandes ciudades del país enfrentan desafíos propios de los entornos urbanos como el tiempo prolongado en el transporte público o particular, el ruido constante y las demandas propias de sectores como el financiero y el de servicios.

Reconocer estas diferencias regionales es fundamental para diseñar estrategias empresariales que sean efectivas y adaptadas a las realidades locales. No todas las regiones necesitan las mismas soluciones y las empresas deben considerar estos aspectos para la gestión de los factores psicosociales al momento de implementar los programas de salud mental.

Una mirada a lo legislativo y técnico

Colombia cuenta con un marco legal que respalda la promoción de la salud mental en el trabajo. La Ley 1616 de 2013 establece lineamientos para garantizar el

derecho a la salud mental, mientras que la Resolución 2646 de 2008 define los factores de riesgo psicosocial y cómo deben gestionarse en el ámbito laboral. Estas normativas representan un avance importante, pero su aplicación sigue siendo un desafío, especialmente para las pequeñas y medianas empresas (pymes), que a menudo carecen de recursos para cumplir con los requisitos legales correspondientes.

Desde una perspectiva técnica, resulta fundamental que las empresas en Colombia lleven a cabo evaluaciones regulares para detectar posibles riesgos psicosociales en el lugar de trabajo. Instrumentos como la batería desarrollada por el Ministerio del Trabajo ofrecen una metodología eficaz para analizar aspectos críticos como la carga laboral, la dinámica entre compañeros y superiores, así como el grado de autonomía del personal. Estas evaluaciones no solo garantizan el cumplimiento de la normativa vigente, sino que también generan datos cruciales para implementar estrategias de intervención adaptadas a las necesidades específicas de cada organización.

Estrategias empresariales para fomentar la salud mental

Para fomentar la salud mental de los trabajadores es crucial que las empresas adopten un enfoque integral que abarque prevención, intervención y seguimiento. Este enfoque no solo promueve el bienestar de los empleados, sino que también incrementa la productividad, disminuye los costos relacionados con el ausentismo y la rotación, y refuerza el compromiso organizacional. Entre las estrategias destacadas se encuentran:



1

Prevención mediante el diseño organizacional

Las organizaciones deben implementar estructuras laborales que faciliten un equilibrio adecuado entre la vida profesional y personal. Iniciativas como horarios flexibles, teletrabajo y políticas de desconexión digital son esenciales para alcanzar este objetivo.

2

Capacitación en habilidades emocionales

La formación en áreas como gestión del estrés, comunicación asertiva y resolución de conflictos dota a los empleados de herramientas para manejar situaciones complejas. Asimismo, los líderes deben recibir capacitación específica para identificar señales tempranas de problemas de salud mental y actuar oportunamente.

3.

Intervenciones psicológicas

Ofrecer recursos como programas de ayuda al empleado (PAE), líneas de apoyo psicológico y actividades como talleres de mindfulness o meditación contribuye significativamente a establecer un entorno laboral que favorezca la salud mental y el bienestar de todos.

Promoción de la inclusión y el respeto

Fomentar una cultura organizacional basada en la inclusión, el respeto y el apoyo mutuo es clave para reducir el impacto de los riesgos psicosociales. Esto incluye garantizar que las políticas de diversidad y no discriminación se apliquen de manera efectiva.

4.

Monitoreo y mejora continua

La salud mental no es estática; requiere un monitoreo constante. Las empresas deben evaluar periódicamente la efectividad de sus programas y realizar ajustes basados en los resultados obtenidos; esta medición debe, por supuesto, cumplir lo establecido en la normatividad vigente, pero también debe estar alineada y responder a las necesidades específicas identificadas.

5.

Beneficios tangibles de una buena gestión de la salud mental

El impacto positivo de estas estrategias es claro. Las empresas que implementan programas efectivos de salud mental reportan una disminución significativa en los índices de ausentismo y rotación, así como mejoras en el clima organizacional y en la satisfacción laboral. Además, se ha demostrado que un enfoque proactivo en salud mental aumenta la productividad hasta en un 20 %.

Desde una perspectiva económica, estas acciones también representan un ahorro considerable. Reducir los costos asociados a incapacidades laborales y rotación de personal permite a las empresas reinvertir en otras áreas críticas, fortaleciendo su competitividad en el mercado.

Alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

La promoción de la salud mental en el trabajo está alineada con los ODS de las Naciones Unidas, especialmente el ODS 3 (salud y bienestar) y el ODS 8 (trabajo decente y crecimiento económico). Al implementar programas efectivos, las empresas no solo cumplen con estándares internacionales, sino que también contribuyen al desarrollo sostenible del país.

Desafíos a superar

A pesar de los avances, aún existen barreras importantes. En muchas empresas, especialmente pymes, persiste una falta de sensibilización sobre la importancia de la salud mental. Además, la escasez de recursos financieros y humanos dificulta la implementación de programas robustos. En las regiones rurales, estas dificultades se agravan por la falta de acceso a servicios especializados.

Sin embargo, también hay oportunidades para innovar. La tecnología ha demostrado ser una herramienta valiosa para cerrar estas brechas. Aplicaciones de bienestar, plataformas de telepsicología y soluciones de inteligencia artificial permiten llevar servicios de salud mental a lugares antes inaccesibles, democratizando su acceso y mejorando los resultados.



*Una fuerza
laboral saludable
y comprometida
es el mayor
activo para
construir
un futuro
sostenible”.*

Un compromiso hacia el futuro

La salud mental en el trabajo no es solo una responsabilidad legal o ética, sino una inversión estratégica que garantiza el éxito de las organizaciones en el largo plazo. En Colombia, las empresas tienen la oportunidad de liderar este cambio, demostrando que es posible combinar la rentabilidad económica con el bienestar de sus empleados.

El Consejo Colombiano de Seguridad reafirma su compromiso con este objetivo, apoyando a las organizaciones en la implementación de programas efectivos y promoviendo una cultura de trabajo donde la salud mental sea una prioridad. Porque, al final, una fuerza laboral saludable y comprometida es el mayor activo para construir un futuro sostenible.

Además, invertir en la salud mental y el bienestar de los empleados genera beneficios económicos directos para las empresas. Ya se ha podido demostrar que cada dólar invertido en programas de salud mental puede generar un retorno de la inversión (ROI) de hasta cuatro dólares, gracias a la reducción de costos relacionados con ausentismo, rotación y menor productividad. En Colombia, donde la competitividad empresarial es un factor clave para el desarrollo económico, estas inversiones también fortalecen la retención del talento y mejoran el compromiso de los trabajadores, generando un impacto positivo tanto en los resultados financieros como en la reputación corporativa.

El bienestar emocional y la salud mental son elementos fundamentales para el crecimiento futuro de las empresas, la sostenibilidad y el desarrollo de las personas, sus familias y comunidades. ^{PS}

Referencias consultadas

Ley 1616 de 2013: esta ley establece los lineamientos para garantizar el derecho a la salud mental en Colombia. Ley 1616 de 2013 - Gestor Normativo - Función Pública

Resolución 2646 de 2008: define las disposiciones para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Resolución 2646 de 2008 - Alcaldía de Chaparral, Tolima

Estadísticas sobre salud mental en Colombia: el Ministerio de Salud y Protección Social reporta que el 66,3% de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental en su vida. Encuesta de MinSalud revela que el 66,3 % de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental

Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: la Organización Mundial de la Salud proporciona recomendaciones para promover la salud mental en el entorno laboral. La salud mental en el trabajo - World Health Organization (WHO)

Impacto de la salud mental en la productividad corporativa: informe de Deloitte que analiza cómo la salud mental afecta la productividad en las empresas. El impacto de la salud mental en la productividad corporativa

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la salud y el bienestar: las Naciones Unidas en Colombia detallan los objetivos y metas para promover la salud mental en el país. Salud y bienestar - Las Naciones Unidas en Colombia

Telemedicina y salud mental en Colombia: el Ministerio de Salud y Protección Social destaca el avance de la telemedicina en el país, especialmente en el contexto de la pandemia. Dos años de posicionamiento de la telemedicina en Colombia

Aspectos de la salud mental en Colombia. Revista Forbes Colombia. Colombiano crea software para predecir crisis de salud mental en trabajadores - Forbes Colombia. Esta fue la primera startup de salud colombiana admitida en y combinator - Forbes Colombia. Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica - Forbes Colombia. Al menos 60% de los trabajadores colombianos han sufrido estrés, ansiedad y depresión - Forbes Colombia. Momentu | La apuesta por mejorar la salud mental en el trabajo. Salud mental de los trabajadores, un tema en el que startups llevan la delantera. ¿Por qué el síndrome del 'burnout' ya es cosa seria para la OMS? 2021 el reto de la salud mental - Forbes Colombia. El impacto de la salud mental en la productividad - Forbes Colombia. La salud mental y el emprendimiento, un balance necesario - Forbes Colombia.

Aspectos referidos a la salud mental. Deloitte Global. Salud mental y bienestar en el lugar de trabajo | Deloitte Global. Salud mental y empleadores: argumentos a favor de la inversión | Deloitte Reino Unido. Salud mental y empleadores: Refresquero a favor de la inversión | Deloitte Reino Unido. [impacto-de-la-salud-mental-en-la-productividad-corporativa.pdf](#). Salud mental | Deloitte Ecuador.

