

There are no translations available.

Circular 2616-2024

**Transcribimos a ustedes un artículo muy interesante sobre la salud mental en el trabajo.
Trabajo vs Vida Personal.**

El artículo fue escrito por Gerardo Hernández, el 21 de marzo del 2024, publicado en el diario “El Economista”.

“Paradoja preocupante”: Trabajo vs. vida personal, ¿Qué afecta más la salud mental?

Las condiciones de trabajo afectan [la salud mental](#) , pero una tercera parte de las personas que se desenvuelve en **climas laborales adversos** todavía no lo ha asumido y atribuye el impacto en su bienestar sólo a su contexto personal. Este fenómeno es calificado por Axa como “una paradoja preocupante” por en su informe *Salud mental en el lugar de trabajo 2024*.

De acuerdo con la investigación, pese la evidencia de los **problemas de salud mental** que tienen los trabajadores, como el estrés, la dificultad para dormir o la baja energía, el 33% de estos atribuye estas afectaciones a **razones personales** , esa proporción disminuye a 23% entre la población que sí considera que el trabajo es el principal motivo y un 25% opina que ambos mundos influyen.

Sin embargo, la investigación entre los propios empleados “apunta a problemas de salud mental relacionados con el trabajo”, indica la aseguradora en su reporte. Aunque la fuerza laboral no percibe la conexión entre las condiciones de trabajo y el bienestar emocional, **tres cuartas partes de las personas**

han experimentado los siguientes problemas como resultado de su entorno de trabajo:

- Mucho cansancio o baja energía

- Problemas para dormir

- Estrés o ansiedad difíciles de controlar
- Pérdida de interés en actividades habituales

- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

- Pérdida de confianza en sí mismos

- de inutilidad

- Trastornos alimenticios

El hecho de que las personas aún perciban que el trabajo no es el principal motivo que afecta su bienestar emocional, aunque el clima laboral lo demuestre, “muestra una marcada **desconexión de la realidad**

de su situación”. En ese sentido, destaca la firma, las empresas deben adoptar una perspectiva holística, abordando el bienestar de los empleados tanto con factores de su vida personal como profesional.

“El lugar de trabajo puede contribuir positivamente a la salud mental, el centro de innovación, la camaradería, la tutoría y el crecimiento profesional. Sin embargo, hay ocasiones en las que el lugar de trabajo contribuye a [largas horas de trabajo, estrés y ansiedad](#) , lo que lleva a un creciente reconocimiento de la importancia del apoyo a la salud mental para empleados”,

señala Axa.

En términos generales, el **32% de las personas** a nivel global vive con una enfermedad mental, eso implica un crecimiento de cinco puntos porcentuales con respecto a la última medición. El Índice de Salud Mental muestra que hay más personas luchando con su salud mental, una cifra que se ubicó en 15% luego de un aumento de tres puntos porcentuales.

Otro aspecto donde se refleja el impacto del trabajo en la salud mental es en [el compromiso laboral](#), las personas cada vez están más desconectadas de su empresa y eso se refleja en menos intención por involucrarse o mayor interés por cambiar de empleo.

Según la investigación, **el 69% de los trabajadores está desconectado** de su compañía. Esto se refleja en los siguientes elementos:

Menos involucramiento en el trabajo (menos horas, menos tareas o menos responsabilidades)

Se toman cursos, pero para cambiar de trabajo

Más trabajo remoto, pero con la intención de escapar por completo de la oficina

Se toman licencias por enfermedad

Intención por cambiar de empleo

Interés en un año sabático

Personas en liderazgo, las más afectadas

Al interior de la fuerza laboral, **los gerentes son los más afectados**. Mientras el 23% de los trabajadores ha tenido una baja por enfermedad debido a problemas de salud mental, esa proporción sube a 32% cuando se trata de personas en puestos de liderazgo.

“Los gerentes a menudo enfrentan **una intensa presión** para cumplir objetivos y responsabilidades más amplias que extienden sus horas de trabajo. También se espera que ayuden a los miembros del equipo a afrontar su propia salud mental, la que puede ser una experiencia estresante en sí misma sin la formación pertinente”, destaca el estudio.

Sin importar el nivel jerárquico, los trabajadores no se sienten respaldados por sus empresas en temas de **bienestar mental**. Más de la mitad de los empleados experimenta vergüenza para acercarse con algún directivo para pedir ayuda; las personas confían más en sus amigos y familiares para pedir apoyo.

“Los empleadores tienen una clara oportunidad de destacarse en su mercado proporcionando un apoyo mejor y más eficaz que sea adoptado por los empleados y les permita participar activamente. La **cultura de la empresa** proporciona una piedra angular para mejora de la salud mental al ofrecer un entorno seguro para alcanzar la búsqueda de ayuda profesional”, subraya Axa en el reporte.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”