



SALUD MENTAL Y TRABAJO

Comencemos la conversación...

CONOCER Y DIFERENCIAR LOS TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL ES CLAVE PARA CONSTRUIR UNA CULTURA LABORAL PREVENTIVA Y DE APOYO A LOS TRABAJADORES

SALUD MENTAL

ESTADO DE BIENESTAR QUE PERMITE A LAS PERSONAS HACER FRENTE A LOS MOMENTOS DE ESTRÉS DE LA VIDA, DESARROLLAR TODO SU POTENCIAL, APRENDER Y TRABAJAR ADECUADAMENTE Y CONTRIBUIR A SU COMUNIDAD (OMS)

ESTRÉS

RESPUESTA FISIOLÓGICA Y PSICOLÓGICA DEL ORGANISMO ANTE DEMANDAS EXTERNAS O INTERNAS QUE SE PERCIBEN COMO AMENAZANTES O DESBORDANTES. ADAPTATIVO EN SITUACIONES PUNTUALES, SU PERSISTENCIA PUEDE DERIVAR EN ALTERACIONES EMOCIONALES, COGNITIVAS Y FÍSICAS.

ANSIEDAD

ESTADO EMOCIONAL CARACTERIZADO POR UNA ACTIVACIÓN ANTICIPATORIA ANTE POSIBLES AMENAZAS, CONLLEVA SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS (TAQUICARDIA, TENSIÓN MUSCULAR), COGNITIVOS (PREOCUPACIÓN EXCESIVA) Y CONDUCTUALES (EVITACIÓN). CUANDO ES DESPROPORCIONADA O CRÓNICA, CONSTITUYE UN TRASTORNO PSICOLÓGICO.

TRISTEZA

EMOCIÓN BÁSICA Y UNIVERSAL QUE SURGE COMO RESPUESTA A EXPERIENCIAS DE PÉRDIDA, FRUSTRACIÓN O CONTRARIEDAD. ES TRANSITORIA Y PERMITE LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA A LA SITUACIÓN.

DEPRESIÓN

TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO CARACTERIZADO POR ÁNIMO DEPRIMIDO, ANHEDONIA, ALTERACIONES DEL SUEÑO Y DEL APETITO, FATIGA, DIFICULTADES COGNITIVAS Y SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD O CULPA.

BURNOUT

SÍNDROME RESULTANTE DE LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A ESTRÉS LABORAL, DEFINIDO POR AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN Y REDUCCIÓN DE LA REALIZACIÓN PERSONAL. REPERCUTE EN LA SALUD MENTAL, EL DESEMPEÑO LABORAL Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

HABLAR DE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO FAVORECE TANTO A LA ORGANIZACIÓN COMO A LAS PERSONAS QUE LA INTEGRAN