



# SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

# Índice

- 1.** La salud mental en el ..... **2**  
trabajo: “Tenemos que  
hablar”
- 2.** ¿Qué es la salud mental y ..... **4**  
por qué no debemos  
tenerle miedo?
- 3.** Absentismo laboral: **8**  
..... Cuando el  
personal, la empresa ni tú  
son felices
- 4.** **10**  
¡Conoce a Psyalive!.....

# Tenemos que hablar..

---

•



Para el momento que estás leyendo esto, al menos 280 **millones de personas están sufriendo un cuadro** depresivo, el 75% de las personas afectadas no recibirán ningún tratamiento, y tú estarás siendo parte del grupo **trabajador que, juntos, sumamos una pérdida anual de ingresos brutos iguales a 1 billón de dólares.**

**¿Te parece una locura, verdad? Pero son datos** registrados por la Organización Mundial de la Salud. Durante el 2019, la Directora en salud mental y abuso de sustancia de la OMS, Dévora Kestel publicó un preocupante escenario sobre nuestra salud mental y **emocional en los espacios de trabajo.**

Ella, como tú, tuvo el interés y la osadía de demostrar cuánto perdemos al año por no hacernos responsable de la salud de nuestros colaboradores. Pero por suerte esto **está cambiando, pues tenemos a personas que, al igual que tú, buscan una solución para este problema.**



¿Y cuáles son los problemas? Podría hablarte de los síntomas que has notado en tu sucursal: El absentismo, el **bornout (o síndrome del quemado)**, **ataques de ansiedad** y, en casos más extremos, la depresión y el suicidio. Pero antes de que pienses que es imposible, recuerda 1929 **cuando la bolsa en Wall Street cayó en picada, con esa caída también los inversores saltaron por la ventana.**

Sí, la salud mental es un tema, cuanto menos, complicado. Pero eso no quiere decir que estés solo en ello, y tampoco **quiere decir que no haya herramientas, para estos casos** tenemos a la psicología, a los programas de bienestar y calidad de vida, y sobre todo nos tienes a nosotros en Psyalive.

# ¿Qué es la salud mental y por qué no debemos tenerle miedo?

---

Aun así, antes de hablarte de lo que son los programas que ofrecemos o lo que **hacen los psicólogos y psicólogas, ¿qué te parece si comenzamos por algo más simple?: ¿Qué es la salud mental? ¿Por qué nos parece un punto tan difícil de tratar?**

Según La Constitución de la OMS, “La salud es un estado de **completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (Salud Mental: Fortalecer Nuestra Respuesta, **2018**). **En otro apartado, también definen la salud mental como la ausencia de trastornos mentales.**

Lo sé, el problema con las definiciones de salud mental es que no hay una sola, y tampoco hay un concepto que explique de manera simple qué es lo que le pasa a tus **colaboradores por la cabeza, pero tú también eres una** persona, así que podemos hacernos una idea:

En el contexto laboral, podría definirse como el estado de bienestar mental y emocional en el que la persona es capaz de explorar sus capacidades y hacer frente al estrés normal de la vida, mientras trabaja de manera productiva contribuyendo a la comunidad. Es decir, la salud mental es **el funcionamiento eficaz de tus colaboradores y su productividad.**

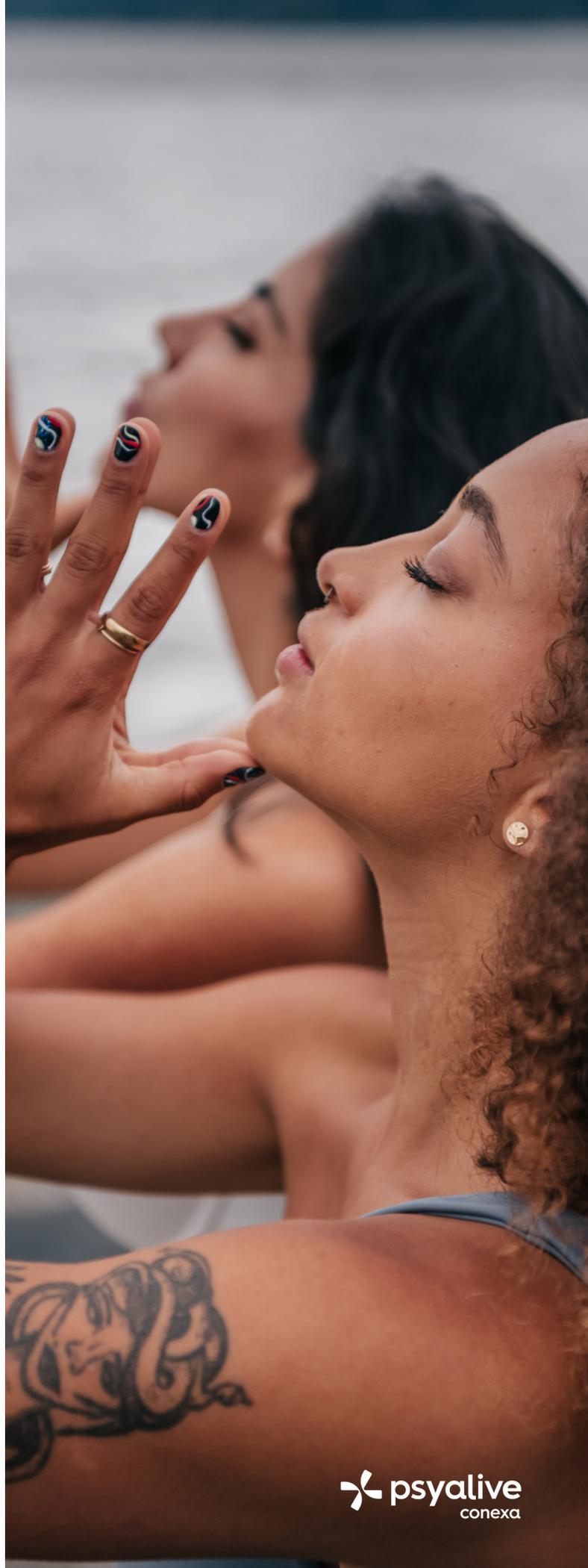
**Pero estas dos cosas (el funcionamiento y la productividad)** son solo expresiones de una buena o mala salud mental. Los factores que determinan nuestros estados de ánimo son, justamente, las cosas de las que nos cuesta **hablar: factores sociales, psicológicos y biológicos.**



En los factores sociales, puede asociarse la **educación, la crianza, la economía** de ese colaborador y colaboradora. En los **psicológicos, puedes** imaginar tu propia historia, que moldeo de alguna manera tu personalidad, la mochila de cosas que te preocupan, y sobre lo que no puedes dejar de pensar. Finalmente, el biológico puedes verlo con las **horas de sueño, la buena alimentación, el descanso** o el agotamiento.

Todos estos factores son determinantes, y tú **seguramente ya las has considerado antes para saber cómo hacer más felices y productivos a los distintos equipos de trabajo**. Pero entonces, si ya has pensado en esto tanto como el resto de tu equipo, **¿por qué sigue siendo un tema difícil?**: Por los tabús.

Pese a los avances, la psicología y la salud mental tiene una fuerte carga



A photograph of two women on a beach. The woman on the right is in profile, smiling and looking towards the left. She has dark curly hair styled in braids and is wearing a light blue tank top and a small gold earring. The woman on the left is partially visible, wearing a white tank top. The background is a sandy beach with some dark spots, possibly seaweed or rocks.

enigmática en la que una gran parte de la población Latinoamericana considera que estos temas son para las personas que están locas, pero en realidad estos temas **son de todo el mundo.**

No obstante, esto está cambiando, tenemos que reconocerlo. Tú has visto cómo en países como México, **Perú y Brasil la salud mental es un derecho, y existen** leyes que obligan a las empresas a atender esta necesidad en sus trabajadores y trabajadoras. Incluso, **puede que estés aquí conmigo por eso.**

Con miedo o sin él, la salud mental es una realidad. Y tú eres una persona afortunada, pues estás consciente de ello y seguramente haces todo lo posible por cuidarte en **la medida de tus posibilidades, ¿pero qué pasa con el resto?**

# Absentismo laboral: Cuando el personal, la empresa ni tú son felices

Ya te había comentado que sin salud mental no hay eficacia ni **productividad. El absentismo laboral es tan solo un síntoma de algo mucho más grave.**

De acuerdo con un reciente informe elaborado por la Agencia Europea **para la Seguridad y la Salud en el Trabajo** (European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA), entre **el 50% y el 60% de las ausencias al trabajo que se producen al año están ocasionadas por situaciones de estrés.** (De Vicente et al., 2009, 4)

De hecho, según una investigación realizada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos en **España, el absentismo laboral causado por problemas de salud mental** generan importantísimas pérdidas en empresas que nosotros catalogamos como Pymes.

Tan solo para el 2008, cuando las cifras de personas diagnosticadas con depresión y ansiedad era menor, el absentismo representó un golpe económico valuado en 5.005 millones de euros. Para este momento, y según cifras de la OMS, la incapacidad laboral está **generando pérdidas económicas de casi un 20% del Producto Interno Bruto** de cualquier país.

Para la Organización Mundial de la Salud, esto es un problema de salud pública, para la empresa esto es una pérdida económica que está muy por encima de lo que cualquier compañía querría perder. Y, **lo que no es menor, te deja en una situación de completa necesidad a resolver.**

Pero no todo es caos. Cada vez que creas que estás sin salida, recuerda que tú y solo tú estás leyendo esto, y no te digo estas cifras ni te menciono a la OMS para que te asustes, sino para que tengas **información, de** verdaderas autoridades, a primera mano. **Porque ahora te toca la mejor parte:** Implementar un programa de bienestar **y calidad de vida.**



# Conoce a Psyalive

¡Hola! Espero que estés, y que toda esta información te haya resultado más útil que abrumadora. Seguro debes estar sintiéndote con rareza cuando notas que mientras te **he hablado, he prestado atención a tu salud mental,** pero a eso nos dedicamos.

**Psyalive es la Startup más grande de Latino América.**

Nuestra misión consiste en democratizar el acceso a la salud mental, para este momento ya estamos trabajando **con más de 200 clientes corporativos y pymes, y** tenemos dentro de nuestro consultorio online un catálogo **con más de 4000 psicólogos y psicólogas.**

Con tu llegada a este Ebook, y luego de leer toda la información que te di, sé que estás buscando un programa de bienestar y calidad de vida, y te puedo garantizar lo **siguiente con el nuestro:**

# Beneficios

Coaching profesional.

Aumento de productividad.

Mejora del ambiente y cultura organizacional.

Reducción del absentismo laboral.

Anticipación y prevención de emergencias de salud mental.

Preparación organizacional para nuevos retos que requieren cada día profesionales integrales y emocionalmente inteligentes/audaces.

Blindaje ante nuevas leyes, normas y reglas de salud mental en Latam.



Tú y yo, poniendo nuestro programa en **práctica, podemos reducir los niveles de absentismo en un 90,37%. Además,** estarías brindando acceso a una buena cantidad de personas a la salud mental, que se suman a nuestros más de 11 millones pacientes, alrededor de 7 países ¡Ah! Y todo **al alcance de un clic.**

Fue un placer para mí acompañarte a lo largo **de este ebook. Te agradezco mucho por el tiempo que te tomaste en leer, y si te quedó alguna duda o quieres consultar sobre nuestro programa, por favor no** dudes en darle clic al botón que te dejo acá abajo.

Ahí podrás llenar un formulario, en donde en el menor tiempo posible nos comunicaremos contigo.

¡Nos vemos!



Quiero más salud mental  
y menos absentismo  
**¡ahora!**

