

La Salud en el Mundo del Trabajo: Una perspectiva desde la Psicología de las Organizaciones y del Trabajo

El Día Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo se conmemora cada 28 de julio, en Colombia, con el propósito de brindar información y divulgar programas de promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales. Colombia conmemora este día como un homenaje a 120 trabajadores víctimas de un desprendimiento de tierra durante la construcción de la represa del Guavio en 1993 (Minitrabajo, 2021).

La salud en el contexto laboral es un tema de creciente importancia para la psicología organizacional que estudia cómo las condiciones de trabajo afectan el bienestar físico y mental de los trabajadores. En las últimas décadas, se ha observado un cambio significativo en la manera en que las organizaciones y los individuos conciben la salud en el trabajo, pasando de un enfoque meramente físico a uno más integral que incluye aspectos emocionales, sociales y organizacionales.

Uno de los principales retos en este campo es la gestión del estrés laboral, burnout y otras patologías que se generan por las demandas del trabajo moderno y que pueden provocar diferentes enfermedades no solo a nivel físico sino psicológicas como se puede observar en los crecientes índices de afectación de la salud de los trabajadores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima (OMS, 2020).

Es importante destacar el papel que están jugando los avances tecnológicos y la globalización en la transformación acelerada que están experimentando las organizaciones, creándose así, nuevas formas de interacción y desafíos para la salud de los trabajadores. Tal es el caso del teletrabajo, el cual plantea interrogantes sobre los límites entre la vida laboral y personal, así como sobre la gestión de la carga de trabajo y la soledad laboral. En este contexto, las políticas y prácticas de seguridad y salud en el trabajo son necesarias para influir en la salud física y psicológica de los empleados, donde además se hace indispensable generar un clima de respeto, apoyo y reconocimiento para que los trabajadores estén más comprometidos y satisfechos ya que ello repercute en su bienestar y desarrollo, así como en la productividad y competitividad de las empresas.

La participación de la psicología de las organizaciones y del trabajo como disciplina científica es de vital importancia ya que se centra en identificar las fuentes de estrés como la sobrecarga de tareas, los conflictos interpersonales o la falta de apoyo organizacional, entre otros factores personales y laborales, con el fin de desarrollar



estrategias para prevenir o mitigar los efectos negativos del estrés. Entre las medidas de intervención se pueden destacar: la identificación y evaluación de factores de riesgo psicosocial, la promoción de ambientes laborales saludables que fomenten el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y, la implementación de programas de bienestar y apoyo. En este sentido, el rol del psicólogo organizacional se orienta hacia el diseño e implementación de intervenciones y programas en pro de mejorar la cultura y el clima organizacionales que favorezcan la salud mental y el bienestar en el lugar de trabajo, el apoyo en situaciones de crisis o el cambio organizacional.

Los profesionales de las áreas de recursos humanos deben implementar acciones para mejorar el diseño de los puestos de trabajo para que sean más ergonómicos y se ajusten a las necesidades y capacidades de los trabajadores, esto reduce las lesiones físicas y mejora el bienestar general de los trabajadores, sin dejar de lado los programas de apoyo psicológico en el trabajo que son fundamentales para mantener y mejorar la salud mental de los empleados, éstos pueden tener varias formas y suelen incluir diferentes elementos como:

1. **Asesoramiento psicológico:** proporcionando un espacio seguro para que los trabajadores discutan problemas personales o laborales con un profesional calificado que puede ser ofrecido en la organización o a través de servicios externos.
2. **Líneas de ayuda:** que ofrecen asistencia inmediata para crisis o problemas de salud mental, disponibles 24/7 garantizando apoyo constante.
3. **Programas de Bienestar:** actividades y recursos diseñados para promover estilos de vida saludables, como el ejercicio, la nutrición y la gestión positiva del estrés; pueden incluir talleres, seminarios y desafíos de bienestar.
4. **Entrenamiento de Resiliencia:** consiste en capacitaciones para ayudar a los trabajadores a desarrollar habilidades blandas para manejar el estrés y adaptarse a los cambios, enfocado en fortalecer la capacidad individual para enfrentar los desafíos constantes del mundo laboral.
5. **Intervenciones de manejo del estrés:** técnicas y herramientas para ayudar a los trabajadores a identificar y reducir las fuentes



de estrés en el trabajo, puede incluir mindfulness, meditación y técnicas de relajación.

6. **Apoyo a la Gestión:** incluye formación para gerentes y líderes sobre cómo identificar signos de problemas de salud mental y cómo ofrecer apoyo, fomentar un liderazgo comprensivo y consciente de la salud mental.
7. **Políticas de flexibilidad laboral:** permite a los empleados tener un mejor equilibrio entre la vida personal y laboral. Incluye horarios flexibles, trabajo remoto y licencias por motivos personales o familiares.
8. **Campañas de Concientización:** iniciativas para educar a los trabajadores sobre salud mental y reducir el estigma asociado, promoción de un ambiente de trabajo inclusivo y solidario.

Estos programas no solo benefician a los trabajadores al proporcionar herramientas para manejar su salud mental, sino que también beneficia a las organizaciones al mejorar la productividad y reducir el ausentismo. Implementar **programas de apoyo psicológico efectivo** requiere un compromiso continuo y la participación de todos los niveles de la organización, la cual es crucial en las organizaciones para que los individuos reconozcan la importancia de invertir en la salud, no solo como un imperativo ético, sino también como una estrategia para mejorar el rendimiento organizacional y la calidad de vida de los trabajadores.

“En un entorno laboral saludable, la mente florece y la productividad se eleva. Juntos como equipo, podemos construir un lugar de trabajo que priorice la salud mental e impulse hacia el éxito.”

Con la colaboración de:

Carmen Cristina Góngora Escobar

Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo para el Capítulo Tolima del Colegio Colombiano de Psicólogos Colpsic.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331