

# Es tiempo de priorizar



## *La Salud Mental* en el Lugar de Trabajo

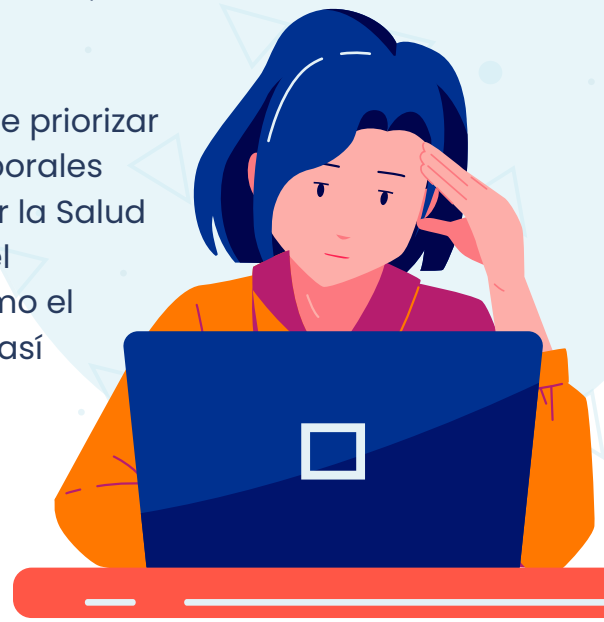
Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre de cada año, queremos compartir un mensaje de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este día tiene como objetivo crear conciencia sobre el bienestar y los problemas de Salud Mental en todo el mundo, movilizándolo esfuerzos en su apoyo y promoción.

El lema para este año 2024 es el siguiente: “Es tiempo de priorizar la Salud Mental en el lugar de trabajo”. Los entornos laborales seguros y saludables son fundamentales para proteger la Salud Mental. Por el contrario, condiciones insalubres, como el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso, pueden afectar gravemente la calidad de vida, así como la participación y productividad en el trabajo.

Desde el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, nos unimos a esta conmemoración con aportes de nuestros Campos Disciplinarios y Profesionales, así como desde los Comités Permanentes de la Comisión Nacional de Políticas Públicas, haciendo énfasis en la importancia de la Salud Mental en todos los con textos.

### **Desde los Campos Disciplinarios y Profesionales de la Psicología nos dicen para este día:**

Hablar de Bienestar y Salud Mental, debe llevarnos a pensar en el adecuado desarrollo de los procesos psicológicos básicos (sensación, percepción, atención, aprendizaje, memoria, emoción y motivación) y superiores, como factor protector frente al desencadenamiento de enfermedades o trastornos mentales en los individuos. Su adecuado y máximo desarrollo permitirá que estos dispongan de competencias para afrontar no solo la vida misma, sino los desafíos que esta demanda en contextos diferenciales a la velocidad actual que los cambios imponen.



Un llamado a psicólogos en formación y profesionales de la psicología para fortalecer las competencias en estos procesos, como garantía de intervención con independencia al campo aplicado en el que se proyecte o desarrolle su actividad profesional.

Alcanzar el desarrollo pleno de las potencialidades de los individuos, proveerlos de herramientas y desarrollar las capacidades, con especial énfasis desde el desarrollo gestante durante la niñez e infancia, permitirá el máximo desarrollo de sus potenciales, especialmente en sus procesos básicos; como base fundamental en la consolidación de procesos asociados con el lenguaje, pensamiento e inteligencia. Así, su óptimo desarrollo convierte a los procesos psicológicos básicos y superiores, en determinante para enfrentar en etapas juveniles y adultas con mayor eficacia situaciones que puedan alterar o afectar negativamente, bien sea su bienestar y/o áreas de ajuste.

### **Campo Procesos Psicológicos Básicos**

Aporte: Mónica María Gil Ibrahim

Representante del Campo para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca

En el Día Mundial de la Salud Mental, es esencial reconocer la intersección entre la Salud Mental y el ámbito jurídico, donde la psicología jurídica desempeña un rol crucial en la protección de los derechos y el bienestar psicológico de las personas inmersas en situaciones legales. La evaluación y diagnóstico de trastornos mentales en el contexto judicial, no solo permiten determinar la capacidad de una persona para enfrentar un proceso legal o su responsabilidad penal, sino que también abren puertas a programas de intervención diseñados para promover la rehabilitación y reintegración social de aquellos con problemas de Salud Mental en conflicto con la ley. Este enfoque integral no solo protege a los individuos, sino que refuerza un sistema judicial más humano y equitativo, que respeta la dignidad y los derechos de las personas afectadas por trastornos mentales. Además, la capacitación de operadores de justicia y otros profesionales, es fundamental para garantizar que los procedimientos legales minimicen el estigma y la discriminación, promoviendo un enfoque basado en derechos humanos. Al priorizar la Salud Mental como un derecho esencial,



fortalecemos nuestra sociedad y el sentido de comunidad, trabajando por un sistema más inclusivo y justo.

### **Campo Psicología Jurídica**

Aporte: Subdirectora y Representantes del Campo

En los entornos, escolares hablar de Salud Mental es muy importante y válido; escuchar y conocer a los estudiantes en sus problemáticas personales o familiares, y permitirles expresarse cuando se sienten agotados, temerosos, enojados o con cualquier otra emoción, permite realizar prevención y detección de situaciones como la ideación suicida, crisis de ansiedad o incluso el ser víctimas de bullying o acoso escolar. Dedicar un tiempo de la clase para dialogar sobre estos temas, reduce los niveles de estrés, y mejora la convivencia escolar, lo cual es clave para un mejor proceso de aprendizaje.

### **Campo Psicología Educativa**

Aporte: Arturo Silva Pérez  
Representante del Campo para el Capítulo Huila y Amazonía

El Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, reafirma su compromiso con la promoción de la Salud Mental en el ámbito laboral, reconociendo que este es un componente esencial en el desarrollo organizacional. Desde la Psicología Organizacional y del Trabajo, entendemos que la Salud Mental impacta no solo el bienestar individual de los empleados, sino también la cohesión y la eficacia de los equipos. Es vital implementar programas de intervención y estrategias de apoyo que fomenten un entorno laboral positivo, donde la comunicación, el reconocimiento y la atención a las necesidades emocionales, sean prioritizadas. Al hacerlo, no solo se mejora la calidad de vida de los trabajadores, sino que también se fortalece la competitividad y sostenibilidad de las organizaciones, creando así espacios de trabajo donde cada individuo pueda desarrollarse plenamente y contribuir al éxito colectivo organizacional.

### **Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo**

Aporte: Subdirectora y Representantes del Campo



La psicología del tránsito y la seguridad vial converge en la Salud Mental, ya que uno de sus factores principales estudiado es el “factor humano”, teniendo como objetivo principal mejorar las condiciones del tránsito y la calidad humana a partir del conocimiento de aspectos psicológicos tales como: las emociones, la atención, la percepción, el aprendizaje entre otros, y cómo estos influyen en el ejercicio de la conducción, la cual se considera una actividad de alto riesgo. Entiéndase por riesgo, la exposición a una situación donde posiblemente se pueda sufrir algún peligro o esté vulnerable para que ocurra un evento y que sus consecuencias sean negativas para su estado físico, psicológico y emocional para el contexto en cuestión (accidente de tránsito).

En este sentido, cada persona o actor vial, le da sus propias interpretaciones a los agentes estresores que se le presenten cuando haga parte de la vía, ya sea en condición de conductor, peatón, motociclista o ciclista. Esto significa entonces que, de acuerdo con los estados emocionales, psicológicos, sociales, culturales, ambientales, etc, el comportamiento humano en la vía, es manifestado de diferente manera, las individualidades pueden ser explicadas desde las variables presentes cuando se enfrenten a situaciones estresantes mientras se conduce.

### **Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial**

Aporte: Jamez Guevara Quebrada

Representante del Campo para el Capítulo Eje Cafetero

Partiendo de la premisa que la familia constituye un pilar fundamental en la psicoeducación, la prevención y el abordaje de la Salud Mental, es que surge la necesidad de ofrecer herramientas para mejorar la calidad de vida de cada uno de los miembros de la familia. Consideramos que el rol de padres, y de cada uno, requiere sobre todo de estrategias que aumenten el autocuidado, que promuevan el mantenimiento de tiempos de ocio y descanso, que permitan nutrir y conciliar las relaciones sociales, laborales y personales con la vida en familiar. Es necesario centrar los esfuerzos en un elemento clave a la hora de elaborar programas de autocuidado: El desconocimiento.



Por este motivo, la psicoeducación o el desarrollo de programas o proyectos informativos de fácil acceso, se hacen prioritarios; pensar en desarrollar e implementar estrategias que estén al alcance de todos, que puedan aplicarse con facilidad en el contexto familiar y que no sean de uso exclusivo de algunos miembros de la familia, son fundamentales. Es en el núcleo familiar donde se forma, construye y consolida la Salud Mental de los niños y adolescentes, lo que nos lleva a tener padres, madres y cuidadores mentalmente estables o con las herramientas suficientes para dar manejo y validación a los diversos procesos emocionales y psicológicos a los que pudiesen verse enfrentados para evitar desajustes en el grupo familiar.

En definitiva, el autocuidado es el punto de partida para adquirir conocimientos y técnicas que faciliten la conciliación de todos los ámbitos fundamentales de la vida familiar, y para ello, lo primero es centrarnos en la dinámica familiar, es decir, en el tipo de relación que hay entre los miembros, la comunicación que tienen, la validación y atención que dan de las necesidades del otro y el respeto que existe entre ellos. En este sentido, se vuelven aspectos fundamentales la necesidad de herramientas de información, de tiempo de asimilación, de asesoramiento y formación, de reducción del estigma frente a los temas de Salud Mental, de estrategias para resolver conflictos, dentro y fuera de la familia, de mejorar el clima familiar y de acompañamiento, ya sea de la familia o profesional.

### **Campo Psicología y Familias**

**Aporte: Paloma Carvajalino Suárez**

Representante del Campo para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca



La Salud Mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (2004) como un "...estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad". A nivel mundial se está empezando a comprender que el bienestar y la Salud Mental se interrelacionan en forma bidireccional con los entornos en los que se desenvuelven los seres humanos, incluyendo nuestros trabajos. Pasamos gran parte de nuestro tiempo diario en el ambiente laboral, por lo que es crucial que éste propicie y favorezca la Salud Mental.

La Salud Mental es estudiada desde la neurociencia permitiendo una mayor y mejor comprensión del sistema nervioso y las bases biológicas del comportamiento. Por su parte, el campo de la neuropsicología se enfoca en la relación entre el cerebro y el comportamiento, así como en cómo las funciones cognitivas y emocionales impactan el bienestar general.

La Neurociencia brinda grandes aportes a la potenciación y sostenimiento de la Salud Mental, que a su vez favorecen el desempeño laboral, reducen el absentismo, aumentan la productividad y, en general, incrementan la capacidad de afrontamiento de las actividades y desafíos laborales. Algunas recomendaciones provenientes de los estudios neurocientíficos más recientes para potenciar la Salud Mental incluyen algunos factores:

### **Hábitos de sueño y horas de sueño saludables:**

- Dormir una cantidad de horas que sea suficiente para la etapa de la vida. En el caso de los adultos, al menos 8 horas.
- Trabajar en la propia higiene del sueño, limitando el uso de pantallas en horas de la noche.
- El sueño saludable se vincula a mejores procesos de aprendizaje, memoria, y velocidad de procesamiento durante el día, teniendo en cuenta que durante el sueño se dan en el cerebro procesos como reorganización, reestructuración e incluso rejuvenecimiento.
- A largo plazo, es un factor protector contra el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas.
- Un trabajo que favorece la Salud Mental, debe propender porque las personas que lo realizan, tengan suficiente tiempo y calidad en el sueño.

### **El relacionamiento social:**

- La Neurociencia ha mostrado que las relaciones interpersonales y sociales de calidad, con conversaciones cercanas y significativas protegen la Salud Mental porque reducen el cortisol, hormona asociada al estrés y efectos negativos de éste.



- Las experiencias sociales positivas activan nuestro sistema de recompensa, incrementando la sensación de bienestar.
- El apoyo social, la pertenencia y las redes de apoyo social, combaten el aislamiento y la soledad que se relacionan con la depresión y la ansiedad.
- Un ambiente laboral que promueve la Salud Mental, trabaja en que las relaciones entre compañeros sean saludables.

### **Ejercicio Físico:**

- El ejercicio físico cuenta con la mayor evidencia como factor tanto protector como remediador de la Salud Mental y cognitiva.
- Favorece la sensación de bienestar físico y emocional, aumenta la neuroplasticidad y la reserva cerebral, ayuda a la reducción de la depresión y de la ansiedad.
- Los ambientes laborales que fomentan la Salud Mental, también impulsan al ejercicio físico y el cuidado corporal.

Algunas razones clave por las que es importante la Salud Mental en el ámbito de la neuropsicología son:

### **Interacción entre el cerebro y las emociones:**

La neuropsicología estudia cómo el cerebro regula las emociones y el comportamiento. Si una persona tiene problemas de Salud Mental, como depresión o ansiedad, puede presentar alteraciones en el funcionamiento cerebral que afectan la memoria, la toma de decisiones y el control emocional.

### **Evaluación de trastornos:**

Los neuropsicólogos usan pruebas y evaluaciones para diagnosticar problemas cognitivos y emocionales que pueden derivarse de trastornos mentales. Esto es crucial para diseñar tratamientos personalizados que aborden tanto el aspecto mental como el neurocognitivo.



### **Prevención de problemas a largo plazo:**

Mantener una buena Salud Mental puede prevenir problemas cognitivos que a menudo se desarrollan cuando las personas sufren estrés crónico o traumas emocionales. El bienestar mental contribuye a una mejor plasticidad cerebral y a una mayor capacidad para enfrentar desafíos.

### **Impacto en el aprendizaje y el desarrollo:**

En niños y adolescentes, la Salud Mental es vital para un desarrollo cerebral óptimo. Problemas como el TDAH o los trastornos del espectro autista están directamente relacionados con el desarrollo neurocognitivo, y la intervención temprana puede marcar una gran diferencia en su calidad de vida y aprendizaje.

### **Rehabilitación:**

La neuropsicología juega un papel crucial en la rehabilitación de personas que han sufrido lesiones cerebrales, como traumatismos o accidentes cerebrovasculares. Parte de la recuperación implica abordar aspectos de la Salud Mental que pueden verse afectados por estos eventos.

En resumen, la neuropsicología entiende que la Salud Mental no solo afecta el bienestar emocional, sino también las capacidades cognitivas esenciales, lo que la hace un componente integral del tratamiento y evaluación neuropsicológica.

### **Campo Neuropsicología y Neurociencia**

Aporte: Juan Carlos Arango Lasprilla  
Colegiado a Colpsic en el extranjero

### **Comité Permanente de Políticas Públicas en Salud Mental**

Aporte: Sigem Sabagh Sabbagh  
Miembro Activo del Comité



## Y, desde la Comisión Nacional de Políticas Públicas y sus Comités Permanentes, nos dicen para este día:

El comité de asuntos étnicos e interculturalidad resalta el papel de los profesionales de la psicología y líderes comunitarios que, en los diferentes territorios del país, han facilitado el diálogo entre cosmovisiones diversas, aportando a la creación de entornos laborales más inclusivos y respetuosos en los que se promueva el bienestar integral del talento humano. La perspectiva intercultural invita a integrar prácticas que respeten las espiritualidades, cosmovisiones y tradiciones propias, tanto en el apoyo a profesionales como en la atención a pacientes, sus familias y comunidades. Al fomentar entornos laborales respetuosos de la diversidad y culturalmente sensibles, promovemos la Salud Mental de manera integral y equitativa.

### **Comité de Asuntos Étnicos e Interculturalidad**

Aporte: Diego Moreno  
Coordinador del Comité



El promover buenas prácticas en Salud Mental para el personal que previene, atiende y hace seguimiento a los casos de violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes, permitirá prevenir o atender oportunamente el burn out, la fatiga por compasión, el desgaste emocional, la autoexigencia excesiva y los problemas físicos relacionados a los que pueden estar expuestos estos funcionarios y funcionarias. Con ello se aportará a una atención integral a las víctimas y sobrevivientes libre de revictimización, falta de empatía y en las mejores condiciones por parte del personal de la Salud Mental competente.

### **Comité Permanente para la Prevención de la Violencia Sexual en NNA**

Aporte: Fernando Germán González González  
Coordinador del Comité

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, proponemos una reflexión crítica sobre cómo los ámbitos educativos pueden reconfigurar la mirada hacia el bienestar emocional, particularmente en el contexto de la convivencia escolar. La

Salud Mental en educación ha sido abordada muchas veces desde una perspectiva clínica o como respuesta a crisis, pero este enfoque invita a repensar "otros modos de estar juntos" que fomenten relaciones más humanas y sensibles al bienestar colectivo. En lugar de tratar la Salud Mental sólo como una cuestión individual, podríamos considerarla como un constructo que emerge de la dinámica escolar, donde los vínculos, el respeto y el cuidado mutuo, juegan un papel esencial en la configuración de ambientes sanos y seguros. Esta reflexión nos llama a superar la visión tradicional y promover una convivencia que valore la diversidad emocional y psicológica, reconociendo que el bienestar mental es una construcción permanente y que es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Este abordaje también nos invita a cuestionar las estructuras y prácticas educativas que perpetúan el estrés, la competitividad, la exclusión y las clasificaciones, afectando negativamente el bienestar de estudiantes y docentes. Al usar el Día Mundial de la Salud Mental como pretexto para una acción concreta, las instituciones pueden generar espacios de diálogo abiertos donde se promuevan prácticas inclusivas y empáticas, que reconozcan las diferencias emocionales y fomenten el apoyo mutuo.



De esta manera, favorecemos no solo el bienestar individual, sino también la construcción de comunidades educativas más resilientes y cohesionadas, en las que el cuidado y la atención a la Salud Mental se integren de manera transversal en la convivencia escolar y en la formación de ciudadanos más conscientes y solidarios.

A su vez, desde el Comité de Convivencia Escolar, se propone una reflexión profunda sobre la importancia de la Salud Mental en el ámbito laboral, reconociendo que el bienestar emocional de los trabajadores tiene un impacto directo en la productividad, el ambiente de trabajo y las relaciones interpersonales dentro de las organizaciones. Al incorporar prácticas saludables que promuevan la gestión del estrés, el equilibrio entre la vida personal y profesional, y un entorno de apoyo emocional, las instituciones

educativas pueden sensibilizar a los futuros profesionales sobre la relevancia de estos aspectos en la vida laboral. De esta manera, se busca fomentar la creación de espacios de trabajo donde se priorice el cuidado mental, reduciendo los factores de riesgo asociados a la fatiga, la ansiedad y el agotamiento emocional.



Esta propuesta también aboga por la implementación de programas preventivos y de intervención temprana que incluya talleres sobre Salud Mental, habilidades socioemocionales, y estrategias de afrontamiento positivo. Asimismo, se propone un enfoque integral que involucre tanto a empleadores, como a empleados en la creación de culturas organizacionales saludables, donde el diálogo abierto sobre el bienestar mental sea un pilar fundamental. Promover esta conciencia desde la educación básica hasta el nivel universitario, prepara a los jóvenes para enfrentar los desafíos laborales con resiliencia y empoderamiento, lo que no solo beneficia a los individuos, sino también al desarrollo sostenible de las instituciones y la sociedad en su conjunto.

**Comité de Convivencia Escolar**  
Aporte: Dulfay Astrid González Jiménez

**Consulta más sobre la campaña mundial en:**

<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2024>

