



# Salud mental en el trabajo, la importancia del bienestar del personal

**Lelio Daniel Colavita**

INTA, Estación Experimental

Agropecuaria Balcarce

colavita.lemio@inta.gob.ar



Se considera una de las tendencias más importantes para el futuro de la gestión de los Recursos Humanos: cuidar a las personas que integran el equipo de la empresa. De hecho, los problemas relacionados al bienestar y la salud mental en el ámbito laboral se han incrementado en los últimos años.

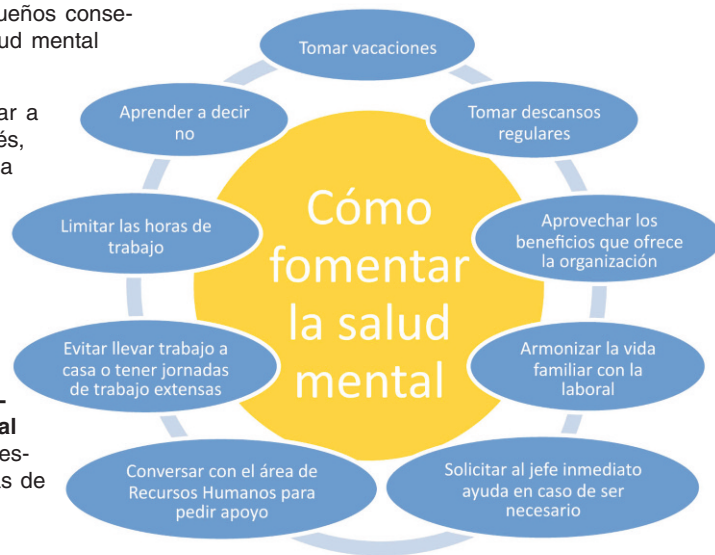
La **Organización Mundial de la Salud** define la **salud mental** como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.

## Pero ¿cómo es posible promover el bienestar y la salud mental en la empresa?

La respuesta es prestar atención, comprender. De hecho, lo que marca la diferencia en el trabajo es mostrar interés por las necesidades y el valor de cada persona que trabaja en la empresa. Un vínculo más estrecho entre jefe y empleado aumenta la implicación de la persona. Escuchar, prestar atención a las personas que trabajan en la empresa es mucho más útil para preservar el bienestar y la salud mental en el trabajo. Y resultó ser mucho más eficaz que un aumento de salario o la titulación, aunque es siempre importante en términos de satisfacción personal.

Así que los 3 pequeños consejos para cuidar la salud mental en el trabajo son:

- **Escuchar** (escuchar a los demás con interés, dando importancia a lo que dicen)
- **Prestar atención a las necesidades** (conocer a las personas, ayudarles a alcanzar sus metas)
- **Desarrollar la inteligencia emocional** (saber manejar nuestras emociones y las de los demás)



## ¿Y qué puede hacer el trabajador?

Los empleados también tienen responsabilidad en el cuidado de su salud mental, algunas sugerencias son:

Crear un espacio laboral saludable no es solamente un asunto de cuidar el bienestar de los empleados. La salud y el bienestar de los trabajadores impactan fuertemente en la capacidad de la organización para realizar sus funciones, y para alcanzar su visión y misión.

Un espacio laboral saludable trae multiplicidad de beneficios, genera

satisfacción y orgullo de pertenecer a la organización, ayuda a conservar el equilibrio entre la vida profesional y personal, ofrece oportunidades de crecimiento, mejora la productividad y eleva la motivación laboral y la calidad de vida entre otros.

Ocuparse del bienestar de los empleados es de fundamental importancia: para la vida del trabajador, para atraer y retener personal y potenciar la productividad en la empresa.

