

FÀBLÀR

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

ABRIL
2025

GENERAL

OSTA

SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es

SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

El 90% de los trabajadoras/es ocultan sus problemas de salud mental en el entorno laboral.

La importancia de la salud mental en los entornos laborales ha ganado reconocimiento en los últimos años debido a su impacto en el bienestar general de empleadas/os y en el rendimiento de las organizaciones. **Anteriormente, la salud mental solía ser pasada por alto o considerada un asunto personal ajeno al mundo laboral y sus desafíos eran a menudo subestimados o ignorados.** Pero estamos avanzando hacia una mayor conciencia y comprensión gracias a una mayor apertura y conversación sobre el tema.

Las administraciones están adoptando enfoques más proactivos para abordar la salud mental, implementando políticas y programas que fomentan un entorno de trabajo saludable y apoyan a su plantilla en este ámbito. Facilitando a trabajadoras/es la conciliación familiar, flexibilidad horaria, etc., aunque quedan servicios en nuestro Ayuntamiento, que siguen poniendo pegas e impedimentos, sin tener en cuenta la importancia emocional negativa que conlleva.

Aun así, uno de los mayores retos relacionados con la salud mental en el entorno laboral es el estigma asociado.

Es cierto que se han conseguido mejoras en su reducción, pero todavía persisten barreras significativas. **El estigma puede provocar desde vergüenza a la pérdida del puesto de trabajo o, incluso, tener un impacto negativo en las opciones de crecimiento profesional: temen su estigmatización o ser juzgados si revelan sus problemas de salud mental.** Esto provoca que se acabe manifestando de varias formas, como el presentismo (estar físicamente presente, pero no funcionar de manera efectiva), el absentismo (faltar al trabajo debido a problemas de salud mental), el ocultamiento (no revelar estos problemas por temor a la discriminación) o la falta de detección (dificultad para identificar y abordar los problemas de salud mental).

PREVENCIÓN OSTA

PODEMOS
CAMBIAR LAS
COSAS

COMO MEJORAR LA SALUD MENTAL LABORAL

La salud mental de los trabajadores se refiere al estado de bienestar mental que les permite afrontar los retos del trabajo y de la vida, trabajar bien y ser capaces de aprender, utilizando sus capacidades y contribuir a su organización de forma positiva.

¿Cuáles son las causas de una mala salud mental en el trabajo?

Un gran porcentaje de personas se siente estresado y enfadado dentro del ámbito laboral y afirma no estar comprometidos con su trabajo. Entre las causas de una mala salud mental laboral destacan:

Distracciones externas:

El estado actual del mundo con cada vez más pandemias, inflación, crisis climática etc., es algo que preocupa a todo el mundo y es difícil dejar estas y otras preocupaciones de lado cuando se entra a trabajar. Muchas personas encuentran en el trabajo una distracción de los problemas del mundo y una sensación de propósito y bienestar que contribuye a su salud general. Por eso es tan importante que las organizaciones creen una cultura empresarial que fomente la salud mental de los empleados.

Comunicación y feedback deficientes:

Trabajadoras/es que no están seguros de lo que hacen, y no saben si están haciendo un buen trabajo o no, puede resultar en situaciones estresantes y provocar ansiedad. Es esencial escuchar, comunicarse de forma clara y eficaz, y darles realimentación para mejorar su rendimiento.

Microgestión:

Supervisar a una nueva incorporación durante unos meses es necesario para que aprenda a desenvolverse en su nuevo trabajo. Pero más allá de eso, el constante "control" y examen de los empleadas/os ya establecidos por parte de la directiva no hace más que entorpecer la productividad.

Cultura tóxica en el lugar de trabajo:

Mucha gente ha experimentado situaciones frustrantes y perjudiciales dentro del ambiente laboral. Estas son algunas de las situaciones tóxicas que la plantilla municipal suele experimentar y que contribuyen a una mala salud mental:

- 1 -No promover la diversidad, la equidad y la inclusión, dificultades por parte de las jefaturas para ejercer sus derechos.
- 2 -La plantilla se siente poco respetada y no escuchada.
- 3 -Comportamiento poco ético o en ocasiones irrespetuoso.

COMO DETECTAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

HAY COMPORTAMIENTOS Y SIGNOS A LOS QUE SE DEBE PRESTAR ATENCIÓN.

1. Un cambio en el comportamiento habitual: puede que no “parezca él /ella mismo/a”. Puede estar irritable, letárgico, lloroso, llegar tarde o ausentarse del trabajo.
2. Menos compromiso de lo habitual: alguien distraído, desmotivado y falta de concentración o atención en las tareas.
3. Disminución de la productividad: Se pueden tener dificultades para tomar decisiones, tardar mucho en completar las tareas o no ser capaz de completarlas en absoluto.
4. Problemas de sueño.
5. Problemas de alimentación: como perder el apetito, comer en exceso o desarrollar trastornos de la conducta alimenticia.
6. Falta de interés por las actividades o el trabajo.
7. Absentismo: las ausencias frecuentes y breves pueden ser indicativas de una incapacidad para afrontar mentalmente el trabajo.
8. Patrones de trabajo alterados: además de las ausencias frecuentes, comportamientos como llegar tarde al trabajo e irse antes, o llegar pronto y quedarse cada vez más tarde, son señales de alarma de que no todo va bien.
9. Ansiedad y paranoia excesivas.
10. Retraimiento social: evitar a compañeras/os de trabajo y ausentarse de las situaciones sociales, puede indicar un deseo de aislamiento y falta de confianza que indica un bajo estado de ánimo o depresión.



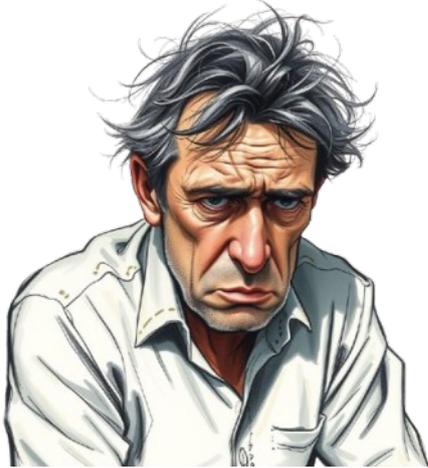
11. Comportamiento adictivo



QUE HACER PARA EVITAR O REDUCIRLOS

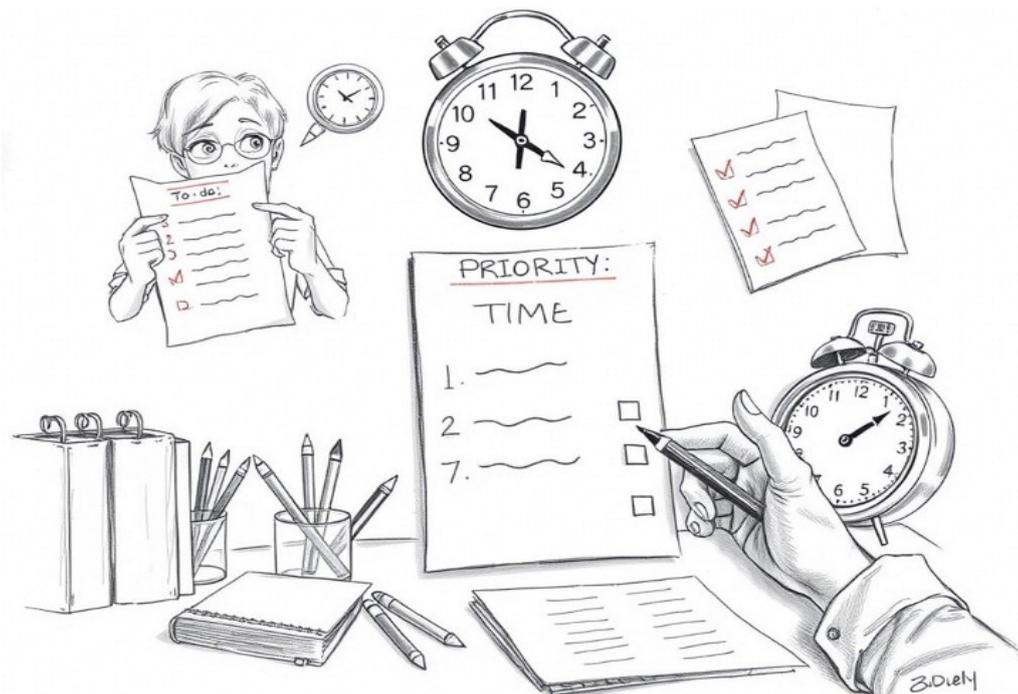
Establecer límites

Una de las competencias que deberíamos desarrollar es la **asertividad**, justamente esa capacidad para saber decir que no y poder trazar límites claros. En definitiva, esto puede ayudarnos a **evitar el agotamiento físico y mental**, ya que al lograr un mejor equilibrio entre lo laboral y lo personal, podemos establecer las horas de trabajo regulares y respetar también nuestro tiempo de descanso y recuperación.



Gestión del tiempo

Gestionar el tiempo implica establecer metas realistas, planificar y organizar las tareas, por ejemplo, podemos asignar unos intervalos de tiempo en los cuales, únicamente nos dediquemos a trabajar sin ningún tipo de interrupción o distracción y, entre cada uno de estos períodos debemos establecer descansos o pausas activas de unos minutos, para que luego, volvamos a conectar con la actividad que estábamos desarrollando.



QUE HACER PARA EVITAR O REDUCIRLOS

Habilidades de afrontamiento

Cuando desarrollamos habilidades de afrontamiento, nos resulta más fácil poder **identificar los factores estresantes** en nuestro entorno laboral y cómo estos nos repercuten. Igualmente, nos permiten lograr una mejor regulación emocional, lo cual podemos lograrlo por medio de diversas prácticas, como la atención plena, la respiración consciente o la visualización positiva. Adicionalmente, esto guarda una estrecha relación con la construcción de la resiliencia, pues es importante que aprendamos a adaptarnos y recuperarnos de los desafíos y adversidades por los que atravesamos en nuestro trabajo.

Autocuidado

Lamentablemente, este es un factor que solemos olvidar y lo colocamos al final de nuestras prioridades; no obstante, no somos conscientes que, si nosotros estamos mal física y mentalmente, es muy difícil que podamos tener un buen rendimiento en las distintas áreas en donde nos desempeñemos. Por ello, es crucial aprender a **dedicarnos tiempo** para cuidar de nuestro bienestar, en otras palabras, es necesario dormir lo suficiente, mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio de forma regular, establecer relaciones interpersonales saludables y destinar parte de nuestra rutina en actividades o experiencias que nos hagan sentir verdaderamente bien.

Desde luego, es sumamente importante abordar y gestionar el estrés laboral de manera adecuada para prevenir una serie de consecuencias negativas. Por este motivo, es esencial tratar de **implementar estrategias de manejo de estrés, una mayor promoción de un entorno laboral más saludable y que las instituciones laborales puedan brindar diversos recursos de apoyo a sus colaboradores, con programas que estén orientados al bienestar.**



PARA MÁS INFORMACIÓN ...

WEB: ayuntamiento.osta.es

CORREO ELECTRÓNICO: osta@zaragoza.es

Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—

699 81 46 49

PREVENCIÓN OSTA