

La salud mental en el trabajo está sobre la mesa

El 10 de octubre se celebró el día mundial de la salud mental. El tema elegido este año fue la salud mental en el trabajo. La Universidad Javeriana se encuentra adelantado varios proyectos que lo abordan.

Si apenas está comenzando la semana y usted ya se siente agotado como si llevara días sin descanso; o llega a su oficina y hace varias cosas, pero ninguna relacionada con su trabajo; o si su labor está asociada con atender historias y situaciones difíciles que tienen otras personas, ¡ojo!, usted puede tener una dificultad mental.

Pero no se alarme. No está loco, tampoco es un trastorno mental. Simplemente es una situación que requiere su atención y la de su empresa.

Lo primero que hay que saber es que cuando se habla de salud mental se habla del "equilibrio que tienen las personas con su entorno social, cultural, familiar, afectivo y que puede rendir satisfactoriamente en lo que hace. Sentirse cómodo y bien con todo", explica el doctor Carlos Gómez Restrepo, Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad Javeriana.

Hoy en día son tres las situaciones más comunes que afectan la salud mental de los trabajadores: el síndrome de agotamiento profesional o *Burnout*, el acoso laboral y el presentismo, indica el doctor Gómez.

El síndrome de agotamiento laboral está relacionado con el ámbito profesional y el estrés causado por el trabajo. Se manifiesta a través de comportamientos irritables, menos comprensivo con quienes se trata y angustias de diferente tipo. El acoso laboral, no de

tipo sexual, se refiere a las exigencias desproporcionadas y al abuso de poder hacia el subalterno, situación que tiene que ver con la salud mental del jefe. En cuanto al presentismo, es estar en el puesto de trabajo, pero dedicando parte de la jornada laboral a otras funciones que no son propias del deber.

El tema de salud mental ha sido estigmatizado por la sociedad. Es necesario evitar la estigmatización, la exclusión y generar un entorno inclusivo.

Cada una de éstas, junto con el ausentismo, los reclamos de incapacitación, las lesiones o enfermedades, las quejas de personal y la ro-

tación son implicaciones de salud mental en el trabajo que las organizaciones necesitan tener presente, pues "los costos globales anuales de problemas de salud mental se estiman en US\$ 2.5 billones y se espera que subirán hasta US\$ 6 billones en 2030", publica la Organización Panamericana de la Salud.

Salud mental en tiempos de posconflicto

Una situación especial que requiere toda la atención de los profesionales de salud mental, psiquiatras y psicólogos, es la labor que comenzarán a asumir las personas que trabajarán y estarán relacionadas con los temas y relatos del conflicto armado.

"Las unidades judiciales y gubernamentales se están preparando en torno a la estructura, logística y funcionamiento de entidades como la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP). Y no están pensando en preparar y capacitar a la gente

para recibir este tipo de narrativas que pueden ser aparentemente inocuas, pero muy problemáticas si no se asumen correctamente; pueden producir estrés o dificultades en lo mental innecesarias. Estoy hablando de capacitar desde una secretaria, un profesor, periodistas, prestadores de servicios de salud, hasta un magistrado", señala el Decano de la Facultad de Medicina.

Frente a este tema la Pontificia Universidad Javeriana, con el liderazgo del doctor Gómez Restrepo, está desarrollando varias propuestas y proyectos interdisciplinarios donde participan el Instituto de Salud Pública, la Javeriana Cali y algunas facultades de la Universidad.

"Cada uno de estos proyectos está enfocado en capacitar a unidades gubernamentales, a la gente que va a las comunidades, a las escuelas, al trabajo, etc... en temas de salud mental para que puedan dar una ayuda inicial a quienes tienen algún tipo de problema o trastorno mental", explica Enrique Peñalosa, director del Instituto de Salud Pública.

De esta manera, la Universidad Javeriana pone sobre la mesa y está trabajando el tema de salud mental más allá del aspecto clínico, pues no son solo la esquizofrenia y el paciente bipolar, los que necesitan atención. Son también aquellos que presentan cuadros de ansiedad y depresión.

"Los tiempos han cambiado y lo mental no solo depende de un psiquiatra o psicólogo. Depende de todos. Las intervenciones más eficaces van mucho más allá de lo que podemos hacer en un consultorio. Es algo que debe aprender todo el mundo", concluye el doctor Gómez ■



Proyectos relacionados con salud mental

- Programa de Alianzas para la Reconciliación (PAR). Se trata de adelantar proyectos, en 20 municipios de Colombia, que promuevan la construcción colectiva de la verdad y la memoria del país e impulse iniciativas que fomenten la convivencia, el respeto por las diferencias, el diálogo y fortalezcan la confianza en las comunidades que han sufrido el conflicto armado. Son parte de esta alianza la Andi, Reconciliación Colombia, el Centro de Memoria Histórica, la revista Semana y la Universidad Javeriana. La alianza es promovida por la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (Usaid Colombia) a través de Acdi Voca.
 - Héroes invisibles. Con Javeriana Cali se está trabajando en la publicación de un libro que narra la vida de personas que son héroes en su región por su convicción hacia la reconciliación y hacia la paz y que han influido en su comunidad, pero que son personas que a veces la gente no conoce.
 - Diplomado de atención primaria en salud mental. Es liderado por la Facultad de Medicina y el Hospital Universitario San Ignacio. Se está dirigiendo a profesores de Boyacá, Cundinamarca, del Valle, de Córdoba y Chocó.
- Su propósito es capacitar a las personas que trabajan con niños, sobre cómo enfrentar y manejar problemas básicos en salud mental. Es un diplomado semi presencial que ya han realizado más de 800 profesores.
- Convenio con la Universidad de Friburgo de Alemania, la Facultad de Medicina y el Instituto de Salud Pública. Se trata de un proyecto de cuatro años que busca mejorar la salud mental de los desplazados internos en las zonas urbanas de Colombia. Aquí será de gran importancia la experiencia de la Universidad de Friburgo en casos de posconflicto en contextos de Asia y África, a través del abordaje de la atención en salud mental desde el enfoque psicosocial.
 - Curso de Salud mental para la paz. Liderado por el Instituto de Salud Pública y la Universidad de Maastricht en asocio con *Mind Venture International*. Busca brindar información y herramientas propias de las estrategias de comunicación interactiva, diálogo, mediación y uso de medios de comunicación a representantes de las comunidades y profesores de la Javeriana, con el propósito incrementar la resiliencia y la salud mental en un municipio de Colombia.