



*Cuidando Mi*  
***Salud Mental***



*La salud mental es una de las dimensiones esenciales de la salud integral, y se define en Colombia en la Ley, N. 1616. Ministerio de Salud y protección Social, Colombia, Bogotá, Colombia, 21 de enero, 2013. como: “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.*

Y la Agencia Pública de Salud del Canadá define la salud mental en términos de “capacidades” de cada individuo para sentir, pensar y actuar en formas que **mejoran la capacidad de disfrutar de la vida y de hacer frente a los desafíos.**

La Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en Colombia durante el año 2015 y citada por la Resolución 4886 de 2018 emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, consideró los “problemas mentales” entendidos como **“el malestar y las dificultades en la interacción con los otros, que se generan por la vivencia de eventos estresantes”**. Los problemas mentales incluyen las consecuencias psicológicas y emocionales de experiencias traumáticas con síntomas de naturaleza depresiva o ansiosa, consumo de sustancias psicoactivas o alcohol, problemas para el aprendizaje, la comunicación y la socialización, así como conductas de riesgo alimentario y alteraciones en el sueño, entre otros.





**La Organización Mundial de la Salud (OMS) relaciona los siguientes mensajes; en relación a la salud mental en el trabajo.**

- La globalización y sus emergentes pueden contribuir a escenarios de estrés relacionados al trabajo.

---

- Una de cada cinco personas en el trabajo, puede padecer problemas de salud mental.

---

- Frecuentemente, las personas con problemas de salud mental ocultan sus trastornos por temor de la discriminación cuando están buscando trabajo o para proteger su trabajo.

---

- Los problemas de salud mental impactan directamente el lugar de trabajo a través de aumentos en el ausentismo (días del trabajo perdidos), presentismo (productividad reducida), lesiones y enfermedades, quejas del personal, rotación de personal y consecuencias legales.

- La depresión en el trabajo es una causa principal de pérdida en la productividad, ausencias por enfermedad y retiro prematuro.

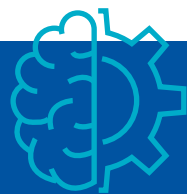
- Los tiempos actuales del Covid-19 generan en las personas niveles de ansiedad, miedo y temor a enfrentar cambios.



**La (OMS) plantea los siguientes elementos básicos para prevenir y detectar la depresión en el ambiente laboral.**

<b>Como se siente la depresión</b>	<b>Como lo ven los compañeros</b>
Profundos sentimientos de tristeza	Se aísla del equipo
Perdida de interés en el trabajo o actividades sociales	Apatía, indiferencia
Concentración reducida	Olvidar las tareas o fechas límites
Olvido y dificultad recordar cosas	Parece distraído

<b>Como se siente la depresión</b>	<b>Como lo ven los compañeros</b>
Dificultad para tomar decisiones	Procrastinación, indecisión, productividad lenta
Dificultad para dormir o dormir demasiado	Llegar tarde al trabajo, fatiga en las tardes, mayor tendencia a accidentes
Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada	Falta de confianza en sí mismo, inseguridad en sus habilidades
Perdida de energía o mucha fatiga	Motivación baja
Irritabilidad, enojo, o tendencia a llanto	Reacciones inapropiadas, relaciones tensas
Cambios de peso o apetito	Cambios de apariencia



**Te planteamos algunas sugerencias universales para dar apoyo a alguien en el trabajo que esté posiblemente afectado en su salud mental:**

- 1.** Aclarar que deseas ayudar, escuchar sin juzgar, y ofrecer apoyo.
- 2.** Buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- 3.** Si crees que estás en peligro inmediato, busca ayuda profesional de servicios de emergencia, acude a tu EPS, o un profesional de salud.



SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

VIGILADO

Documento consolidado por:

**Amparo Plata Quesada**

Guía de documentación consultada:

**(OMS). Organización de la Salud**

**Mental y Proyecto de Salud mental**

**SURA**

