La salud mental para bienestar integral

Conmemorando el día de la salud mental, este artículo desarrolla la importancia de un cerebro saludable en relación al bienestar integral, proponiendo el enfoque de acciones desde el ámbito laboral para el cuidado y la protección de este bien preciado de la salud.

¿Qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales, y de este modo la define como un componente integral y esencial de la salud. En este sentido, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En su dimensión positiva, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.
Es importante saber que la salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

Promoción de la salud mental en el ámbito laboral

Es posible impulsar acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Generalmente,

estas acciones se enmarcan estrategias para promover la salud mental de los trabajadores, y se orientan principalmente al empoderamiento, la participación y la posibilidad de elegir. Conceptualmente, a nivel colectivo y de la organización se deben fortalecer los factores protectores y disminuir los factores de riesgo.

A continuación se detallan ejemplos de estrategias para promover la salud mental en el trabajo:

- Promover la participación activa y la toma de decisiones entre los trabajadores.
- Definir claramente las funciones y responsabilidades de los mismos.
- Promover la conciliación de la vida laboral con la personal.
- Promover el respeto y evitar actitudes despectivas o discriminatorias.
- Gestionar adecuadamente la carga de trabajo
- Promover la formación continua.
- Disponer de procedimientos para la resolución de conflictos.
- Reconocer el trabajo y la contribución de los trabajadores.

Conclusiones

Los conocimientos actuales sobre el cerebro nos permiten comprender mejor acerca de la complejidad de este órgano que influyen en nuestra integridad física y emocional. En este punto, es valioso dar a conocer los factores involucrados en la salud mental y lo que es posible promover para cuidarla desde lo individual y lo colectivo. Por ello es fundamental preservar nuestra salud mental desde todas perspectivas.

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud
  http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
  http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/