

## **Estrategias que implementan las empresas para mitigar el deterioro de la salud mental de los trabajadores.**

### **Nombres y apellidos**

**Carlos Andrés Herrera Valencia**

**David Andres Garrido Garrido**

### **Código estudiantil:**

**20191114198**

**20191115350**

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:

### **Especialización En Derecho Laboral y Seguridad Social**

### **Tutor(es):**

**Juan Carlos Berrocal**

### **RESUMEN**

La salud mental en el ámbito laboral ha cobrado gran relevancia debido a su impacto en el bienestar emocional, psicológico y social de los trabajadores. En la actualidad, las empresas enfrentan desafíos en la gestión de la salud mental de sus empleados, ya que problemas como el estrés, la ansiedad y el acoso laboral afectan el desempeño y la estabilidad en el trabajo. En la región caribe colombiana, estos factores han aumentado debido a diversas circunstancias, lo que ha llevado a un incremento en afecciones como la hipertensión, trastornos digestivos problemas del sueño debido al estrés y en muchas ocasiones a las sobrecargas laborales. La salud mental en el entorno laboral ha cobrado una gran relevancia en la actualidad, debido al impacto que tiene en el bienestar de los trabajadores y en la productividad de las empresas. Históricamente, la percepción de la salud mental ha evolucionado, pasando de un enfoque de aislamiento social en siglos pasados a una perspectiva más integral, en la que se reconoce la importancia de entornos laborales saludables. Factores como la presión laboral, el acoso y la sobrecarga de trabajo pueden

afectar significativamente la salud mental de los empleados, generando consecuencias como estrés, ansiedad y síndrome de burnout.

El ensayo parte de la premisa de que el ambiente laboral y la sobrecarga de trabajo son los principales factores que afectan la salud mental de los empleados. Un entorno de trabajo hostil, caracterizado por el acoso laboral y la falta de medidas de apoyo, puede generar un impacto negativo tanto en la salud del individuo como en la productividad de la empresa. En este sentido, la investigación se centra en identificar las estrategias que las organizaciones han implementado para mitigar este problema y en analizar el papel de los entes gubernamentales en la protección de los trabajadores. El objetivo es no solo identificar las problemáticas existentes, sino también analizar posibles soluciones para promover ambientes laborales más saludables, en donde se garantice el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, promoviendo un entorno donde se sientan seguros, valorados y motivados. Caracterizándose por fomentar relaciones laborales positivas que conlleven a un equilibrio sano en la vida, enfocándose en aplicar estrategias para evitar el cualquier tipo de problema de salud mental que sea originado por el estrés o cualquier otro factor que menoscabe el bienestar y la vitalidad de los individuos.

En definitiva, la salud mental en el entorno laboral es un aspecto crucial que impacta directamente en la calidad de vida de los empleados, el clima organizacional y la eficiencia operativa de las empresas. Un trabajador que goza de buena salud mental no solo experimenta un mayor bienestar personal, sino que también contribuye de manera más efectiva a la productividad y al desarrollo sostenible de la organización. Por el contrario, la falta de atención a este aspecto puede desencadenar problemas graves como estrés, ansiedad, agotamiento físico y mental, baja motivación y disminución en la calidad del trabajo, lo que a su vez puede derivar en un aumento en el ausentismo laboral y la rotación de personal.

Asimismo, la creación de un ambiente laboral que fomente la comunicación abierta, la colaboración y el respeto mutuo es clave para que los trabajadores se sientan valorados y respaldados dentro de la organización. Factores como la flexibilidad laboral, la promoción de un equilibrio entre la vida personal y profesional, y la reducción de la sobrecarga de trabajo juegan un papel fundamental en la prevención de problemas de salud mental. Es responsabilidad de los empleadores garantizar que las condiciones de trabajo sean óptimas, implementando políticas que protejan el bienestar de sus empleados y promoviendo una cultura organizacional basada en el respeto y la inclusión.

**Palabras clave:** Salud mental, Ámbito laboral, Bienestar emocional, psicológico y social, Estrés, Ansiedad, Acoso laboral, Sobrecarga de trabajo, Hipertensión, Trastornos digestivos, Problemas del sueño, Burnout (síndrome de agotamiento), Productividad

## ABSTRACT

Mental health in the workplace has gained great relevance due to its impact on the emotional, psychological, and social well-being of workers. Nowadays, companies face challenges in managing their employees' mental health, as issues such as stress, anxiety, and workplace harassment affect both performance and job stability. In the Colombian Caribbean region, these factors have increased due to various circumstances, leading to a rise in conditions such as hypertension, digestive disorders, and sleep problems caused by stress, often exacerbated by excessive workloads.

Mental health in the workplace has become increasingly important due to its impact on both workers' well-being and business productivity. Historically, perceptions of mental health have evolved, shifting from social isolation approaches in past centuries to a more comprehensive perspective that acknowledges the importance of healthy work environments. Factors such as work pressure, harassment, and excessive workloads can significantly affect employees' mental health, leading to consequences such as stress, anxiety, and burnout syndrome.

This essay is based on the premise that the work environment and excessive workload are the main factors affecting employees' mental health. A hostile work environment, characterized by workplace harassment and a lack of support measures, can have a negative impact both on an individual's health and on a company's productivity. In this regard, the research focuses on identifying the strategies that organizations have implemented to mitigate this problem and analyzing the role of government entities in protecting workers. The objective is not only to identify existing issues but also to explore possible solutions to promote healthier work environments where employees' physical, mental, and social well-being is ensured. This includes fostering a workspace where workers feel safe, valued, and motivated, characterized by positive workplace relationships that contribute to a healthy life balance. The focus is on implementing strategies to prevent mental health issues caused by stress or any other factor that undermines individuals' well-being and vitality.

Ultimately, mental health in the workplace is a crucial aspect that directly impacts employees' quality of life, organizational climate, and companies' operational efficiency. A worker with good mental health not only experiences greater personal well-being but also contributes more effectively to productivity and the sustainable development of the organization. On the contrary, neglecting this aspect can lead to serious issues such as stress, anxiety, physical and mental exhaustion, low motivation, and decreased work quality, which in turn can result in increased absenteeism and employee turnover.

Additionally, creating a work environment that fosters open communication, collaboration, and mutual respect is key to ensuring that workers feel valued and supported within the organization. Factors such as job flexibility, promoting a balance between personal and professional life, and reducing workload play a fundamental role in preventing mental health problems. It is the responsibility of employers to ensure optimal working conditions by implementing policies that protect employees' well-being and promoting an organizational culture based on respect and inclusion.

**Key Words:** Mental health, Workplace environment Emotional, psychological, and social well-being, Stress, Anxiety, Workplace harassment, Work overload, Hypertension, Digestive disorders, Sleep problems, Burnout syndrome, Productivity.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carlos Mur de Vú 1, Jerónimo Maqueda Blasco 2. (2011). Salud laboral y salud mental: estado de la cuestión. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/editorial.pdf>
2. El Congreso de Colombia. (noviembre 11 de 2010). LEY 1414 DE 2010. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-1414-2010.pdf>
3. Elvira Mateos Carrasco, Jesús Mateos Rodríguez. (14 de octubre de 2019). Salud Mental y Salud Laboral. Relaciones. Revisión, diagrama y análisis DAFO para una visión global. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602019000200009&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602019000200009&script=sci_arttext).
4. Jorge Molina. (2020). Trabajo y salud mental en tiempos de pandemia. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/scampos.+Edici%C3%B3n-9-RE-+10-Calidad+del+empleo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/scampos.+Edici%C3%B3n-9-RE-+10-Calidad+del+empleo%20(1).pdf).
5. Corte constitucional. (2021). *Sentencia T-251/21*. Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2021/T-251-21.htm>.
6. Corte constitucional. (2019). *T-144 de 2019*. Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2019/t-144-19.htm>.
7. Corte constitucional de Colombia. (2023). *Sentencia T-135 de 2023* . Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2023/T-135-23.htm>.
8. Corte constitucional. (2017). *ACCION DE TUTELA PARA RECLAMAR ESTABILIDAD LABORAL REFORZADA DE MUJER EMBARAZADA*. Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2017/t-550-17.htm>.